

# Bon dia esmorzem?



**Destinatari:** Cicle Superior d'educació Primària i ESO.

**Temporització:** de 3 a 4 hores.

**Espais:**

- Taller de cuina - interior del C.C.O.C. a l'espai d'Experiències gastronòmiques i cuina.

**Recursos necessaris:**

- Aliments.
- Olis diversos.
- Plafons informatius.
- Museografia del centre.
- Dietari.

**Objectius:**

- Transmetre els beneficis i donar a conèixer la dieta Mediterrània per a millorar l'alimentació.
- Prendre consciència del que mengem reconeixent la relació entre l'alimentació i la salut

**Contingut i metodologia:**

Una gimcana serà l'eix conductor d'aquest taller. Per grups i passant per tots els estants que hi haurà pel Centre de la Cultura de l'Oli de Catalunya i el seu entorn aprendrem de forma divertida tots els aspectes relacionats amb la dieta mediterrània (història, aliments, productes de temporada...) amb l'objectiu de crear de forma correcta la piràmide alimentària.

Què passa si cada grup l'ha fet diferent? Ens haurem de posar d'acord en fer una única piràmide alimentària abans de conèixer el resultat correcte.

Un cop ja siguem experts en el tema, per grups haurem de fer creacions culinàries per tal de fer un esmorzar complet. Finalment farem un dietari setmanal per començar cada dia amb energia!

\*Aquest taller inclou l'esmorzar.