

CONCURSO DE RECETAS SALUDABLES

Hola chic@s ¿cómo seguimos? Espero que un poco mejor con esto de que ya podemos salir a hacer algo de deporte. Por favor, sed responsable y tomar las medidas de seguridad necesarias, así como respetar los horarios establecidos por el bien de tod@s.

Bueno como sabéis, desde la materia de Educación Física, uno de nuestros bloques de contenidos a trabajar en toda la secundaria (ESO y Bachillerato) es la Salud y Calidad de Vida. En estos días me ha preocupado mucho el tema de la alimentación que estaréis consumiendo en casa ya que, está muy asociada al estado anímico, cuando estamos contentos, tristes, nerviosos, etc. entre otras cosas. Para intentar que seáis conscientes de todo lo que coméis y que empecéis a cocinar vuestros propios platos según gustos, colores, sabores, etc. se me ha ocurrido hacer un CONCURSO DE RECETAS SALUDABLES (obligatorio). Os propongo dos tareas:

TAREA 1: Entregar un documento con los siguientes apartados:

- Nombre del plato
- Ingredientes
- Proceso de elaboración
- Observaciones de la receta

TAREA 2: Tenéis que grabaros un vídeo cocinando y explicando una receta saludable con los siguientes requisitos:

- La receta debe tener al menos 5 ingredientes
- Como mínimo uno de esos ingredientes debe de ser una verdura
- No vale poner alimentos procesados (aquellos alimentos que pasan por un proceso industrial para ser elaborados y que suelen llevar algún ingrediente añadido como edulcorantes, colorantes, conservantes, etc.)
- El aceite, vinagre, pimienta, sal, agua, etc. NO cuenta como ingredientes
- Os pueden ayudar en casa en la elaboración de las recetas, pero debéis ser vosotros los que las cocinéis.
- Buscad ser originales, pero sobre todo cocinar algo que vosotros os comeríais.

Como mínimo cada uno de vosotros tenéis que concursar con una receta, pero si alguien es un "cocinillas" puede participar con más de un plato. En el concurso se valorará la originalidad, el proceso de elaboración y el uso de ingredientes saludables utilizados (productos de temporada, bajos en azúcares, etc.). Y como todo concurso, tiene premio. La profesora Rocío García de inglés y coordinadora del programa "Forma Joven" (un programa educativo que se sigue en el IES para promover los hábitos saludables) será la jueza y encargada de buscar un premio acorde a este maravilloso concurso.