

Alimentación y Salud infantil.



Cada vez son más los padres que se preocupan por darle a sus hijos una alimentación de calidad.

Nosotros te enseñamos a cocinar para que puedas cubrir las necesidades nutricionales de tus hijos y además puedas comprender y manejar el efecto energético que tiene la comida.

De esta forma sabrás qué platos ofrecer a tu pequeño para activarlo, para relajarlo, para nutrirlo o para fortalecerlo, entre otros.

Este conocimiento energético tiene su base en la medicina oriental. Bajo este enfoque la cocina se convierte en una herramienta de alquimia, que podrás utilizar para criar hijos sanos y felices.



Contenidos

- Necesidades del niño en las distintas etapas de desarrollo.
- Entendiendo la energía de los alimentos
- Cómo debe ser una comida completa.
- Desayunos y meriendas.
- Cereales integrales como fuente de energía estable.
- Los lácteos en la infancia ¿amigos o enemigos?
- Proteínas vegetales para crecer.
- Postres sanos para niños sin azúcar.
- Verduras que gustan a los niños.

Organización

Este curso se compone de varias clases, que se imparten durante un fin de semana. Incluyen teoría, práctica, y una comida con ingredientes de la estación y ecológicos.

Menús equilibrados

Los menús se componen de:

- Una sopa o crema
- Un plato combinado con las proporciones equilibradas de:
 - Un cereal: arroz, mijo, avena, pasta, quinoa...
 - Una legumbre o proteína vegetal como tofu, tempe...
 - Verduras preparadas según distintos estilos de cocción.
 - Condimentos variados
- Algún preparado de algas, al menos una vez en el fin de semana
- Aliños, salsas o mayonesas diferentes.
- Un postre dulce sin azúcar.



Inscripción

Las personas interesadas pónganse en contacto con
Mati: 954188197 / 651369713
info.lacrisalida@gmail.com