

# Talleres de alimentación

## Día Mundial de la alimentación

Octubre 2021



# Teoría

---

- El Día Mundial de la Alimentación se celebra cada año el 16 de octubre.
- Forma parte del calendario de la FAO, que es la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación. Este año su lema es “Nuestras acciones son nuestro futuro”.
- Se celebra en 150 países a la vez a través de cientos de actividades.
- El objetivo de este día es recordar que en el mundo hay personas que pasan hambre y actuar para evitarlo.
- ¿Qué podemos hacer? Consumir alimentos de forma responsable: promover el consumo de alimentos nutritivos, de origen local y comprar solo la cantidad necesaria



# Práctica 1

---

## 1. Crea tu huerto

### Objetivo

---

- Plantar semillas para conocer cómo crecen los vegetales, encargarse de su cuidado y utilizarlos en recetas.

### Materiales

---

- Semillas
- Macetas o semillero
- Tierra
- Regadera o envase reutilizado para regar.

### Proceso

---

- Compramos semillas de hierbas aromáticas: albahaca, romero, perejil, menta...
- Podemos empezar por una e ir ampliando nuestro huerto. Además, podemos instalarlo en casa o en el colegio para repartirnos su cuidado.
- Sembramos las semillas siguiendo las instrucciones del fabricante.
- Elegimos dónde colocar las macetas y nos encargamos de que no les falte luz ni agua.
- Cuando tengamos nuestra primera cosecha, podemos ir cortando hojas para cocinar según las vayamos necesitando.





# Práctica 2

## 1. Menú de aprovechamiento

### Objetivo

- Crear recetas con comida que nos haya sobrado para generar conciencia de lo importante que es no desperdiciar alimentos. A la vez mostramos lo divertido que es idear recetas y todas las posibilidades que podemos crear.


### Materiales

- Hojas de papel
- Pinturas o rotuladores

### Proceso


- Miramos en el frigorífico si nos ha sobrado algo en la comida anterior o esperamos a que nos sobre en la siguiente comida.
- Hacemos lluvia de ideas con familia o amigos, es decir, que cada uno diga las recetas que se le ocurren con esos ingredientes para innovar con recetas sorprendentes. Sopas, ensaladas, croquetas, empanadillas... Las posibilidades son infinitas.
- Dibujamos la receta que más nos haya gustado y la preparamos.

MENU SEMANAL							SÉMANA: _____
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	FIN DE SEMANA	
desayuno							
snack							
comida							
merienda							
cena							



Lista de la compra:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Notas:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

www.monspetits.com



# Receta

---

## Ensalada de pollo asado con salsa de yogur

### Ingredientes

---

- 70 g Mezcla de lechugas
- 50 g Tomate
- 20 g Cebolla
- 80 g Pollo asado desmenuzado
- 30 g Queso mozzarella
- 3-4 Nueces al natural.
- 1 Yogur natural
- Albahaca y pimienta al gusto

### Elaboración

---

*Para la elaboración de esta receta se necesitará la ayuda de un adulto.*

- 1 Cortamos el tomate en dados y la cebolla en tiras.
- 2 Desmenuzamos el pollo asado que nos ha sobrado en la comida.
- 3 Cortamos la mozzarella en taquitos.
- 4 Pelamos y picamos las nueces.
- 5 Mezclamos el yogur natural con albahaca y pimienta.
- 6 Colocamos en un bol la lechuga, el tomate, la cebolla, el pollo y la mozzarella.
- 7 Añadimos la mezcla de yogur y decoramos con las nueces picadas.

Si quieres realizar más actividades:

FAO. 2021. Libro de actividades - Nuestras acciones son nuestro futuro. Mejor producción, mejor nutrición, un mejor medio ambiente y una vida mejor. Roma.

<https://doi.org/10.4060/cb5047es>