



OBRADOIRO de Cociña saudable

OBXECTIVOS:

- Mellorar os hábitos de alimentación.
- Adquirir habilidades de planificación de menús.
- Familiarizarse con ferramentas básicas para a elaboración de menús.

SESIÓNS	CONTIDOS
Nº 1: Cociña paso a paso	Hábitos de alimentación. Habitos de hixiene e seguridade na cociña. Revisión de receitas. Elaboración da lista da compra.
Nº 2: Mans a masa	Elaboración da lista da compra. Realización da compra. Elaboración de receitas.
Nº 3: Seguimos coas mans na masa	Elaboración da lista da compra. Realización da compra. Elaboración de receitas.
Nº 4: Xa somos unhos expertos	Elaboración da lista da compra. Realización da compra. Elaboración de receitas.

TEMPORALIZACIÓN:

4 sesións

1 sesión semanal

Duración de 4 horas cada sesión.

Un profesional da Federación desprázase á entidade para a realización destas sesións.

COMPROMISOS:

- ✓ Dispor dun espazo para a realización do obradoiro no que se dispoña do material necesario para a realización do mesmo (cociña, menaxe de cociña, etc.).
- ✓ Unha vez confirmada a solicitude asumir o pago da cota.
- ✓ Coordinarse co profesional da Federación para a organización do obradoiro.
- ✓ As datas de realización acordaranse entre a federación e a entidade solicitante.



DESTINATARIOS:

Persoas con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento interesados en participar.
Grupo máximo de 10 persoas