

FECHAS PREVISTAS POR DETERMINAR

ALIMENTACION SALUDABLE CON PRODUCTOS DEL ENTORNO (45 HORAS)

OBJETIVOS:

Que los-as alumnos-as conozcan y reflexionen sobre la alimentación saludable, desde la mirada personal y grupal, para que puedan crear unas pautas alimentarias y crear hábitos tanto a modo personal, en su hogar o ámbito laboral.

Crear una serie de fichas productivas con recetas saludables con el objetivo de persuadir e influenciar de manera positiva sobre alimentar el cuerpo de una manera correcta y sana para el organismo.

Conocimiento y uso de los diferentes alimentos y técnicas culinarias a la hora de cocinar el producto.

Conocimiento de aquellos alimentos que nos aportan los nutrientes necesarios "LA BUENA ALIMENTACIÓN MEJORA LA SALUD"

CONTENIDOS

Seguridad e higiene en el trabajo

Maquinaria y utensilios

Terminología

Mucho más que verde (pequeña introducción al hablar de alimentación saludable)

Diferentes técnicas de elaboración

Elaboraciones con verduras de hojas

Elaboraciones con frutas y verduras

Cocina -Vegetariana - Vegana - Postres saludables

Batidos Verdes

Recetario

A QUIEN VA DIRIGIDO

Desempleados-as que sean mayores de 45 años, de larga duración o en riesgo de exclusión social.