

Vuitena sessió del Programa Afis Pediàtric 2016-17: “Taller de cuina saludable”



 [1]

El passat dia 17 de maig va tenir lloc la vuitena sessió del Programa Afis Pediàtric: “Taller de cuina saludable”

L'objectiu del taller va ser treballar de manera pràctica els conceptes apresos a les sessions anteriors sobre l'alimentació equilibrada i elaborar un menú saludable, atractiu i adaptat per a infants amb sobrepès/obesitat.

Per a la realització d'aquesta activitat vàrem comptar amb la valuosa col·laboració del Gremi d'Hostaleria del Vallès Occidental , que ens ha facilitat l'espai de cuina, la matèria prima per elaborar els menús i els dos cuiners per fer el taller: David Vázquez i Julià Bellalta.

Els cuiners van donar les explicacions a les famílies sobre cadascú dels plat preparats: ingredients de temporada i la seva procedència, tècniques culinàries més adients per aconseguir plats lleugers i apetitosos per als infants, com aprofitar bé els aliments, com fer presentacions atractives i quins trucs poden fer perquè els nens mengin més verdures i fruites.

Els nens i nenes del programa van poder participar en l'elaboració de tots els plats, van tocar i olorar els diferents aliments, tallar fruites i verdures, remenar les olles, ajudar a fer la presentació de cada plat i finalment van tastar tot el que van cuinar , juntament amb les seves famílies.

Tothom vam poder gaudir d'una sessió pràctica , útil i divertida. La seva durada va ser de 2 hores. Els plats preparats van ser: suc natural i lliquat de diferents verdures i fruita, amanida de pasta amb pinya i gambetes, carbassó farcit de pollastre i verduretes i gaspatxo de fruites de postres.

Galeria de Fotos

•



[2]

•



[3]

•



[4]



[5]

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type, //dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/noticies/salut-i-consum/la-vuitena-sessi%C3%B3-del-programa-afis-pedi%C3%A0tric-%E2%80%9Ctaller-de-cuina-saludable%E2%80%9D>

Enllaços

[1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2017/05/img_20170517_191050.jpg

[2] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2017/05/img_20170517_173408.jpg

[3] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2017/05/img_20170517_180316.jpg

[4] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2017/05/img_20170517_181913.jpg

[5] <https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2017/05/img-20170517-wa0014.jpg>