

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ Ε΄ ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: 2. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ: 2.2 ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΘΕΜΑ: ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΜΕ ΑΠΛΑ ΥΓΙΕΙΝΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ
ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Δραστηριότητα: Μικροί/Μικρές «σεφ» εν δράση!

Σε κάθε συνταγή να υπάρχει κοντά κάποιος ενήλικας να επιβλέπει.

Ακολούθησε τα πιο κάτω στάδια:

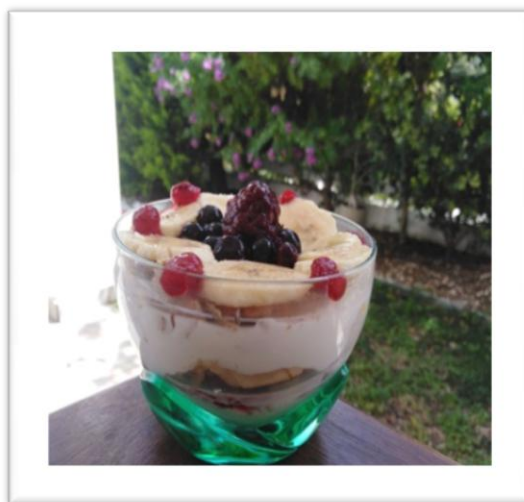
- Πάρε την πετσέτα σου και πλύνε πολύ καλά τα χέρια σου.
- Φόρεσε την ποδιά σου.
- Ετοίμασε όλα τα υλικά και τα σκεύη που θα χρειαστείς.
- Διάβασε καλά τη συνταγή και ρώτησε κάποιον ενήλικα αν χρειαστείς βοήθεια.
- Αν έχεις αλλεργία σε κάποιο τρόφιμο ΜΗΝ το χρησιμοποιήσεις.
- Βάλε αν θες και το τραγούδι «Ο μάγειρας» , που βρίσκεται παρακάτω.
- Κάθε φορά που ολοκληρώνεις μια συνταγή κοίταξε την Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής και επισήμανε, πού βρίσκονται τα τρόφιμα που χρησιμοποίησες και πόσο συχνά ενδείκνυται να τα καταναλώνεις! Μπορείς να σχεδιάσεις την Πυραμίδα σε ένα μεγάλο χαρτί, σε σχήμα τριγώνου, και να την έχεις στην κουζίνα για σύμβουλό σου, έτσι ώστε να τηρεί όλη η οικογένεια μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.

Παρακολουθήστε ένα βιντεάκι για την Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής που βρίσκεται παρακάτω.

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ!

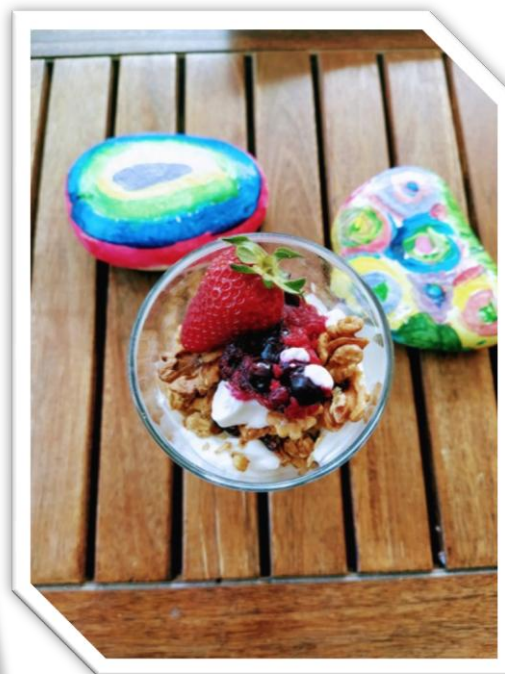
Υλικά:

- 1 μικρό στραγγιστό γιαούρτι
- 2 κουταλάκια μέλι
- ¼ ποτηριού καρύδια
- ¼ του ποτηριού ρόδια ή άλλα φρούτα (πλυμένα)
- ¼ του ποτηριού δημητριακά ολικής αλέσεως



Εκτέλεση:

1. Βάζεις το γιαούρτι στο πιάτο.
2. Απλώνεις από πάνω δύο κουταλάκια μέλι.
3. Στολίζεις με ρόδια ή άλλα φρούτα, καρύδια και δημητριακά ολικής αλέσεως.
4. Μπορείς να κάνεις σε ένα ποτήρι δύο στρώσεις από γιαούρτι, φρούτα, δημητριακά και μέλι.



Πηγές:

Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού Κύπρου (2002). Πρόσκληση σε γιορτή! Συνταγές για μικρούς μάγειρες Ε΄ και ΣΤ΄ τάξεις. Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων Δημοτικής Εκπαίδευσης . Λευκωσία

Τραγούδι «Ο μάγειρας»:

Ιστοσελίδα Αγωγής Υγείας: <http://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

Φωτογραφίες από αρχείο Φιλιώ Σάββα, copyright 2020

Ομάδα Αγωγής Υγείας, Διεύθυνση Δημοτικής Εκπαίδευσης