Educachef



Cocina, diversión y Hábitos Saludables

Índice

- Presentación, Objetivos y Valores
- Propuestas
  - Actividades Extraescolares
  - Talleres
  - Gran Semana de Cocina
  - Campamentos
  - Cumpleaños
  - Jóvenes Estrellas de la Cocina
- Equipo Asesor
- Algunas Referencias

¿Qué es?

Novedosa actividad en la que niños y jóvenes **se divierten aprendiendo a cocinar** y a alimentarse de forma **saludable**.



Objetivos

- Aprender a Cocinar
- Crear hábitos saludables de alimentación
- Conocer y reconocer los alimentos
- Desarrollar la Atención Plena
- Estimular la creatividad
- Fomentar el trabajo en equipo

Valores y Habilidades

- Hábitos saludables
- Nutrición adecuada
- Atención Plena
- Normas de higiene
- Contacto con los alimentos
- Identificar alimentos
- Autonomía
- Igualdad
- Diversidad
- Tolerancia
- Integración
- Autorregulación
- Sostenibilidad
- Reciclaje
- Respeto del medio
- Organización
- Coordinación
- Trabajo en Equipo
- Creatividad
- Valorar el esfuerzo de quien hace la comida en casa
- Economía de recursos

Propuestas

- Actividades Extraescolares
- Talleres
- Gran Semana de Cocina
- Campamentos
- Cumpleaños
- Jóvenes Estrellas de la Cocina

EducaChef JUNIOR

Actividades Extraescolares



Extraescolares



Hay Cinco niveles de cursos, en función de la edad.
La filosofía es la misma, pero adaptada a cada tramo de edades, siempre buscando la diversión y el aprendizaje de la cocina y los buenos hábitos alimentarios.
Con diferentes programas y estrategias pedagógicas para interesar y comprometer al alumno.

Cursos



Babychef (Infantil de 3 a 5 años)

- Primer contacto con la cocina.
- Identificar y jugar con los alimentos

Diverchef (1º, 2º y 3º primaria de 6 a 8 años)

- Aprenderán a comer de todo, de manera sana y equilibrada
- Comida divertida
- Cómo ayudar a papá y mamá en la cocina



Pequechef (4º, 5º y 6º primaria, de 9 a 12 años)

- Sorprende en casa con tus primeros platos, con la ayuda de tus padres o hermanos mayores
- Buenos hábitos alimenticios
- Uso de utensilios



Cursos

Superchef (1º, 2º y 3º de ESO, de 13 a 15 años)



- Primer nivel de autonomía
- Capaz de preparar un menú completo equilibrado
- Manejo amplio de instrumentos de cocina

Univerchef (4º ESO y bachiller, de 16 a 18 años)

- Alimentarse autónomamente con comidas ricas y sanas
- Más allá de pedir pizzas y calentar en el microondas
- Sorprender a los amigos con platos de fantasía





Estructura

Durante el año:



- 30 recetas en total:
  - Desayunos
  - Comidas
  - Meriendas
  - Cenas











Metodología

- Clases muy **divertidas y prácticas** en las que el profesor va explicando cada paso, y todos los alumnos practican.
- Se sigue una **ficha** que sirve de guía, en la que además de cómo se realiza el plato, refuerza constantemente mensajes de:
  - Alimentación saludable
  - Higiene en la cocina
- Todo ello con nuestros **divertidos personajes**, a modo de cómic
- A través de la página web (**www.educachef.com**), que contiene las fichas y videos, el alumno podrá practicar en casa, con ayuda de sus padres, o incluso solo para los de más edad.

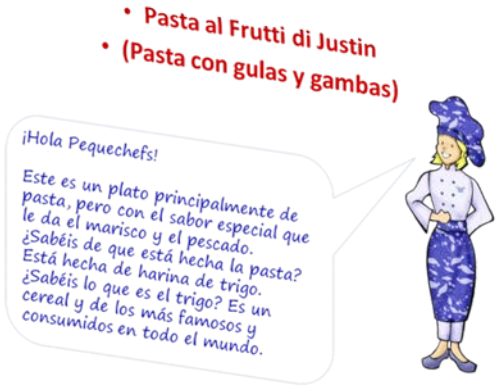




Zona de Alumnos

- Acceso a través de la página web.
- Encuentran la información paso a paso, contada de manera muy sencilla y divertida, de cómo hacer cada plato. Lo pueden seguir en pantalla y/o imprimir una ficha de texto.
- Accesibles después de realizarlos en clase.





Profesores

- Pedagogos, Nutricionistas o Cocineros
- Certificados por Educachef
- Manipulador de Alimentos
- Comprometidos con el desarrollo de los alumnos



Seguridad e higiene

- Especial cuidado con la seguridad y la higiene
- Cursos adecuados a cada edad
- Edades inferiores elaboran platos sin fuegos y con materiales adaptados a su edad
- Aprenden a manipular los alimentos con higiene
- Botiquín primeros auxilios
- Seguro de Responsabilidad Civil por cuenta de Educachef

Necesidades Logísticas

- Aula, que conste de:
  - Mesas de trabajo
  - Corriente eléctrica
  - Lavabo cercano

EducaChef JUNIOR

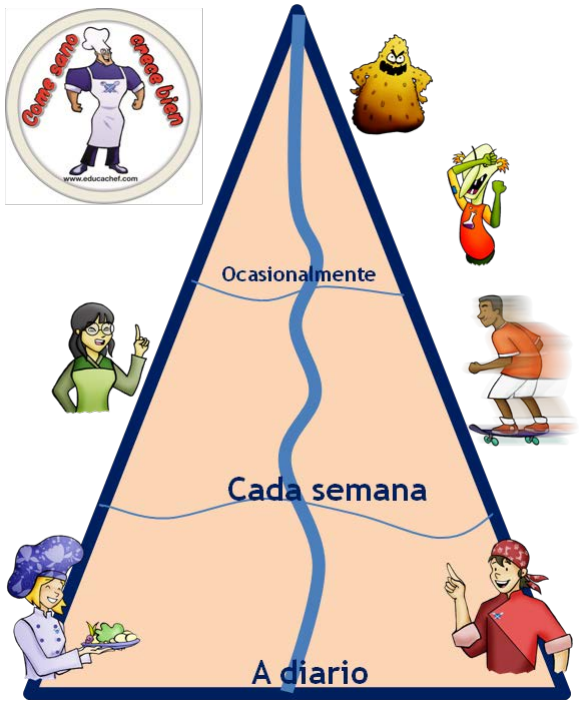
Talleres



Talleres

- Hábitos Saludables
- Halloween
- Navidad
- Carnaval
- San Valentín
- Día del Padre
- Día de la Madre
- Semana Santa
- Semana de la Ciencia
- Semana de la Cultura…

Jornada Hábitos saludables



- En cada sesión se realizarán divertidos juegos para:
  - Conocer la Pirámide alimenticia
  - Describir hábitos de vida saludable
  - Cocinar un plato sano y divertido
  - Se entregará documentación que recuerda los hábitos saludables

1.Haz **cinco comidas al día**





2 Procura beber 8-10 vasos de agua al día. Elige agua, zumos de frutas y leche, en lugar de bebidas con gas

3 Come de todo. Una dieta variada, en cantidades adecuadas, es la base de una buena alimentación.



4. La verdura y la fruta son fundamentales para una buena alimentación



5. Si conoces los alimentos y sus **nutrientes**, cómo combinarlos y cocinarlos es la clave para estar sanos

6. Puedes comer alguna golosina, pero con cuidado



7. Ten cuidado con las grasas





8. Realiza una **hora de actividad física** todos los días y no estés mucho tiempo con la tele o el ordenador

9. Acuéstate temprano y procura dormir de 8 a 10 horas.

10. Recuerda **ducharte** diariamente y **cepillarte los dientes** después de cada comida

11. La alimentación es fundamental para tu salud, cuídala




EDUCACHEF
HALLOWEEN
RIP
RIP

TALLER NAVIDEÑO DE COCINA

EducaChef





Campamentos







Talleres de Cocina en Campamentos

- Actividad divertida y diferente para hacer más atractivo tu campamento de verano
- Se divertirán cocinando fantásticas recetas
- Nos adaptamos a grupos pequeños y grandes
- Creamos divertidos concursos
- Diseñamos recetas adecuadas a la temática del campamento
- Nos encargamos de todo: materiales de cocina y materia prima
- A partir de 3 años
- Y garantizamos ….
- ….mucha diversión

Jóvenes Estrellas de la Cocina
Concurso Nacional















Equipo Asesor

Recetas, Menús y Nutrición



- **Premio Nacional de Gastronomía**
- Titulación Superior en Gastronomía
- Experto en elaboración menús e innovación
- Socio de Educachef
- Consultor empresas

Antonio Merino



Eduardo Belaústegui

- Diplomado por Le Cordon Bleu
- Grado de Cocina
- Diploma presentación de platos



Alfredo Moguilner

- Titulación Superior Gastronomía en Instituto Argentino de Gastronomía
- Certificado en cocina internacional: Pastelería Patagónica, Gastronomía Marroquí, Cocina Oriental,…
- Ceremonial y protocolo
- Chef Ejecutivo



Ivana Carasa

- Nutricionista por la Universidad Juan Agustín Maza de Mendoza
- Nutrición en Clínica Pediátrica en la Universidad Juan Agustín Maza
- Colaboradora del grupo de trabajo de la ONG Nutrición Sin Fronteras
- Hospital Muñiz Servicio de Nutrición

Equipo Asesor

Pedagogía



Julius Lamb

•Licenciado en Enseñanza, Ciencias Económicas y Psicología; Master degree en Desarrollo Directivo a través de la formación experiencial en la Universidad de Sheffield.

• Es miembro y ponente para la Asociación para Aprendizaje Experiencial y la ACCT que regulan las actividades de formación activa.



Fernando Tobías

•Director del Centro de Mindfulness & Focusing de Blc Desarrollo.

• Profesor de Habilidades Personales en la Escuela de Ingeniería ICAI, y en ICADE (Universidad Pontificia Comillas de Madrid). Miembro del Equipo de Investigación en Mindfulness de dicha Universidad.

• Terapeuta Gestalt y Trainer en Focusing.

Educachef



Cocina, diversión y Hábitos Saludables