



REQUISITOS:

- 1 Conocer la forma de operar adecuadamente la clase de estufa que hay en su casa. Saber cómo apagar un fuego de aceite o grasa en su cocina. Saber cómo prevenir tal tipo de incendio. Conocer las precauciones de seguridad mientras cocina, incluida la consideración de los niños pequeños.
- 2 Saber cómo utilizar correctamente cucharas de medir, tazas de medir, y si se dispone de una batidora eléctrica, una licuadora y un procesador de alimentos saber cómo utilizarlos.
- 3 ¿Qué se entiende por punto de ebullición, asar, freír, hornear, cocer a fuego lento, cocer sin agua y si se dispone cocción de microondas? ¿Cuáles son las formas más saludables de preparar alimentos comunes? ¿Cuáles son las formas menos saludables?
- 4 Demostrar una capacidad para preparar adecuadamente dos tipos diferentes de cereales calientes, una bebida caliente saludable y cocinar los huevos en dos maneras diferentes al frito.
- 5 Preparar patatas saludables con dos métodos diferentes.
- 6 Cocinar otras tres verduras en la forma más saludable.
- 7 Preparar una ensalada sencilla. ¿Por qué se necesita ensaladas frescas en la dieta?
- 8 Conocer la guía de la pirámide alimenticia. ¿Por qué es importante seguir la pirámide alimenticia en la dieta todos los días? Hacer un gráfico de una semana de los alimentos que come para ver si está siguiendo la pirámide alimenticia.
- 9 Poner la mesa adecuadamente para su familia para una cena. Servir una comida equilibrada que haya planificado y preparado en la medida de lo posible por sí mismo. Incluir el plato principal, verduras y la ensalada.
- 10 Seguir una receta correctamente en un plato vegetariano de entrada o una cazuela de verduras.
- 11 Iniciar un archivo de sus propias recetas. Poner en él 10 recetas de platos que ha preparado personalmente de entradas, verduras, ensaladas y bebidas.