



## laboratorio di cucina per bambini

**Titolo del progetto:** "PICCOLI CUOCHI": il cibo preparato e compreso dai bambini.

Il laboratorio spazia dall'educazione alimentare, alla creatività e al gioco attraverso vere e proprie lezioni di cucina. E' rivolto a bambini di età compresa tra i 3 e i 12 anni, con contenuti ed applicazioni adeguati all'età, quindi allo sviluppo e all'attività cognitiva degli utenti.

Educare il bambino alla preparazione degli alimenti significa favorire il suo naturale percorso di autonomia. Assieme ad uno o più esperti, i bimbi prepareranno delle ricette ,familiarizzando così con gli ingredienti ed i loro valori nutrizionali, la stagionalità dei prodotti e il perché è meglio usare materie provenienti dal proprio territorio, gli strumenti di cucina e le varie tecniche di preparazione. L'educazione al mangiar sano è fondamentale nell'armonico sviluppo di un bambino, considerando i crescenti disturbi dell'alimentazione nell'infanzia....anche perché a mangiar sano si impara cucinando!

### **Obiettivi formativi:**

- Conoscere alimenti e nutrienti, stagionalità e genuinità
- Stimolare i 5 sensi, la creatività e la manualità.
- Accrescere la fiducia in se stessi ed il senso di responsabilità.
- Rafforzare le relazioni di gruppo ,la fiducia ,l'ascolto e la cooperazione.
- Valorizzare il rispetto e la cura personale e dell'ambiente in cui si opera
- Favorire l'apprendimento, sia sensoriale che logico-cognitivo.

-Stimolare la valorizzazione delle differenze individuali e la condivisione delle emozioni.

### ***Finalità e modalità d'intervento:***

Il laboratorio si propone di accompagnare i bambini in un viaggio creativo e divertente all'interno del mondo alimentare. Con la scelta degli ingredienti, la preparazione della ricetta, la creazione di storie e giochi a tema, i bimbi si sentiranno partecipi di ogni fase. Mediante il contatto tattile, visivo e olfattivo, i bambini scopriranno le differenze, le funzioni e i benefici dei vari cibi

### ***Chi siamo:***

***Giorgia Bartolo***, nutrizionista laureata in Dietistica presso l'Università degli Studi di Bari, Facoltà di Medicina, e diplomata in Medicina Cinese presso la Fisiologia di Roma, si occupa da anni di alimentazione naturale e terapia olistica.

***Laura Russi***, laureata in Tecniche Erboristiche presso l'Università degli Studi di Bari, Facoltà di Farmacia, esperta in agricoltura biologica e trasformazione di prodotti agricoli, ha all'attivo più di 10 anni di attività nella realizzazione di spettacoli dal vivo per lo più rivolti ai bambini.

***Patrizia Vallo***, cuoca per passione e addetta alla preparazione e alle vendite nei settori pasticceria, panetteria, gastronomia e pescheria di note catene di ipermercati. Da anni pratica la sua arte culinaria offrendo servizi di catering personalizzati sulle esigenze dei committenti.

***Porzia Poli***, ha conseguito la laurea in Scienze Sociali, presso la Facoltà di Lettere, Università degli Studi di Lecce. Da oltre quindici anni cura laboratori di teatro sociale, laboratori artistico-espressivi e manipolativi presso nidi, scuole dell'infanzia e primarie. Collabora con Biblioteche comunali e altre associazioni locali. È presidente dell'Associazione di Promozione Sociale "Consumattori". Scrive racconti per bambini, costruisce giochi con materiali di recupero.

***Antonella Favia***, laureata in Scienze dell'Educazione, educatrice professionale con esperienza decennale nel campo dell'animazione, del disagio minorile e degli interventi sociali miranti al recupero di soggetti svantaggiati. Utilizza il gioco come strumento espressivo ed educativo della creatività e della personalità dei bambini e delle bambine nel rispetto delle diversità, con l'obiettivo di concorrere alla crescita umana come persone. Appassionata di cucina da sempre.

## **SCHEDA TECNICA**

**Protagonisti:** Bambini 3/5; 4/8; 8/12

**Numero bambini per sezione:** minimo 5 massimo 15 bambini

**Planning:** Uno o più incontri tematici della durata di massimo 3 ore.

**Strumenti, mezzi e materiali:** Utensili, ingredienti, grembiolini e dispense forniti dall'associazione.

**Spazio:** un locale ampio con una zona dimostrativa(con tavolo),con o senza zona cottura/lavaggio.

**Periodo di riferimento:** intero anno (le lezioni saranno adattate alla stagione in corso)

## **PIANO SPESA E MODULI**

### MODULO SINGOLO

1 incontro tematico di 3 ore massimo con la preparazione di ricette scelte tra le seguenti:

- taralli ,crackers, focaccia ,pizza, pane;
- pasta fresca (tagliatelle, maltagliati, gnocchi, pasta ripiena, orecchiette, cavatelli);
- biscotti, torte, dolci, crepes;
- formaggio e yogurt;
- frittate, omelettes e torte salate;
- l'orto in balcone.

### MODULO COMBINATO

Una serie di incontri tematici di 3 ore massimo ciascuno con lo sviluppo di un tema a scelta tra questi:

- dal seme alla ricetta;

-dalla favola alla ricetta;

-una giornata a tavola (dalla colazione alla cena);

-i cinque sensi;

### PIANO SPESA

Il costo è di 12 euro a bambino per il modulo singolo (3 ore max).

Per i moduli combinati il costo può variare in base al numero di incontri definiti.

### **CONTATTI**



[piccolicuochi@libero.it](mailto:piccolicuochi@libero.it)

tel. 3471039962/ 3331813171/ 3282612096