

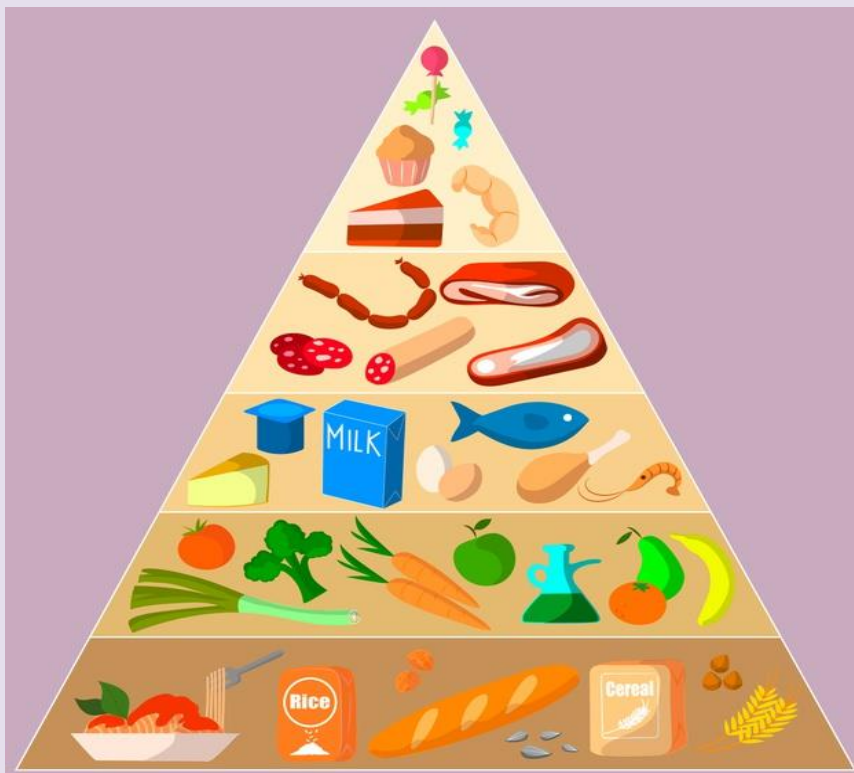
ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Ε΄ ΤΑΞΗ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: 2. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ: 2.2 ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΘΕΜΑ: ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΑΠΛΑ ΥΓΙΕΙΝΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ

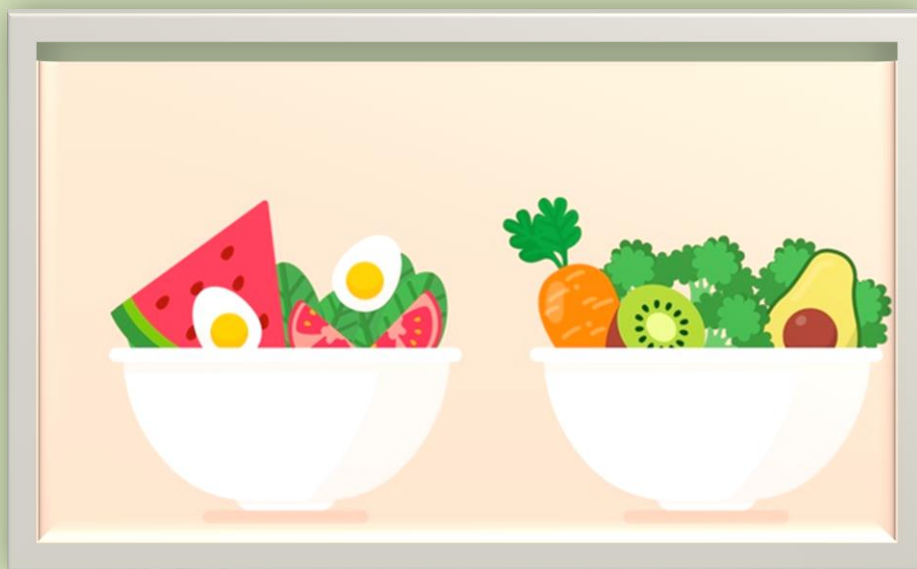


2021

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....3

ΑΠΛΑ ΥΓΙΕΙΝΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ.....6



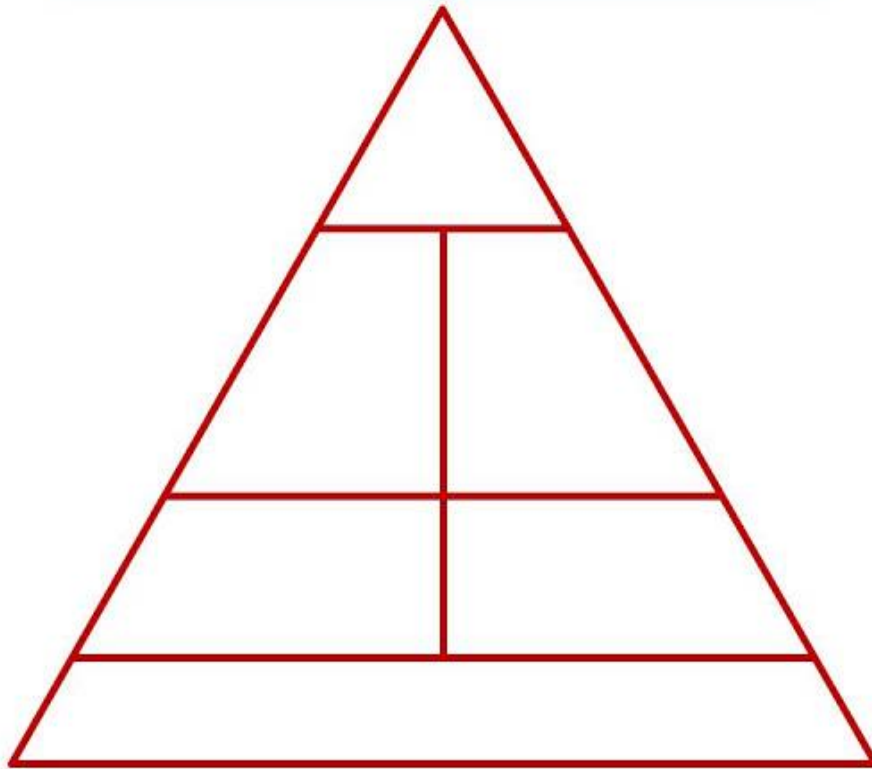
Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής

Παρακολούθησε τις πιο κάτω παρουσιάσεις και συμπλήρωσε την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής με εικόνες από τρόφιμα! Μπορείς και να τα ζωγραφίσεις!

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

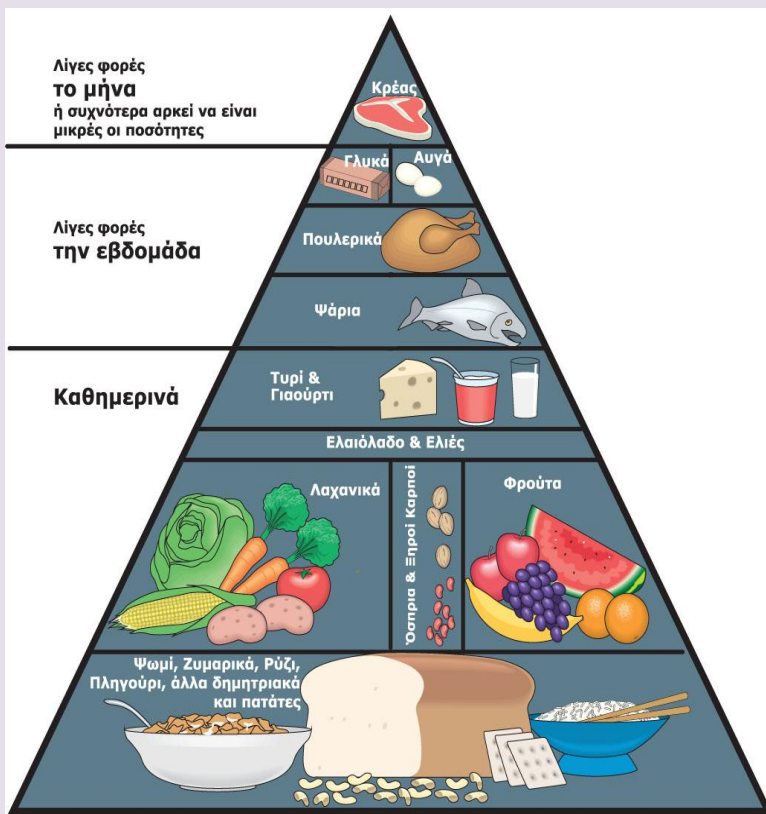
https://www.youtube.com/watch?v=BoOPz4Sou8&ab_channel=StelinaLina

Συμπλήρωσε την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής



- Δικαιολόγησε τη θέση των τροφών σε κάθε επίπεδο της πυραμίδας.

Πώς μπορεί να σε βοηθήσει η πυραμίδα της υγιεινής διατροφής στις καθημερινές διατροφικές σου συνήθειες;

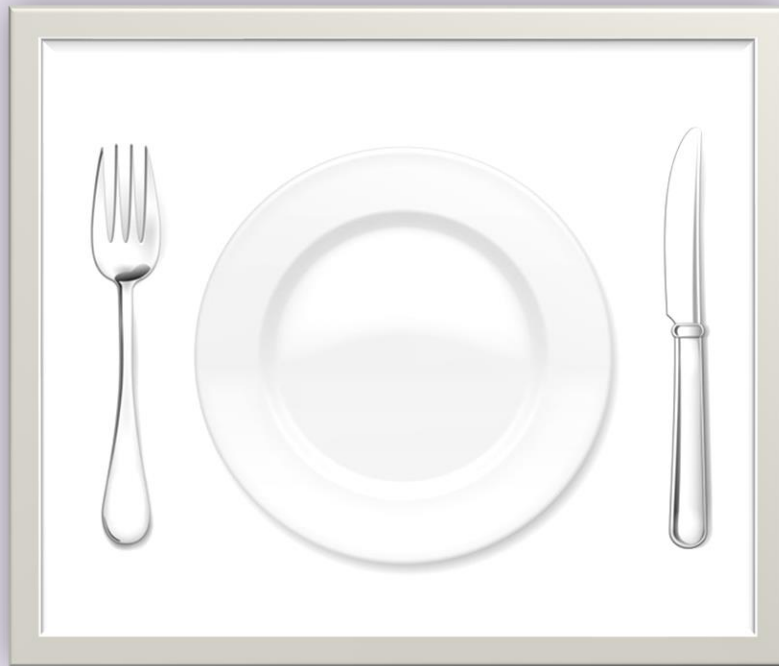


Θα σε βοηθήσει με πληροφορίες και ο πιο κάτω σύνδεσμος:

<https://e-diatrofi.com/dekalogos/>

Σχεδιάσε ένα υγιεινό πρωινό! Θα σε βοηθήσει ο πιο κάτω σύνδεσμος:

<https://e-diatrofi.com/2016/03/29/piato/>



Απλά υγιεινά παρασκευάσματα

Μικροί/Μικρές «σεφ» εν δράση!

Διάλεξε μια συνταγή και φτιάξε ένα υγιεινό παρασκεύασμα!

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»



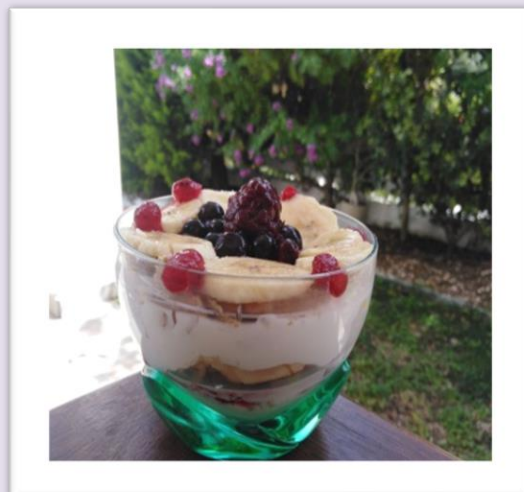
<https://www.youtube.com/watch?v=HcEOyDnUNWk&list=RDHcEOyDnUNWk&index=1>

- 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 και να την έχεις στην κουζίνα για σύμβουλό σου, έτσι ώστε να τηρεί όλη η οικογένεια μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ!

Υλικά:

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



Εκτέλεση:

1. Βάζεις το γιαούρτι σε ένα μπωλ.
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.

Μπορείς να παρακολουθήσεις και την εκπαιδευτική εκπομπή του ΡΙΚ2
«Γιαουρτομανία - Ομάδες τροφών:

<http://elearning.schools.ac.cy/index.php/el/meno-spiti-kyklos1-b-dimotikou/video/172-vidrik24>



ΝΤΑΚΟΣ (ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΡΗΤΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ)

Υλικά

Κρίθινο παξιμάδι

Ντομάτα ξυσμένη ή σε κομματάκια (ή λιαστές ντομάτες)

50 γρ. φέτα θρυμματισμένη

1 κουτάλι σούπας ελαιόλαδο

Αλάτι (προαιρετικό)

Ρίγανη



Εκτέλεση:

1. Βρέχουμε ελαφρά το παξιμάδι.
2. Προσθέτουμε την ντομάτα (πλυμένη) και από πάνω αλατίζουμε ελαφρά.
3. Ραντίζουμε το λάδι και πασπαλίζουμε την θρυμματισμένη φέτα.
4. Τελειώνουμε με μπόλικη ρίγανη που θα το αρωματίσει. Αν θέλουμε μπορούμε να προσθέσουμε και ελιές.

Παραλλαγή:

Ετοιμάζουμε σε μια λεκάνη σαλάτα με διάφορα χόρτα, κομμένα σε μεγάλα κομμάτια (π.χ. σπανάχι και μαρούλια) και στολίζουμε τον ντάκο πάνω από αυτά!

«Ο ντάκος (αλλιώς γνωστός και σαν κουκουβάγια ή παξιμάδι) είναι παραδοσιακό κρητικό πιάτο. Βασίζεται στο κρητικό παξιμάδι, συνήθως κριθαρένιο. Πάνω στο (μουλιασμένο ή όχι) παξιμάδι τρίβεται ντομάτα και πάνω απ' τη ντομάτα τυρί φέτα ή κρητική μυζήθρα σε σβώλους. Ο ντάκος συμπληρώνεται με μια γερή δόση από λάδι, αλάτι, ρίγανη και μερικές φορές πιπέρι και ελιές. Φτιάχνεται εύκολα και γρήγορα, ενώ αποτελεί ένα πλήρες και θρεπτικό γεύμα».
<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9D%CF%84%CE%AC%CE%BA%CE%BF%CF%82>

ΠΙΤΣΕΣ

Σκεύη:

- Μια μέτρια πλαστική λεκάνη
- Μια μικρή πλαστική λεκάνη
- Δυο τρίφτες
- Ένα πλαστικό πιάτο ξέβαθο (πιάτο εργασίας)
- Ένα σανιδάκι και ένα μαχαίρι
- Ένα κουταλάκι και ένα κουτάλι



*Πιάτο εργασίας: Ένα πιάτο για να βάζεις μέσα τα λερωμένα σκεύη

Υλικά:

- ½ κουτί ντοματοχυμό και μια φρέσκα βαρυψημένη ντομάτα
- ½ κουταλάκι ρίγανη ή βασιλικό
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο
- ½ κρεμμύδι, ½ πιπέρι πράσινο, 1 μανιταράκι
- 2 φέτες γαλοπούλα
- 5 ελιές
- 250 γρ. τυρί.
- 2 στρογγυλές φρατζόλες ή 2 πίτες ελληνικές ή 2 φέτες ψωμί

Εκτέλεση:

1. Κόψε στο σανιδάκι τη φραντζόλα σου.
2. Καθάρισε και τρίψε το κρεμμύδι.
3. Τρίψε την ντομάτα και χύσε το ντοματοχυμό στη μικρή λεκάνη. Βάλε μέσα τη ρίγανη ή τον βασιλικό, το ελαιόλαδο και το τριμμένο κρεμμύδι. Ανακάτεψε τη σάλτσα.
4. Κόψε τη γαλοπούλα, το πιπέρι, τα μανιταράκια σε μικρά κομματάκια και βάλε τα στο πιάτο.
5. Τρίψε το τυρί μέσα στη μέτρια λεκάνη.
6. Άλειψε τη φραντζόλα σου με σάλτσα. Βάλε τυρί και τα υλικά που προτιμάς. Βάλε ακόμα λίγη σάλτσα και λίγο τυρί.
7. Ζέστανε την πίτσα σου στους 180 βαθμούς στο φούρνο, για 10 λεπτά



Παραλλαγή:

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις αντί φραντζόλα, πίττα ή ακόμη ζύμη ψωμιού.

Μπορείς να προσθέσεις ή να αφαιρέσεις υλικά στην πίτσα σου, σύμφωνα και με το τι σου αρέσει.

Πηγές:



Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας. (2019). Δείκτες Επιτυχίας και Δείκτες Επάρκειας Αναλυτικού Προγράμματος Αγωγής Υγείας. Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα της Αγωγής Υγείας Δημοτικής Εκπαίδευσης: <http://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/agogi-ygeias/analytiko-programma>

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

Οικιακή Οικονομία Α΄ Γυμνασίου:
http://archeia.moec.gov.cy/sm/702/a_gym_oik_oik.pdf

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9D%CF%84%CE%AC%CE%BA%CE%BF%CF%82>

<https://www.myplate.gov/>

Τραγούδι «Ο μάγειρας»:

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

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9D%CF%84%CE%AC%CE%BA%CE%BF%CF%82>

Φωτογραφίες από αρχείο Φιλιώ Σάββα, copyright 2020

<https://www.freepik.com/>