

CUINA TÈCNICA



Aquest taller està destinat a joves amb poca experiència a la cuina, amb l'objectiu d'introduir-los en el món de la cuina saludable i proporcionar-los habilitats bàsiques per preparar menjars nutritius i variats. Les sessions estan dissenyades per ser interactives i educatives, fomentant la confiança i la creativitat en la cuina.

Els beneficis que es poden obtenir participant en aquesta activitat són :

1. Aprenentatge de competències culinàries bàsiques: Desenvoluparàs habilitats fonamentals per a la preparació de menjars saludables.
2. Millora de la salut i benestar: Descobreix receptes nutritives que beneficiïn el teu cos i la teva ment. Increment de la confiança en la cuina:
3. Guanyaràs seguretat en la preparació d'aliments i en la presa de decisions culinàries.
4. Exploració de nous sabors: Experimenta amb ingredients frescos i saludables per ampliar el teu repertori culinari.

Característiques :

- Una hora: Els joves tindran l'oportunitat d'escoltar i interactuar amb un esportista d'elit, que compartirà la seva experiència i coneixements sobre la importància de l'alimentació saludable en la pràctica esportiva.
- Dues hores: Es realitzarà una introducció als fonaments de la cuina saludable, seguida de demostracions pràctiques i participació dels participants en la preparació de diverses receptes senzilles i nutritives. Es cobriran temes com la selecció d'ingredients, tècniques de tall i cocció, i consells pràctics per a una alimentació equilibrada. Els participants tindran l'oportunitat de provar els plats que preparin i compartir les seves experiències culinàries.

Recomanacions :

1. Participa activament en la xerrada: Aprofita al màxim l'oportunitat d'interactuar amb l'esportista d'elit fent preguntes i escoltant els seus consells.
2. Segueix les instruccions durant el taller de cuina: Presta atenció a les demostracions i segueix les instruccions amb cura per aprendre correctament les habilitats culinàries.
3. Experimenta amb receptes senzilles: Comença amb receptes bàsiques i poc complicades per guanyar confiança abans d'explorar opcions més complexes.
4. Diverteix-te i gaudeix del procés: La cuina és una experiència creativa i social; gaudeix de

l'aprenentatge i de compartir menjars amb altres participants.

Grups i horaris :

Grup	Anys de Naixement	Espai	Dies	Hora inici sessió	Durada Aproximada
Grup Joves		Espai Jove . Nord		17:00-20:00	3 hores

El nombre mínim de participants inscrits perquè cada grup pugui funcionar és 2