



CLASES DE COCINA SALUDABLE PARA NIÑOS

CURSO 2018/19

Este año nuestras clases de cocina van a ir dirigidas a la **cocina saludable**.

La clave para que nuestros hijos tengan buenos hábitos, es que entiendan la importancia de una alimentación saludable por medio de actividades divertidas, para que así los niños estén motivados a consumir de todos los grupos de alimentos.

Aprenderemos lo importante que es comer sano, a distinguir los grupos de alimentos y como debe de ser nuestro **plato de alimentación saludable**. Para que esta alimentación sea completa se deben consumir todos los grupos de los alimentos incluyendo carbohidratos, frutas y vegetales, proteínas, lácteos, grasas y azúcares. La clave es encontrar un balance en el consumo de cada grupo de nutrientes.

La edad escolar es un período crucial, de máximo desarrollo intelectual y físico. Es ahora cuando debemos ofrecer pautas y consejos para que en esta etapa se consoliden hábitos alimentarios en los pequeños que se mantengan toda la vida.

En definitiva, elaboraremos infinidad de recetas saludables dejando volar la imaginación, entre otras:

- Brownie de plátano
- Quishe de calabaza y tomates
- Nutela saludable
- Muffins de calabacín
- Pizza de verduras
- Crujiente de manzana Tomates rellenos, etc....