

## CUINA SENSE PARES



La Diputació de Barcelona posa a l'abast de tots els municipis de la província de Barcelona els "Tallers cuina sense pares", adreçats a joves de 14 a 18 anys. Aquesta activitat té el format d'una sessió de dues hores, que s'inicia amb una breu explicació i una sèrie de consells sobre alimentació saludable, per passar a elaborar tres receptes.

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

Promoure una alimentació saludable i equilibrada entre la població adolescent i jove de la demarcació de Barcelona, dotant-los de les eines necessàries per potenciar la seva autonomia a la cuina, a través de propostes de receptes fàcils, ràpides, sostenibles i saludables.

### Característiques:

El taller es desenvoluparà en espais adequats per executar l'activitat en funció del menú triat (microones o fogons). Els municipis han de disposar d'espais equipats amb taules per manipular els aliments i un punt d'aigua per rentar tant els estris com els aliments necessaris per cuinar el menú triat. L'ajuntament es farà càrrec de proporcionar els plats, gots, coberts, terrines, tovallons de paper i beguda (aigua) per fer el tastet l'alumnat.

El taller és actiu i participatiu, i es divideix en dues parts:

- Part teòrica (30 minuts)
- Part pràctica (90 minuts): preparar un menú amb un primer plat, un segon plat i unes postres.

Una vegada elaborat el menú, els alumnes tastaran el que han cuinat.

### Grups i horaris:

La durada del taller és de 2 hores. El municipi pot acordar amb l'empresa adjudicatària dels tallers l'horari que millor s'adapti a la seva organització.

Grup	Anys de Naixement	Espai	Dies	Hora inici sessió	Durada Aproximada
Grup Joves	2006 al 2010	Espai Jove Nord	Dilluns 23 de setembre,	17h	2h.