

## **SCUOLA FACILE DI CUCINA PER GIOVANI GENERAZIONI**

### **Docente: I ristoratori di Confartigianato**

#### **Descrizione:**

Come preparare un pasto semplice e veloce tornati da scuola? Come mangiare in modo corretto e sano? I ristoratori di Confartigianato, attraverso questo laboratorio, forniscono una serie di indicazioni per alimentarsi in modo sano e per preparare un pasto alla portata dei giovani.

#### **Contenuti**

Il modulo contiene una parte didattica, volta a spiegare quali cibi sono preferibili in base a principi nutrizionali, all'età, al lavoro che si deve svolgere. Si trasmettono anche indicazioni sul corretto utilizzo dei cibi e la loro conservazione.

Vi è poi una parte di laboratorio in cui si propongono facili ricette di cucina, le tecniche di cottura indicate, le preparazioni di base e i piatti veloci che garantiscono una adeguata alimentazione.

#### **Modalità**

Il laboratorio prevede 3/4 incontri di due/tre ore ciascuno in cui affrontare e approfondire ogni singolo argomento (durata e modalità vanno concordate di volta in volta).

**Il laboratorio è maggiormente indicato per alunni di scuola secondaria di primo grado.**

**Materiale:** non è richiesto materiale o attrezzatura particolare.

#### **I partner:**

- **Comune di Vicenza:** <http://www.comune.vicenza.it/>
- **Musei Altovicentino** [www.museialtovicentino.it](http://www.museialtovicentino.it)

Ogni laboratorio e progetto speciale prevede la stesura di una documentazione che illustri il percorso svolto, da consegnare al termine delle attività.