

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: 2. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ: 2.2 ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΘΕΜΑ: ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΜΕ ΑΠΛΑ ΥΓΙΕΙΝΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ
ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΙΑΤΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Δραστηριότητα: Οι μικροί/μικρές «σεφ» φτιάχνουν απλά υγιεινά πιάτα !

Ετοιμάσου να φτιάξεις απλά υγιεινά πιάτα σύμφωνα με το υγιεινό πιάτο διατροφής. 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 με σαπούνι και νερό.
- 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» <https://www.youtube.com/watch?v=HcEOyDnUNWk&list=RDHcEOyDnUNWk&index=1>
- Κάθε φορά που ολοκληρώνεις μια συνταγή κοίταξε την **Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής** (φιλμάκι: <https://www.youtube.com/watch?v=VVixRFVAvY> και εικόνα Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής (<https://www.genenutrition.gr/el/nutrition/superfoods/1451-medidietpyramid>) και επισήμανε πού βρίσκονται τα τρόφιμα που χρησιμοποίησες και πόσο συχνά ενδείκνυται να τα καταναλώνεις! Μπορείς να σχεδιάσεις την Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής σε ένα μεγάλο χαρτί, σε σχήμα τριγώνου, και να την έχεις στην κουζίνα σου σαν σύμβουλο μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής.
- Μελέτησε, επίσης, και τι περιλαμβάνει ένα **υγιεινό πιάτο διατροφής**

(φιλμάκι: <https://www.youtube.com/watch?v=cGR-chVKiV8>). Μπορείς κι αυτό να το σχεδιάσεις και να το έχεις καθημερινά στο τραπέζι σου για να σε θυμίζει για μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.

Απλά υγιεινά πρωινά

Υλικά:

- 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως ή άλλο ψωμί
- ½ μικρό αβοκάντο ή 2 φέτες ντομάτας ή άλλο λαχανικό που σας αρέσει
- 1 αυγό βραστό κομμένο σε φέτες
- 1 μια πρέζα αλάτι
- 1 ποτήρι φρέσκο χυμό πορτοκάλι

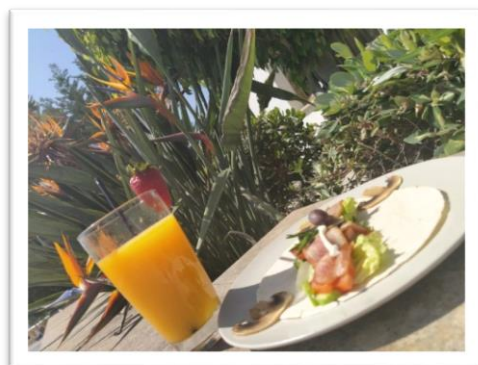
Σκεύη:

- 1 σανιδάκι
- 1 μαχαίρι
- 1 μπρίκι
- 1 εκχυμωτή
- 1 ποτήρι
- 2 πιάτα πλαστικά
- 1 πιρούνι
- 1 κουτάλι



Εκτέλεση:

1. Βάζουμε το αυγό σε ένα μπρίκι με νερό να βράσει πολύ καλά (σφικτό αυγό). Μόλις κρυώσει, καθαρίζουμε το αυγό και το κόβουμε σε φέτες.
2. Λιώνουμε το αβοκάντο με το πιρούνι, σε ένα πλαστικό πιατάκι και το απλώνουμε πάνω στο ψωμάκι μας με ένα κουταλάκι. Αν θέλουμε κόβουμε την ντομάτα σε φέτες και τη βάζουμε πάνω στο ψωμάκι.
3. Βάζουμε πάνω από το αβοκάντο τις φέτες με το αυγό και λίγο αλάτι (προαιρετικό).
4. Κόβουμε 2 πορτοκάλια και στύβουμε και ένα ποτήρι φρέσκο χυμό πορτοκάλι.





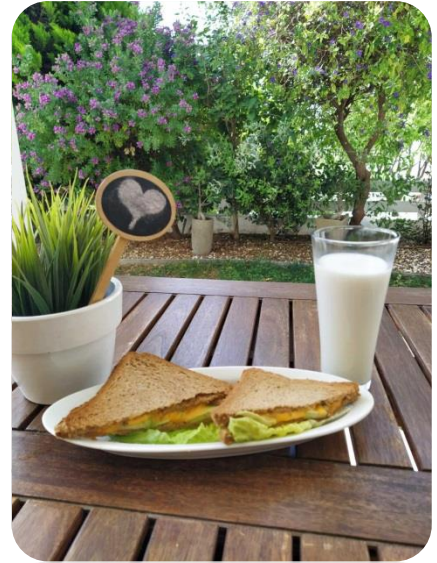
Μπορείς να φτιάξεις εναλλακτικά τα πιο κάτω υγιεινά πρωινά:

Υλικά:

- 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως ή άλλο ψωμί
- 1 φέτα αναρή ή άλλο γαλακτοκομικό προϊόν
- 1 μπανάνα ή άλλο φρούτο
- 1 κουταλάκι μέλι
- 1 ποτήρι γάλα

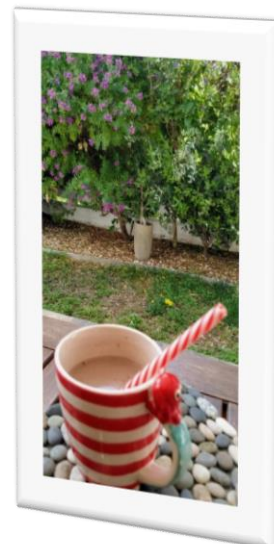
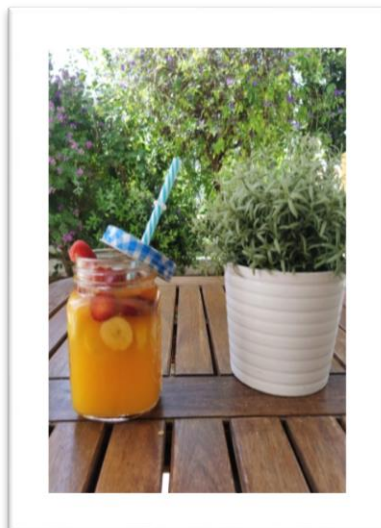
Σκεύη:

- 1 ποτήρι
- 2 πιάτα πλαστικά
- 1 πιρούνι
- 1 κουταλάκι

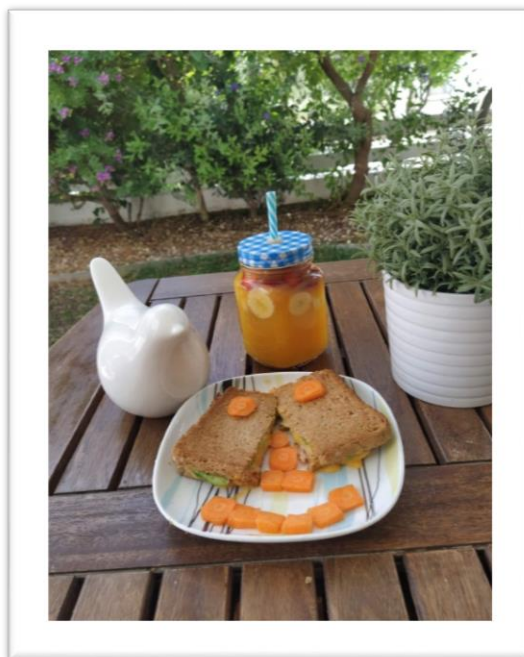


Εκτέλεση:

1. Βάζουμε την αναρή σ' ένα πιάτο και τη λιώνουμε με ένα πιρούνι .
2. Βάζουμε την αναρή πάνω στο ψωμάκι.
3. Βάζουμε πάνω σε αυτό φέτες από μπανάνα ή άλλο φρούτο.
4. Μπορούμε να βάλουμε και 1 κουταλάκι μέλι από πάνω.



Αν θες μπορείς να στολίσεις με καρότα και να συνοδεύσεις με φρέσκο χυμό πορτοκαλιού και φρέσκα φρούτα!



Ακόμα πιο απλό και υγιεινό είναι ένα τوست με μια φέτα τυράκι, μια φέτα γαλοπούλα και 2 φέτες ψωμάκι . Προσθέτουμε μέσα ντομάτα, λίγο μαρούλι ή άλλο λαχανικό. Το συνοδεύουμε με ένα φρέσκο χυμό φρούτου της αρεσκείας μας.

Τυροκροκέτες με φρέσκα λαχανικά

Πρώτα ετοιμάζεις τις τυροκροκέτες:

ΣΚΕΥΗ:

- Μια μεγάλη λεκάνη
- Μια μέτρια λεκάνη
- Μια μικρή λεκάνη
- 1 τρίφτη
- 1 σανιδάκι
- 1 μαχαίρι
- 1 κουτάλι
- 1 πιρούνι
- 1 αναδευτήρι

ΥΛΙΚΑ:

- 10 φέτες ψωμάκι
- 1/4 χαλούμι
- 2 αυγά
- 140 γραμ. τυρί



ΠΟΡΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

1. Κόψε στο σανιδάκι τα ψωμάκι γύρω γύρω και λιώσε την ψίχα τους στη μεγάλη λεκάνη.
2. Σπάσε με το πιρούνι και χτύπησε με το αναδευτήρι τα αυγά στη μικρή λεκάνη.
3. Τρίψε το χαλούμι στη μέτρια λεκάνη και ανακάτεψε το με το τριμμένο τυρί.
4. Ανακάτεψε όλα τα υλικά στη μεγάλη λεκάνη (ψίχα, τριμμένο χαλούμι και τυρί και χτυπημένα αυγά).
5. Πλάσε μπαλίτσες και τοποθέτησέ τις σε σινί με αντικολλητικό χαρτί (θα φτιάξεις περίπου 16 μέτριου μεγέθους τυροκροκέτες).
6. Ψήσε σε φούρνο, στους 200 βαθμούς για 10'.

(Σημ.: Φύλαξε το σκληρό μέρος από τα ψωμάκια που έχεις αφαιρέσει. Μπορείς να τα λιώσεις και να τα βάλεις σε ένα σακουλάκι στον θάλαμο για καπήρα).

- Μόλις οι τυροκροκέτες μας κρυώσουν, βάζουμε σε μια λεκάνη, φρέσκα κομμένα λαχανικά όπως μαρούλι, σπανάχι ή άλλα λαχανικά που έχουμε στο σπίτι.



Πηγές:

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

<https://www.diatrofi.gr/food/sintages/%CE%AD%CE%BE%CF%85%CF%80%CE%BD%CE%B1-%CE%B3%CE%B5%CF%8D%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1/idees-gia-proina/>

<https://cooking.sigmalive.com/syntages/glyka/2315/toast-me-mpanana-kai-meli>

Τραγούδι «Ο μάγειρας»:

<https://www.youtube.com/watch?v=HcEOyDnUNWk&list=RDHcEOyDnUNWk&index=1>

Βίντεο: Το πιάτο της υγιεινής διατροφής (Πηνελόπη Δουβόγιαννη, Κλινική Διαιτολόγος Διατροφολόγος):

<https://www.youtube.com/watch?v=cGR-chVKiV8>

Φιλμάκι : Μεσογειακή Διατροφή: φιλμάκι:

<https://www.youtube.com/watch?v=VViXRFVAfvY>

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

Φωτογραφίες από το αρχείο Φιλιώ Σάββα, copyright 2020

Ομάδα Αγωγής Υγείας, Διεύθυνση Δημοτικής Εκπαίδευσης