

Taller de Cocina

Proyecto Europeo School food for Change (SF4C)

El pasado jueves día 8 de mayo, en la EIM Parque Bruil, llevamos a cabo un enriquecedor taller de cocina, con el objetivo de conocer nuevas y ricas recetas con alimentos saludables, de temporada y de proximidad; y en las que se incluyera principalmente proteína vegetal a través de las legumbres con verduras.

Esta actividad, contó con la participación del personal de cocina, monitoras de comedor y educadoras, principalmente. Compartimos con Carmen Martínez, cocinera ponente y estudiosa de una alimentación saludable para niños, una jornada llena de aprendizaje, trabajo en equipo y sabor.

Durante el taller, hablamos sobre la importancia de elegir alimentos sostenibles y saludables, fomentando así una alimentación más consciente y respetuosa con el medio ambiente desde la infancia. También sobre la importancia de introducir en la alimentación de niños y niñas tan pequeños platos apetitosos, nutritivos y variados.

Nos organizamos en equipos para elaborar distintas recetas, fomentando la participación activa de todas las personas asistentes. Entre todas preparamos deliciosos platos como:

- Lasaña de lentejas
- Bolitas de arroz con espinacas
- Delicias de garbanzos con salsa de calabacín
- Paté de garbanzos y brócoli
- Compota de frutas (como postre)

Al finalizar, disfrutamos juntas de todos los platos que habíamos cocinado, saboreando el resultado y compartiendo un agradable momento.

Fue una experiencia muy positiva, donde pudimos compartir ideas, descubrir nuevos sabores y reforzamos el compromiso con una alimentación saludable para los más pequeños.

¡Gracias a todas las personas que participaron y aportaron su energía y entusiasmo!

Esta actividad se enmarca dentro del proyecto europeo SchoolFood4Change, en el que participan las Escuelas Infantiles Municipales en colaboración con Mensa Cívica (socio coordinador del proyecto a nivel de España)

Este proyecto ha recibido financiación del programa de investigación e innovación Horizonte 2020 de la Unión Europea en virtud del acuerdo de subvención n°101036763. La única responsabilidad por el contenido es de los autores. El contenido no refleja necesariamente la opinión de la Comisión Europea. La Comisión Europea tampoco es responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

Realizando las bolitas de arroz con espinacas



El resultado del esfuerzo, ¡Muy buenas!

