



Nutrirejetas creativas para todos los gustos

Si comer es uno de los grandes placeres de la vida, ¿por qué no cocinar nuestra propia felicidad? En Cook&Kids enseñamos a los niños a preparar recetas nutritivas y a disfrutar comiendo.

En The Brain Factory creemos que los buenos hábitos son el pilar para que los niños gocen de un estado de salud óptimo no solo a nivel físico, sino también para que su mente se desarrolle correctamente y saque todo su potencial.

En Cook&Kids aprendemos de una forma lúdica sobre buenos hábitos alimenticios, nutrientes, tipos de die-

tas, alimentos, alérgenos, ... a la vez que preparamos platos para cada ocasión.

Además, en la cocina se trabajan conceptos como cantidades, proporciones, tiempos, el razonamiento, la motricidad fina, la creatividad, ... Por eso Cook&Kids es, ¡mucho más que una actividad de cocina!





RECETAS NUTRITIVAS PARA CADA OCASIÓN



ALIMENTOS Y NUTRIENTES

A través de nuestro programa los alumnos conocen los principales nutrientes de los alimentos, así como sus variedades, procedencia o curiosidades de los mismos. Todo esto favorece su interés hacia ellos y ayuda a que quieran probar nuevos alimentos.



TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS

En Cook&Kids los niños aprenden, entre otras cosas, a cómo preparar y cocinar los diferentes alimentos, qué herramientas son las más indicadas y terminología propia de la cocina. Poco a poco van mejorando las técnicas e incluyendo nuevas, lo que hace que aumente su motivación hacia la cocina.



HÁBITOS SALUDABLES

Los alumnos se familiarizan con los hábitos saludables relacionados con la dieta y el ejercicio físico para crecer sanos y fuertes. Conceptos como por ejemplo alérgenos, tipos de dieta e higiene en la alimentación, se trabajan diariamente en nuestras clases.

EL PLACER DE APRENDER EN LA COCINA

En Cook&Kids además se trabajan otras muchas áreas de forma transversal. Algunas son:



Razonamiento

Analizando los pasos a seguir en cada receta.



Cálculo

Trabajamos, entre otros, los números, las cantidades, los tiempos y las proporciones.



Creatividad

Tanto en la forma de presentar los platos como en variar las recetas.



Motricidad fina

Durante la elaboración y decoración de las recetas.



Higiene y seguridad

En cada una de las clases.



6 - 12 años

Cook&Kids es un programa que se imparte como actividad extraescolar a niños que cursan Educación Primaria.



SOCIABILIDAD Y DIVERSIÓN

Enseñamos a los alumnos a pasárselo bien cocinando con y para toda la familia.



AUTONOMÍA Y AUTOESTIMA

En nuestras clases promovemos la independencia de los niños en la preparación de sus meriendas, lo que favorece su autonomía y autoestima.



PERDURABILIDAD

Trabajar hábitos saludables durante la niñez favorece que estos se mantengan en la edad adulta ayudando a prevenir la obesidad y otros trastornos alimenticios.



www.maraleduca.es