



#INTURODS
PROYECTO EDUCATIVO

Taller Gastronómico ODS – 5 octubre
INTURBOWL

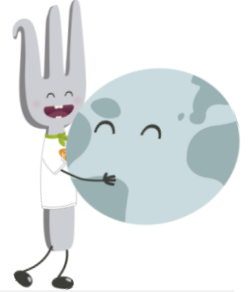


TRIMESTRE
1
OCTUBRE

INTUR 
restauración colectiva



Taller Gastronómico ODS: InturBowl



TIPO: Inteligencia natural e interpersonal

TEMA: aprendemos a comer de manera saludable

NATURALEZA: Colectiva e individual



OBJETIVOS: El jueves 5 de octubre, realizaremos el primer taller gastronómico del curso porque los niños/se participan en la elaboración de su propia ensalada en formato Inturbowl. Este año, contaremos con una gran variedad de lechugas para elegir y continuaremos con la iniciativa: “Mi planeta y yo”, a través de la cual enseñamos todos los meses que se puede comer de manera sana, equilibrada y con todos los beneficios nutricionales sin recurrir a la proteína animal, simplemente combinando adecuadamente los ingredientes de origen vegetal.



DESARROLLO: Os damos una serie de indicaciones para ayudaros a la realización y preparación de este:

- Ese día, tendréis que preparar tanto el equipo de cocina como el de monitores/as los ingredientes de la ensalada por separado porque los niños y niñas preparan, en formato Inturbowl, su propia ensalada completa (siendo obligatorio el consumo de tomate y de lechuga).
- Tenéis que tener muy presente a los niños y niñas que sufren alguna alergia, por eso, os damos unas indicaciones que os ayudarán a tratar los casos alérgicos que tengáis en vuestro colegio. Evitar la contaminación cruzada (no mezclando utensilios de un ingrediente con otros), intentando en la medida de lo posible que los pequeños con alergias se sirvan los primeros y con utensilios diferenciados.
- Después de cada ingrediente tenéis definidos los gramos por niño/a de estos, según el valor nutricional calculado por la dietista y nutricionista de nuestro departamento. Dentro de cada bol ponemos una cuchara para que los niños se sirvan, por lo que también definimos el tipo de cuchara que equivale aproximadamente a la ración por niño/a.



Ingredientes del InturBowl

- Lechuga hoja roble - 15 gramos aprox.
- Lechuga Iceberg - 15 gramos aprox.
- Picatostes caseros – 8 gramos. 1 cucharada sopera.
- Tomate - 20 gramos aprox. por comensal.
- Zanahoria - 8 gramos/ 1 cucharada sopera.
- Piña - 8 gramos aprox./ 1 cucharada sopera.
- Maíz - 10 gramos/ 1 cucharada sopera.
- Olivas verdes - 10 gramos/1 cucharada sopera.
- Pipas ensalada - 5 gramos/cucharada de postre. No Apto para frutos secos, gluten y soja.
- Aliño: Emulsión de aceite suave y zumo de naranja en partes iguales con una pizca de sal.



Para dinamizar la actividad y preparar una jornada gastronómica atractiva para todos, elaboraremos la señalética en la actividad INTURCREA sobre los ingredientes de esta ensalada, y murales fomentando el consumo de proteína vegetal y la iniciativa “Mi planeta y yo”. Os damos una idea de cómo podríamos distribuir los ingredientes en la mesa o superficie destinada a montar el Inturbowl.



Ingredientes del InturBowl

PICATOSTES (COCINA PROPIA) ----- CEREALES

VARIEDAD DE ENSALADAS ----- VERDURAS

TOMATE, ZANAHORIA Y PIÑA ----- HORTALIZAS Y FRUTAS

OLIVAS, PIPAS ----- OLEAGINOSAS (aceite)

ALIÑO ----- OLEAGINOSAS Y CÍTRICOS DE PROXIMIDAD



Estamos deseando ver las fotografías para darle difusión en nuestra APP Intur Restauración Colectiva. ¡Gracias por vuestra colaboración!

