



El Taller de cocina Terapéutico

Organizado por: Salude

Servicio: Terapia Ocupacional

Lugar: C/ Entrepeñas, 27 Escuela Infantil Creativa. Pau de Vallecas. Madrid

DÍA: 30/3/2019

HORA: 17- 19h

PRECIO: 10 €

¡RESERVA TU PLAZA!

Llamando al 660558294 o enviando un email a saludeterapia@gmail.com

OBJETIVOS DEL TALLER:

1. Descubrir olores y sabores de los alimentos y también sus formas, tamaños, textura, etc.
2. Aumentar las experiencias táctiles a través de la manipulación de los ingredientes.
3. Planificar la secuencia de las acciones, durante la preparación de la comida, mediante la imitación, órdenes verbales, apoyo físico, etc.
4. Favorecer un entorno lúdico, mientras se buscan diferentes estrategias para solucionar problemas.
5. Fortalecer la autoestima del niño dándole la posibilidad de ser protagonista de la actividad y logrando el objetivo de preparar solo una merienda.

DESCRIPCIÓN DEL TALLER:

Cada uno de nuestros talleres terapéuticos serán **PRACTICOS y PARTICIPATIVOS**, teniendo en cuenta que el niño aprende a través del contacto y la relación directa con su entorno; la cocina es un espacio perfecto que ofrece al niño miles de oportunidades para aprender jugando. Por este motivo es de vital importancia motivar al niño e implicarlo en actividades que despierten su interés no solo para desarrollar conductas nutricionales adecuadas sino también para aumentar sus conceptos **COGNITIVOS**, proporcionar actividades para afianzar su **MOTRICIDAD FINA** y obtener una **SINTONIA EMOCIONAL** (conectar con sus emociones) con cada uno de los participantes del taller para fortalecer su **AUTOESTIMA** siendo él el protagonista de cada actividad.

Las actividades serán guiadas por la Terapeuta Ocupacional Sara, que facilitará la ejecución de los siguientes pasos:

1. Presentación del taller: contaremos en qué consiste el taller y las actividades que realizaremos. Además, hablaremos de las características de los alimentos con los que trataremos en el taller, destacando su forma, color, origen, etc. Ofreciendo la oportunidad de olerlos, y tocarlos, así después los niños podrán expresar aquellos que más les gusten.

Se les explicará a los niños cómo se pueden utilizar los sentidos para cocinar: la **VISTA** (reconocer los ingredientes y los pasos de la preparación gracias a imágenes), el **TACTO** (sentir la textura de los ingredientes), el **OLFATO** (llevarlos a la nariz y sentir como huelen).

Con este taller se fortalecerá la planificación motora y la secuenciación de las acciones. Se trabajará la motricidad fina, usando las manos y cubiertos de plástico para pelar y cortar múltiples y variados alimentos.

Todos los pasos serán explicados por medio de las imágenes y utilizando el juego para lograrlo.

Durante la actividad la Terapeuta Ocupacional observará la preferencia sensorial de cada niño y si hay alguna respuesta de defensividad a nivel táctil (rechazo a tocar algún alimento/textura), se adaptará la actividad, ofreciendo siempre alternativas, utilizando otras estrategias e instrumentos de cocina, como guantes. Para evitar el contacto directo de algún ingrediente con las manos y consiguiendo, de este otro modo, el mismo buen resultado.

Al finalizar la actividad, los niños degustarán los platos para la valoración del trabajo realizado.

2. Preparación del 1º plato: TORTITAS DE AVENA Y PLÁTANO



INGREDIENTES:

(para hacer 6 tortitas)

- 3 plátanos
- 2 huevos
- 1/2 vaso de avena molida
- 1/4 de vaso de leche
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de canela en polvo
- Bote de miel

MATERIALES:

- Vasos
- Cubiertos (tenedores, cucharas y cuchillos con punta redonda de plástico)
- Platos
- Boles
- Varillas para batir
- Microondas

Los pasos que seguirán los pequeños son los siguientes:

1. Triturar tres plátanos con un tenedor o cuchara en un bol.
2. Agregar dos huevos y batirlo utilizando una varilla.
3. Añadir leche, avena y canela y batirlo bien hasta que éste todo mezclado.
4. Meter una cucharada de mantequilla en un vaso y colocarlo en el microondas durante medio minuto para que se derrita.
5. Untar la mantequilla en un plato utilizando una cucharilla.
6. Poner dos cucharadas de la mezcla en el plato y meterlo en el microondas durante 3 minutos para crear una tortita.
7. Cortar dos rodajas de plátano utilizando un cuchillo.
8. Decorar la tortita colocando por encima dos rodajas de plátano.
9. Añadir un poco miel por encima de las tortitas apretando el bote de miel.

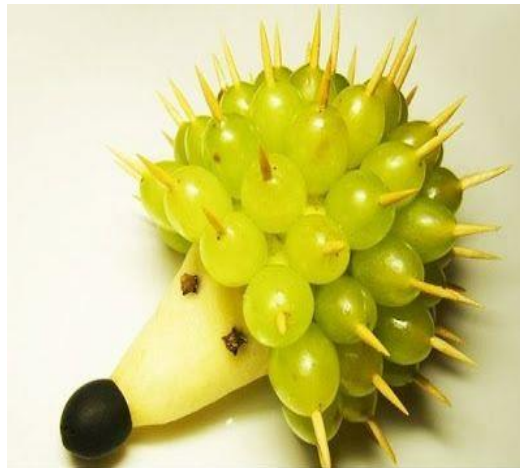
En esta actividad el Terapeuta Ocupacional en función de la edad los niños y de sus habilidades motoras le proporcionará una cuchara o un tenedor para triturar los plátanos en un bol y trabajarán la prensión, el fortalecimiento de la mano, el control de la fuerza y la atención.

Cada niño hará dos tortitas cada uno y el Terapeuta Ocupacional distribuirá a los niños en grupos de tres o dos niños dependiendo de cuantos niños vayan al taller para así hacer la actividad en grupo. Trabajando las habilidades sociales, el trabajo en equipo, la comunicación y la espera de turnos.

Trabajarán también la planificación, la secuenciación de pasos y los conceptos de medición para saber cuánta cantidad echar de cada ingrediente.

Incluso trabajarán la coordinación bimanual cuando utilicen la varilla para remover la mezcla en el bol y el fortalecimiento de la mano al apretar con las dos manos el bote de miel para bañar las tortitas.

3. Preparación del 2º plato: ERIZO



El terapeuta ocupacional antes de empezar a realizar el erizo con los niños les cortará el palo de la pera en trozos pequeños que se utilizarán posteriormente para crear los ojos del erizo. Además, pelará con un pelador la parte delantera de la pera para crear la cara del erizo.

INGREDIENTES:

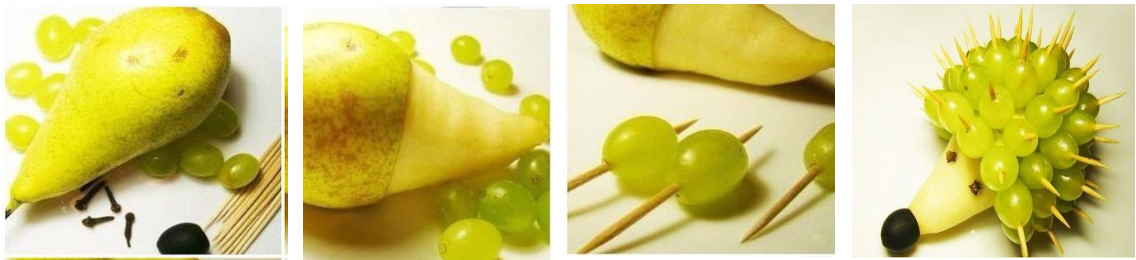
- 1 racimo de uvas
- Dados de queso
- 1 pera
- 1 aceituna negra

MATERIALES:

- Palillos
- Platos

Los pasos que seguirán los pequeños son los siguientes:

1. Utilizar las dos manos para insertar una uva en un palillo dejando 1 centímetro aproximadamente entre el extremo del palillo y la uva.
2. Clavar un trozo de queso encima de la uva.
3. Clavar el palillo en la pera por el extremo largo del palillo.
4. Repetir este proceso hasta cubrir toda la piel de la pera creando el cuerpo del erizo.
5. Colocar una aceituna en la punta de la pera para crear la nariz del erizo.
6. Colocar los ojos del erizo utilizando el palo de pera cortado en trozos.



Con esta actividad, los niños trabajarán la motricidad fina al tener que clavar las uvas y el queso en los palillos y luego en la pera. Trabajarán también la precisión, la atención, la coordinación bimanual, la praxis, la planificación motora y la secuenciación de pasos para así obtener como resultado el erizo.

Si a algún niño mostrase defensividad táctil con los palillos se le proporcionarían unos guantes y de esta forma podrá realizar la actividad como el resto de los niños.

MATERIALES PARA EL TALLER:

INGREDIENTES:

- Uvas
- Peras
- Dados de queso
- Aceitunas
- Plátanos
- Huevos
- Avena
- Briks de leche
- Mantequilla
- Canela en polvo
- Bote de miel

MATERIALES:

- Palillos
- Varilla
- Boles
- Cubiertos (tenedores, cucharas y cuchillos con punta redonda de plástico)
- Platos
- Vasos
- Microondas
- Servilletas

NOTA: si tu hijo es alérgico a algunos de estos ingredientes informa al ente organizador con el teléfono **660558294** o enviando un email a saludeterapia@gmail.com

RESULTADOS:

Con este taller queremos dar la oportunidad a los niños de usar la cocina como medio para mejorar las **habilidades táctiles** (manipulando diferentes texturas, tamaños...), aumentando también el nivel de tolerancia al contacto con ciertos tipos de ingredientes, las **habilidades motoras**, como pelar, verter de un recipiente a otro, o mediante el uso de los utensilios para cortar, batir, etc., **habilidades sociales y comunicativas** para demandar objetos, esperar su turno, pedir ayuda, y también **aumentando la autoestima**, logrando preparar una merienda para disfrutarla todos juntos.

Con las modificaciones que cada niño realice en la preparación de los platos, así como la utilización de distintos ingredientes, también servirá para aprender y aceptar las diferencias que cada niño tiene.

En colaboración con:

