



ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟ ΟΛΗΜΕΡΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΥ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ

**Μαγειρεύουμε και
απολαμβάνουμε το φαγητό στο
σχολείο!**





Σύμφωνα με το ΑΠ Αγωγής Υγείας, τα θέματα που αφορούν στο φαγητό εμπίπτουν στη Θεματική Ενότητα 2. Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιεινού Τρόπου Ζωής και σχετίζονται άμεσα με τις υποενότητες 2.1. Υγιεινός τρόπος και συνθήκες ζωής και 2.2. Φαγητό και Υγεία. Σχετίζονται όμως και έμμεσα με τις άλλες Θεματικές Ενότητες του ΑΠ, όπως «Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση Εαυτού», «Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού» και «Δημιουργία Ενεργού Πολίτη».

Η ενασχόληση των παιδιών το απόγευμα με την μαγειρική, φτιάχνοντας απλά υγιεινά παρασκευάσματα, αποτελεί συνέχεια της εκπαίδευσής τους στο πρωινό σχολικό πρόγραμμα προφέροντας τους με ευχάριστο τρόπο πολλές δεξιότητες και στάσεις για ένα υγιεινό τρόπο ζωής. Ενισχύει επίσης το θετικό κλίμα στο σχολείο, το οποίο αποτελεί ουσιαστικό παράγοντα μείωσης της παραβατικής συμπεριφοράς.

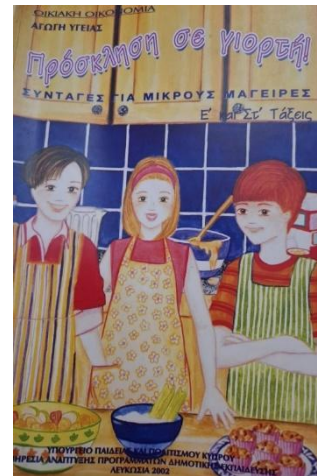
Η ανάπτυξη δεξιοτήτων χειρισμού και προετοιμασίας τροφίμων είναι ίσως ο σημαντικότερος παράγοντας που καθορίζει τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Η απόκτηση και καλλιέργεια των δεξιοτήτων αυτών είναι πολύ σημαντική, γιατί μπορούν αποδεδειγμένα, μέσα από σύγχρονες έρευνες, σε μεγάλο βαθμό να βελτιώσουν τις διατροφικές προτιμήσεις των παιδιών. Η σύγχρονη βιβλιογραφία υπερθεματίζει ότι μέσα από την πρακτική εργασία καλλιεργείται ακόμα η κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών, προάγεται η αυτοεκτίμησή τους, ενισχύεται η συνεργασία και άλλες κοινωνικές δεξιότητες. Παράλληλα το φαγητό είναι ένα άριστο μέσο προαγωγής της διαπολιτισμικότητας και της δημιουργικότητας.

Για τα παιδιά των μικρών τάξεων συστήνεται η ετοιμασία απλών και υγιεινών παρασκευασμάτων ανα ηλικιακή ομάδα, όπως:

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ	ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ
<p data-bbox="422 1415 566 1444">A - Δ ΤΑΞΗ</p> 	<p data-bbox="805 1415 1391 1523">πολύωροφα μικρά σάντουιτς, καναπεδάκια τυρολιχουδιές, σάντουιτς τυλιχτά, τσιπς από πίτα</p> <p data-bbox="805 1568 1391 1758">σουβλάκια από τυριά, φρούτα και ξηρούς καρπούς, αμυγδαλωτά, τρουφάκια με ινδοκάρυδο, τραγανιστά μπαλάκια, γιαούρτι με φρούτα/δημητριακά/μέλι, φρουτοσαλάτα, ταχινόπιτες της στιγμής</p> <p data-bbox="805 1803 1391 1870">αλοιφές (τζατζίκι, αβοκάντο με λεμόνι, σάλτσα με γιαούρτι)</p> <p data-bbox="805 1915 1391 2027">φρέσκο χυμό πορτοκαλιού και δροσιστικά ποτά με φρούτα, μιλκ-σέικ, γιαούρτι χτυπημένο με φρούτα</p>

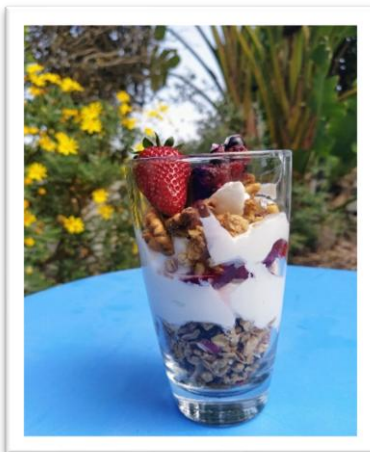


Απλές συνταγές βρίσκονται στο βιβλίο «Πρόσκληση για γιορτή!» που στάλθηκε στα σχολεία.



Σας παραθέτουμε ενδεικτικά και κάποιες απλές υγιεινές συνταγές πιο κάτω.

Ε – ΣΤ ΤΑΞΗ



διάφορες σαλάτες

κρέμα με άνθος αραβοσίτου , ρυζόγαλο, smoothies, κρέπες με μέλι και φρούτα, υγιεινές μπάρες, μπισκότα βανίλιας, τρούφες, φρουτοσαλάτα

μικρές πίτσες σε πίτα ελληνική ή φραντζολάκια, πίτα wrap με αβοκάντο, λαχανικά και τυρί, πίτσες με ντιπ αβοκάντου και τζατζίκι

Ιδέες για συνταγές και από το βιβλίο μαθητή/μαθήτριας Ε και Στ Δημοτικού, τα οποία υπάρχουν αναρτημένα στην ιστοσελίδα της Αγωγής Υγείας

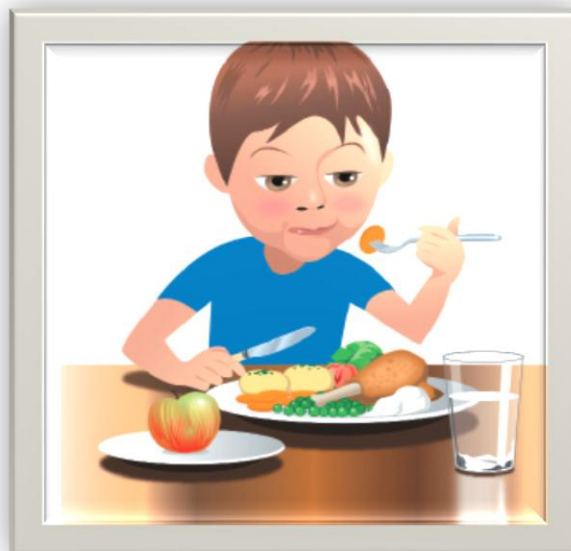
<https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/ypost-e-taxi>

<https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/ypost-st-taxi>



ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

1. Ο πάγκος καθαρίζεται πριν και στο τέλος της εργασίας.
2. Τα σκεύη πλένονται, σκουπίζονται και φυλάγονται στα συρτάρια και στα ντουλάπια τους.
3. Τα παιδιά πριν αρχίσει η εργασία τους αναθέτουν υπευθυνότητες (πλύσιμο, σκούπισμα, φύλαγμα σκευών και καθαριότητα πάγκου).
4. Οι εστίες και ο φούρνος χρησιμοποιούνται από τον/την εκπαιδευτικό.
5. Τα παιδιά έχουν χρόνο απόλαυσης του παρασκευάσματός τους με τους/τις συμμαθητές/τριές τους.
6. Κανόνες προσωπικής υγιεινής (πλύσιμο χεριών, πετσέτα, ποδιά).
7. Τα υλικά αγοράζονται από τον/την εκπαιδευτικό με κονδύλι του ΥΠΑΝ.
8. Μελετάται το έντυπο αλλεργιών και επιλέγονται παρασκευάσματα τα οποία δεν θα προκαλέσουν αλλεργίες.
9. Αποφεύγεται η μεταφορά φαγητού στο σπίτι.
10. Ο χώρος τακτοποιείται έτσι ώστε να είναι έτοιμος για το πρωινό σχολικό πρόγραμμα.
11. Σε κάθε πάγκο εργάζονται 4-6 παιδιά. Φέρνουν από το σπίτι τους ποδιά, πετσέτα και δοχείο με καπάκι.
12. Προσοχή από ζεστές εστίες και κλείσιμο όλων των πριζών μετά το πέρας της εργασίας στα εργαστήρια.
13. Τα παιδιά δε μεταφέρουν φαγητό σε γυάλινα δοχεία.





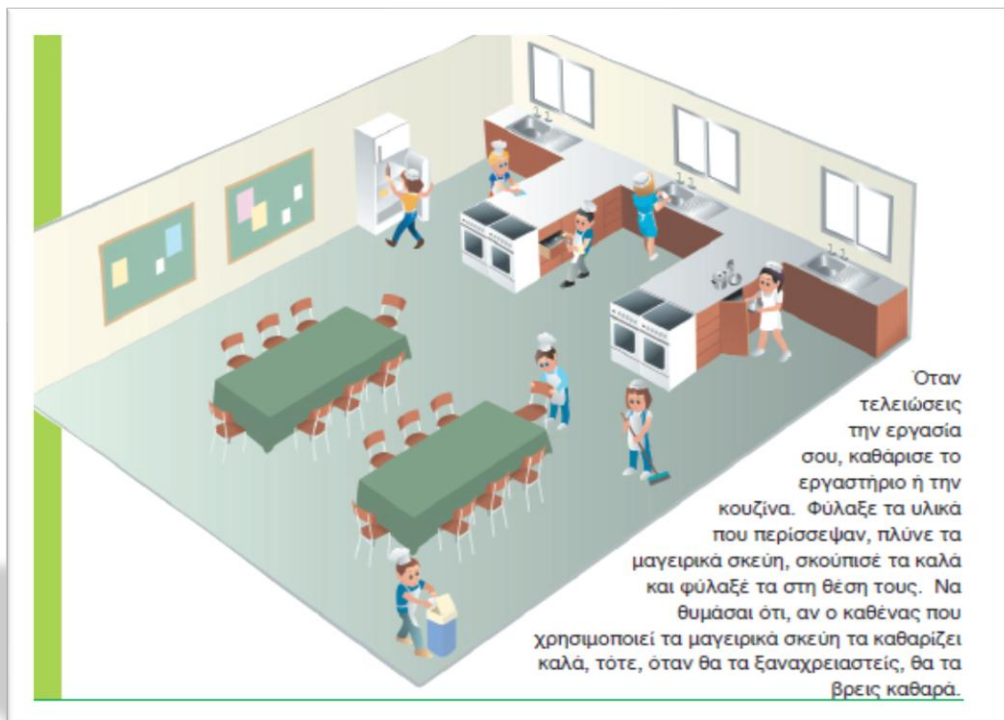
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

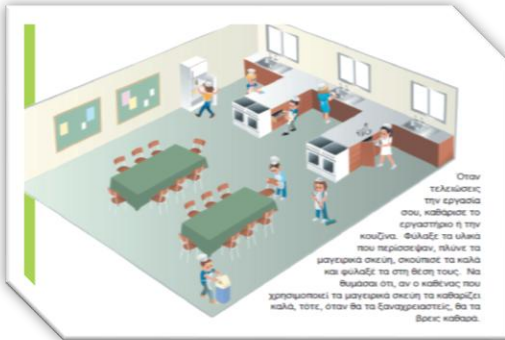
1. ΚΑΡΤΕΛΑ ΚΑΝΟΝΩΝ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

2. ΚΑΡΤΕΛΑ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΩΝ

3. ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

4. ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ





ΚΑΝΟΝΕΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

1. Εισέρχομαι στο εργαστήριο χωρίς **χρονοτριβή** και έχω πάντοτε μαζί μου τα **απαραίτητα** για το μάθημα (ποδιά, πετσέτα, πλαστικό δοχείο με καπάκι).
2. Πηγαίνω στην ομάδα μου και εργάζομαι χωρίς **θόρυβο**.
3. Φροντίζω ο χώρος μου να είναι **πάντοτε καθαρός**.
4. Εκτελώ τις **υπευθυνότητες** που αποφασίσαμε με την ομάδα μας.
5. Πλένω τα χέρια μου με σαπούνι **πριν και μετά** από κάθε μάθημα μαγειρικής.
6. **Δεν τρέχω** μέσα στο εργαστήριο.
7. Πλένω και σκουπίζω **όλα τα σκεύη** και εργαλεία που χρησιμοποίησα.
8. Τοποθετώ **όλα τα σκεύη στη θέση τους** διαβάζοντας τις καρτέλες που υπάρχουν σε κάθε ντουλάπι και συρτάρι.
9. **Καθαρίζω τους πάγκους** και βάζω τις καρέκλες στη θέση τους.

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ



**ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΕΣ
ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ**

Αποφασίζουμε όλοι/όλες μαζί τις υπευθυνότητές μας:

1.Καθάρισμα πάγκου πριν και μετά.

2.Ετοιμασία σαπουνάδας και πλύσιμο σκευών και νεροχύτη.

3.Σκούπισμα σκευών με καθαρή πετσέτα.

4.Συγύρισμα σκευών στα ντουλάπια και στα συρτάρια.

ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ ΝΑ ΦΤΙΑΧΝΕΙΣ ΑΠΛΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

- Οργανώνω σωστά την εργασία μου στο εργαστήριο.
- Χρησιμοποιώ σκεύη, εργαλεία και σκευές του εργαστηρίου σωστά και με ασφάλεια.
- Ακολουθώ ασφαλές οδηγίες.
- Τηρώ τους κανόνες υγιεινής.

Νομίζεις πως ήρθε η ώρα να μάθεις να ετοιμάζεις απλά παρασκευάσματα με τα είδη των τροφών που μελετάς; Το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας θα σε βοηθήσει να δουλέψεις στο εργαστήριο και να μάθεις πολλά μυστικά.

Στο βιβλίο θα βρεις απλές συνταγές και συμβουλές που θα σε βοηθήσουν να ανακαλύψεις το μαγικό κόσμο των τροφίμων και των συνδυασμών τους. Τα μικρά μυστικά των συνταγών θα κάνουν την εργασία σου ευκολότερη! Προτού αρχίσεις, διάβασε προσεχτικά τις πιο κάτω συμβουλές και ... καλή επιτυχία!

Χρήσιμες οδηγίες για τον τρόπο που θα εργαστείς μόνος ή με την ομάδα σου

Η δουλειά στην κουζίνα ή στο εργαστήριο απαιτεί καθαριότητα. Οι χώροι και οι επιφάνειες του εργαστηρίου πρέπει να λάμπουν. Το ίδιο και τα σκεύη, οι συσκευές, οι πετσέτες και τα σφουγγαράκια.

Πριν ξεκινήσεις:



1. Στερέωσε ή κάλυψε τα μαλλιά σου με ένα καπέλο μαγειρικής. Μια τρίχα στο φαγητό μπορεί να καταστρέψει ό,τι έχεις πετύχει.

2. Φόρεσε μια καθαρή ποδιά που να προστατεύει τα ρούχα σου και τα τρόφιμα.



3. Καθάρισε τους πάγκους εργασίας χρησιμοποιώντας χαρτί και αντισηπτικό υγρό.

ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ



4. Σαπουνίσει πολύ καλά τα χέρια σου.



5. Διάβασε προσεχτικά τη συνταγή και συγκεντρώσε μπροστά σου όλα τα απαραίτητα υλικά και σκεύη. Την ώρα που θα εργάζεσαι δε θα μπορείς να ψάχνεις για τούτο και για κείνο.



6. Να έχεις πάντα στο μυαλό σου τους κανόνες ασφαλείας και υγείας που έχεις ήδη μάθει.



7. Σε περίπτωση που θα αντιμετωπίσεις κάποιο πρόβλημα, μη διστάσεις να συμβουλευτείς το δάσκαλο ή τη δασκάλα σου.



8. Σέρβιρε το παρασκεύασμά σου ωραία διακοσμημένο.



9. Πέταξε τα άχρηστα στον κάλαθο και καθάρισε τον πάγκο εργασίας.



10. Στο τέλος πλύνε όλα τα μαγειρικά σκεύη που χρησιμοποίησες και τακτοποίησέ τα στη θέση τους. (Μπορείς να συνεργαστείς με τα άλλα παιδιά που εργάστηκαν στον ίδιο χώρο και να κάνετε κατανομή των υπευθυνότητων)

ΣΕΒΑΣΜΟΣ



Για να πλύνεις σωστά και γρήγορα τα σκεύη που χρησιμοποίησες θα χρειαστείς:



• υγρό σαπούνι πιάτων



• μια λεκάνη



• ζεστό νερό



• σφουγγάρι



• πετσέτα



1. Καθάρισε τα σκεύη από υπολείμματα τροφών με χαρτί κουζίνας.



2. Συγκέντρωσε τα άπλυτα σκεύη κατά είδος στη μια πλευρά του νεροχύτη.



3. Βάλε κρύο νερό στα κατασαρολάκια και τα σκεύη, αν τα χρησιμοποίησες για αυγά, γάλα ή αλεύρι.



4. Βάλε ζεστό νερό, αν τα χρησιμοποίησες για λάδια και λιπαρές τροφές.



5. Απομάκρυνε με την ειδική βούρτσα τα υπολείμματα των τροφών κάτω από το τρεχούμενο νερό.



6. Σαπουνίσε με ζεστή σαπουνάδα

- ποτήρια
- μαχαιροπίρουνα
- πιάτα
- πιατέλες και γυάλινες λεκάνες
- κατασποράκια



7. Ξέπλυνέ τα με νερό και βάλε τα να στραγγίσουν στην πιατοθήκη δίπλα στο νεροχύτη.



8. Σκούπισε με καθαρές πετσέτες και φύλαξε το κάθε τι στη θέση του.



9. Πλύνε το νεροχύτη με ζεστή σαπουνάδα και αντισηπτικό υγρό.



10. Σκούπισέ τον καλά με στεγνή πετσέτα.



ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

- Γνωρίζω τους κινδύνους που κρύβει η πρακτική εργασία.
- Εργάζομαι με ασφάλεια.

Η πρακτική εργασία είναι μια υπέροχη εμπειρία. Μπορεί όμως να μετατραπεί σε μεγάλη απογοήτευση, αν δεν πάρεις κάποια συγκεκριμένα μέτρα υγιεινής και ασφάλειας, για σένα και για τους άλλους γύρω σου.



Τόσο το εργαστήριο της Οικιακής Οικονομίας, όσο και η κουζίνα στο σπίτι, είναι χώροι που έχουν αρκετά σκεύη και συσκευές, με τα οποία χρειάζεται προσοχή, όταν εργάζεσαι. Πρέπει να αποφεύγεις να τρέχεις ή να μετακινείσαι άσκοπα μέσα σ' αυτούς τους χώρους ή να χρησιμοποιείς τα μαγειρικά σκεύη για να παίξεις.

Αν χρειαστεί να κόψεις κάτι, χρησιμοποίησε το σανίδακι κοπής. Κράτα το μαχαίρι σου πάντοτε από το χερούλι και ποτέ από τη λεπίδα.



Αν βάλεις το κατσαρολάκι, το τηγάνι ή το μπρίκι στη φωτιά, φρόντισε ώστε η λαβή του να μην προεξέχει από την εστία μαγειρέματος. Μπορεί να το αναποδογυρίσεις κατά λάθος.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ



Πρώτη σου δουλειά, μόλις τελειώσεις το παρασκεύασμά σου, είναι να σβήσεις το φούρνο ή τα μάτια της εστίας μαγειρέματος.

Αν θα χρησιμοποιήσεις ηλεκτρικές συσκευές, ζήτησε από κάποιο μεγάλο να σε ενημερώσει για τη σωστή χρήση τους. Λανθασμένη χρήση τους μπορεί να προκαλέσει ακόμα και ηλεκτροπληξία. Επίσης, οι συσκευές αυτές κοστίζουν αρκετά χρήματα.



Καλό είναι τώρα που ακόμη μαθαίνεις να φτιάχνεις παρασκευάσματα, να υπάρχει κάποιος μεγάλος μαζί σου την ώρα που θα εργάζεσαι. Αυτός θα σε βοηθήσει σε περίπτωση που κάτι δεν πάει καλά.

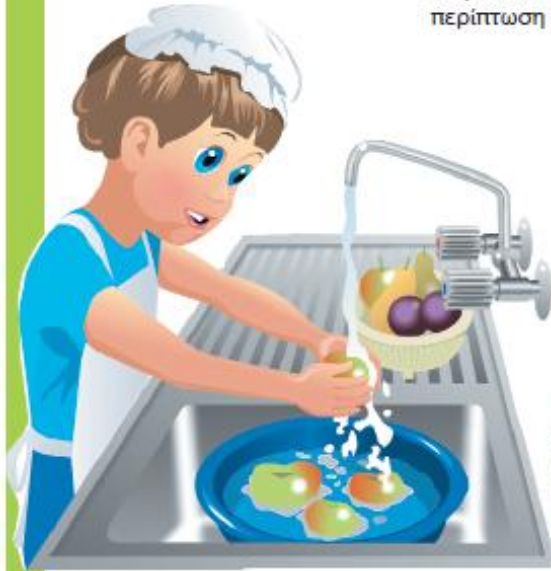


Όταν ετοιμάζεις κάτι, να μην απομακρύνεσαι από την κουζίνα. Υπάρχει η πιθανότητα, αν φύγεις για να παίξεις ή να δεις τηλεόραση, να ξεχαστείς και να κάψεις το παρασκεύασμά σου.

Η καθαριότητα είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας. Σίγουρα θα σε γλιτώσει από τροφικές δηλητηριάσεις και άλλες ασθένειες.

Να φοράς πάντοτε καθαρή ποδιά και να πλένεις καλά τα χέρια σου, πριν έρθεις σε επαφή με τρόφιμα. Τα χέρια αγγίζουν παντού και έχουν πολλά μικρόβια.

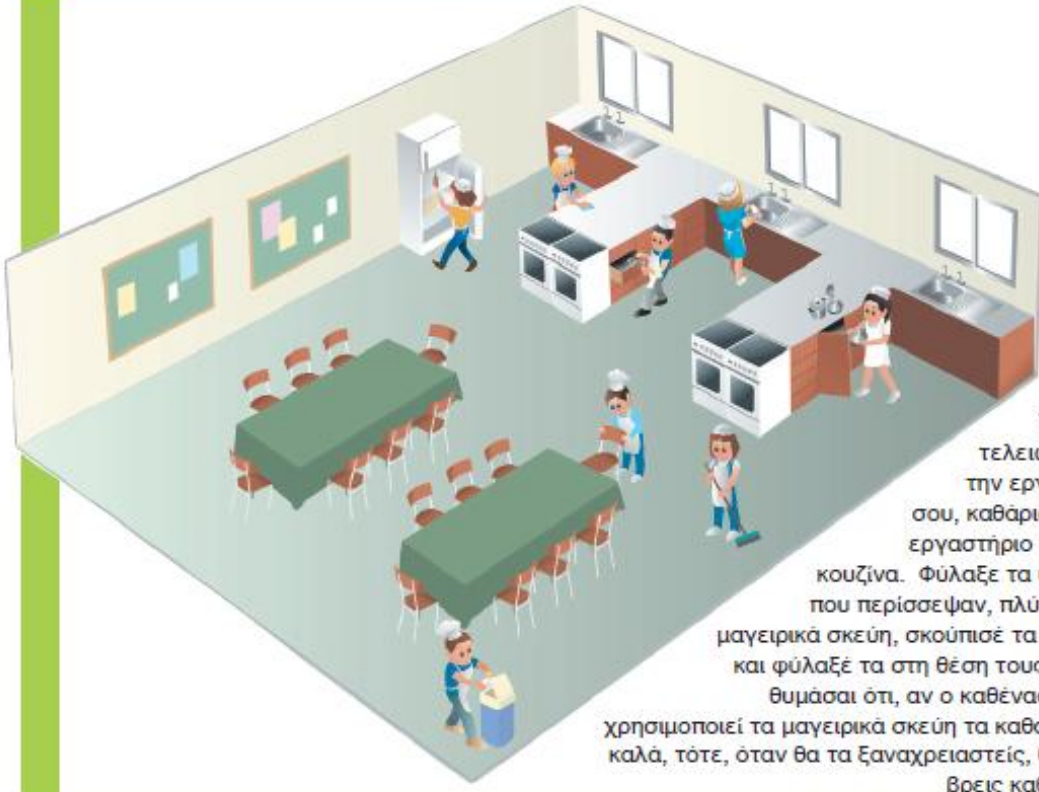




Ο πάγκος εργασίας σου πρέπει να είναι καθαρός. Καλό είναι να υπάρχει κοντά σου ένα πετσάκι ή χαρτί κουζίνας το οποίο θα χρησιμοποιήσεις σε περίπτωση που χυθεί κάτι.



Φρόντιζε πάντοτε να πλένεις καλά τα τρόφιμα που βρίσκονται στη φυσική τους μορφή, π.χ. λαχανικά, όσπρια κ.ά. πριν τα χρησιμοποιήσεις. Μπορεί να έχουν ξένα σώματα, ακαθαρσίες ή φυτοφάρμακα.



Όταν τελειώσεις την εργασία σου, καθαρίσε το εργαστήριο ή την κουζίνα. Φύλαξε τα υλικά που περίσσεψαν, πλύνε τα μαγειρικά σκεύη, σκούπισέ τα καλά και φύλαξέ τα στη θέση τους. Να θυμάσαι ότι, αν ο καθένας που χρησιμοποιεί τα μαγειρικά σκεύη τα καθαρίζει καλά, τότε, όταν θα τα ξαναχρησιμοποιήσεις, θα τα βρεις καθαρά.



Ενδεικτικές συνταγές για υγιεινά παρασκευάσματα για παιδιά 6-12 ετών





ΤΥΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ

Σκεύη:

- Μια μεγάλη λεκάνη
- Μια μέτρια λεκάνη
- Μια μικρή λεκάνη
- Ένα τρίφτη
- Ένα πιάτο ξέβαθο (πιάτο εργασίας).
- Τρία σανιδάκια και τρία μαχαίρια
- Ένα κουτάλι
- Ένα πιρούνι
- Ένα αναδευτήρι



*Πιάτο εργασίας: Στο κέντρο κάθε ομάδας έχει ένα πιάτο για να βάζουν μέσα τα λερωμένα σκεύη

Υλικά :

- 20 φέτες σλάις
- ½ χαλούμι
- 3 αυγά
- 250γραμ. τυρί edam

ΠΟΡΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

1. Κόψε στο σανιδάκι τα σλάις 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+τυρί και χτυπημένα αυγά).
5. Πλάσε μπαλίτσες και τοποθέτησέ τις σε σινί με αντικολλητικό χαρτί (θα φτιάξεις περίπου 36-40 τυροκροκέτες).
6. Ψήσε σε φούρνο, στους 200 βαθμούς για 10'.



ΠΙΤΕΣ ΤΣΙΠΣ

Σκεύη :

- Ένα μεγάλο ξέβαθο σινί
- Ένα πιάτο ξέβαθο (πιάτο εργασίας).
- Τέσσερα σανιδάκια και τέσσερα μαχαίρια
- Ένα κουτάλι
- Ένα κουταλάκι

*Πιάτο εργασίας: Στο κέντρο κάθε ομάδας έχει ένα πιάτο για να βάζουν μέσα τα λερωμένα σκεύη

Υλικά :

- 1 κουτί κυπριακές πίτες
- ελαιόλαδο
- ρίγανη
- πάπρικα
- αλάτι
- 1 γιαούρτι στραγγιστό 500γρ.

ΠΟΡΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

1. Κόψε στο σανιδάκι τις πίτες από τη μέση.
2. Άλειψε τις πίτες με ελαιόλαδο.
3. Πασπάλισε με αλάτι, ρίγανη και πάπρικα.
4. Κόψε σε κομματάκια τις πίτες με το χέρι και τοποθέτησέ τις σε σινί με αντικολλητικό χαρτί.
5. Ψήσε στη σχάρα του φούρνου για 7'.
6. Σέρβιρε με γιαούρτι.

ΦΡΟΥΤΑ ΣΕ ΧΩΝΑΚΙΑ

Σκεύη:

- Μια μεγάλη λεκάνη
- Ένα πιάτο ξέβαθο (πιάτο εργασίας).
- Τέσσερα σανιδάκια και τέσσερα μαχαίρια
- Ένα κουτάλι
- Ένα κουταλάκι

*Πιάτο εργασίας: Στο κέντρο κάθε ομάδας έχει ένα πιάτο για να βάζουν μέσα τα λερωμένα σκεύη

Υλικά :

- διάφορα φρούτα της αρεσκείας των παιδιών
- χωνάκια παγωτού

ΠΟΡΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

1. Πλύνε τα διάφορα φρούτα.
2. Κόψε τα φρούτα σε μικρά κομματάκια πάνω στο σανιδάκι και βάλε τα στη μεγάλη λεκάνη.
3. Ανακάτεψε όλα τα κομμένα φρούτα και γέμισε τα χωνάκια σου.*
4. Σέρβιρε τα σε δίσκο.

*Ο/Η εκπαιδευτικός δείχνει πώς κόβεται το κάθε φρούτο.





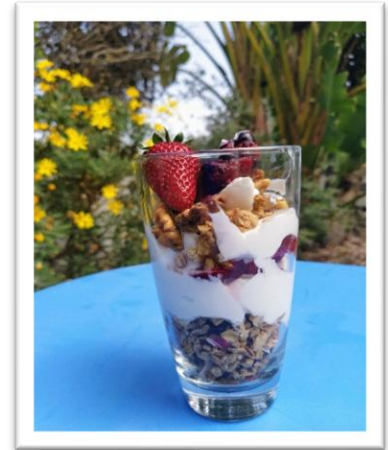
ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ!

Υλικά:

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

Εκτέλεση:

- 1. Βάζουμε το γιαούρτι στο ποτήρι.
- 2. Απλώνουμε από πάνω δύο κουταλάκια μέλι.
- 3. Στολίζουμε με ρόδια, καρύδια και δημητριακά ολικής αλέσεως.
- 4. Μπορούμε να κάνουμε στρώσεις από γιαούρτι, φρούτα, ξηρούς καρπούς, γιαούρτι και μέλι!



ΝΤΑΚΟΣ

Υλικά:

- Κρίθινο παξιμάδι
- Ντομάτα ξυσμένη ή σε κομματάκια
- 50 γρ. φέτα θρυμματισμένη
- 1 κ. σ. ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Ρίγανη

Εκτέλεση:

- 1. Βρέχουμε ελαφρά το παξιμάδι
- 2. Προσθέτουμε την ντομάτα και από πάνω αλατίζουμε ελαφρά.
- 3. Ραντίζουμε το λάδι και πασπαλίζουμε την θρυμματισμένη φέτα.
- 4. Τελειώνουμε με μπόλικη ρίγανη που θα τον 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!



ΠΙΤΣΕΣ

ΣΚΕΥΗ:

- Μια μικρή λεκάνη
- Ένα πιάτο ξέβαθο (πιάτο εργασίας).
- Να πάρει ο καθένας από ένα σανιδάκι και ένα μαχαίρι λαχανικών
- Ένα κουταλάκι και ένα κουτάλι

***Πιάτο εργασίας:** Στο κέντρο κάθε ομάδας έχει ένα πιάτο για να βάζουν μέσα τα λερωμένα σκεύη

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΠΑΙΔΙΑ:

- ½ κουτί ντοματοχυμό
- ½ κουταλάκι ρίγανη ή βασιλικό
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο
- ½ πιπέρι πράσινο
- 1 μανιταράκι
- 2 φέτες γαλοπούλα
- 5 ελιές
- 250 γρ. τυρί τριμμένο
- 2 φραντζόλες στρογγυλές (1 για κάθε 2 παιδιά- μπορεί να χρησιμοποιηθούν και πίτες ελληνικές)

ΠΟΡΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

1. Κόψε στο σανιδάκι τη φραντζόλα σου και μοίρασε την με τον/τη διπλανό/η σου. Βάλε τη φραντζόλα στο δοχείο σου.
2. Βάλε τον ντοματοχυμό στη μικρή λεκάνη. Βάλε μέσα τη ρίγανη ή τον βασιλικό και το ελαιόλαδο. Ανακάτεψε τη σάλτσα.
3. Κόψε τη γαλοπούλα, το πιπέρι, τα μανιταράκια σε μικρά κομματάκια και βάλε τα στο πιάτο.
4. Άλειψε τη φραντζόλα σου με σάλτσα. Βάλε τυρί και τα υλικά που προτιμάς. Βάλε ακόμα λίγη σάλτσα και λίγο τυρί.
5. Ζέστανε την πίτσα σου σε μέτριο φούρνο για 10 λεπτά.





Smoothies

Για κάθε ομάδα:

Σκεύη

- Δύο ποτήρια γυάλινα
- Ένα ηλεκτρικό κόπτη λαχανικών
- Ένα ποτήρι πλαστικό και ένα καλαμάκι για το κάθε παιδί της ομάδας
- Ένα σαδινάκι
- Ένα μαχαίρι, ένα κουτάλι
- Μια πλαστική λεκάνη

*Πιάτο εργασίας: Στο κέντρο κάθε ομάδας έχει ένα πιάτο για να βάζουν μέσα ό,τι λερωμένο.

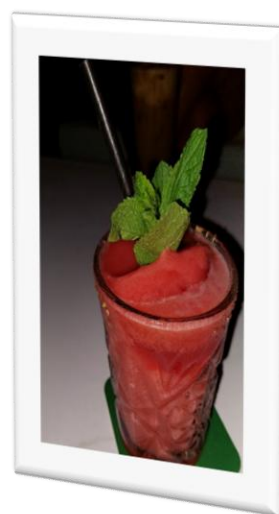


Υλικά για 5 άτομα:

- 5 ποτήρια χυμό κράνμπερι ή φρέσκο χυμό πορτοκαλιού
- 5 ποτήρια φρούτα κατεψυγμένα και φρέσκα κομμένα σε μικρά κομμάτια (φράουλα, μάνγκο, μπανάνες)

ΠΟΡΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

- 1.Κόψε στο σανιδάκι τα φρούτα σε μικρά κομμάτια και βάλε τα σε μια πλαστική λεκάνη.
- 2.Βάλε στον ηλεκτρικό κόπτη λαχανικών 3 ποτήρια φρούτα και 3 ποτήρια χυμό.
- 3.Χτύπησε τα μέχρι να λιώσουν τα φρούτα.
- 4.Μοίρασε σε 3 ποτήρια και διακόσμησε το ποτήρι με κάποιο φρούτο.
Μπορεί να γίνει σε μπουλ (smoothies μπουλ με κομμένα φρούτα για διακόσμηση).





Ρανσakes με γιαούρτι, μέλι, φρέσκα φρούτα και ξηρούς καρπούς

Για κάθε ομάδα:

Σκεύη

- Δύο ποτήρια γυάλινα
- Ένα αναδευτήρι
- Ένα πιάτο πλαστικό
- Ένα σαδινάκι
- Ένα μαχαίρι
- Δύο κουτάλια
- Ένα πιρούνι
- Μια πλαστική λεκάνη
- Μια βαθουλή κουτάλα
- Ένα μικρό αντικολλητικό τηγάνι ή κρεπιέρα

*Πιάτο εργασίας: Στο κέντρο κάθε ομάδας έχει ένα πιάτο για να βάζουν μέσα ό,τι λερωμένο.



Υλικά για 8 άτομα (10 pancakes):

- 2 ποτήρια γάλα
- 2 αυγά
- 2 ποτήρια αλεύρι self raising
- 1 ποτήρι φρούτα φρέσκα κομμένα σε μικρά κομμάτια
- λίγο μέλι
- 1 κουταλιά γιαούρτι για κάθε στρώση
- λίγα καρύδια
- 2 φακελάκια βανίλια
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές βούτυρο ανάλατο

ΠΟΡΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

1. Σπάσε τα αυγά στη λεκάνη και χτύπησε τα με το αναδευτήρι.
2. Πρόσθεσε το γάλα, το ελαιόλαδο και λίγο λίγο το αλεύρι. Χτύπα συνεχώς.
3. Πρόσθεσε 2 φακελάκια βανίλια.
4. Χτύπησε καλά να μην έχει σβώλους το μείγμα.
5. Ζέστανε το αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά.
6. Βουτύρωσε με με λίγο μαλακό βούτυρο το καυτό τηγάνι.
7. Πάρε μια βαθουλή κουτάλα, γέμισε την με μείγμα ψήσε.
8. Κόψε στο σανιδάκι τα φρούτα και διακόσμησε σε ένα πιάτο τοποθετώντας μια κρέπα, λίγο γιαούρτι/μέλι/καρύδια/φρούτα/κρέπα κτλ. (μέχρι τις 5-6 κρέπες).



ΔΕΝΤΡΑΚΙΑ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ!

Υλικά:

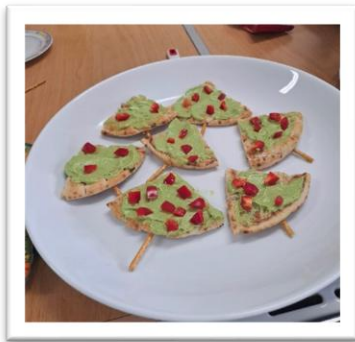
- 6 ελληνικές πίτες
- 3 ώριμα αβοκάντο
- Χυμός ενός λεμονιού
- 15 φύλλα φρέσκο δυόσμο
- ½ κουταλάκι αλάτι
- 2 πρέζες πιπέρι
- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 1 χρωματιστή πιπεριά
- Ξυλάκια σνακ

Σκεύη:

- 1 μέτρια γυάλινη λεκάνη
- 3 σανιδάκια λαχανικών
- 3 μαχαίρια
- 2 κουτάλια
- 1 κουταλάκι
- 1 λεμονοστύφτη
- 3 πιατάκια

Εκτέλεση:

- Κόβουμε τις πίτες σε 4 κομμάτια. Τις αλείφουμε με ελαιόλαδο και τις βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 10 λεπτά.
- Κόβουμε και στύβουμε το λεμόνι.
- Ψιλοκόβουμε τα φύλλα δυόσμου.
- Καθαρίζουμε τα αβοκάντο. Τα βάζουμε σε βαθιά λεκάνη μαζί με όλα τα υπόλοιπα υλικά. Τα πολτοποιούμε με ραβδομπλέντερ.
- Αλείφουμε τις πίτες με την αλοιφή αβοκάντο.
- Στολίζουμε με κομματάκια πιπεριάς, ξυλάκια σνακ και σερβίρουμε.





ΔΕΝΤΡΑΚΙΑ ΜΕ ΤΖΑΤΖΙΚΙ!

Υλικά:

- 6 ελληνικές πίτες
- 500 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 1 αγγουράκι
- Χυμός από ½ λεμόνι
- 1 κουταλάκι ξηρό δυόσμο
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- ½ κουταλάκι αλάτι

2 πρέζες πιπέρι

- Ξυλάκια σνακ

Σκεύη:

- 1 μέτρια γυάλινη λεκάνη
- 1 ξέβαθο πιάτο
- 1 βαθύ πιάτο
- 1 τρίφτη
- 1 σουρωτήρι
- 2 σανιδάκια λαχανικών
- 3 μαχαίρια
- 3 πιατάκια
- 1 κουταλάκι
- 1 λεμονοστύφτη

Εκτέλεση:

- Κόβουμε τις πίτες σε 4 κομμάτια. Τις αλείφουμε με ελαιόλαδο και τις βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 10 λεπτά.
- Πλένουμε και τρίβουμε το αγγουράκι στο χοντρό τρίφτη.
- Βάζουμε το αγγουράκι σε σουρωτήρι, το αλατίζουμε και το αφήνουμε για λίγο να βγάλει τα υγρά του σε ένα βαθύ πιάτο.
- Ρίχνουμε σε μια λεκάνη όλα τα υπόλοιπα υλικά και τα ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε και το στραγγισμένο αγγουράκι και ανακατεύουμε.
- Αλείφουμε τις πίτες με το τζατζίκι.
- Στολίζουμε με κομματάκια πιπεριάς και ξυλάκια σνακ και σερβίρουμε.

Καλή μας όρεξη!





ΤΡΟΥΦΕΣ

Υλικά:

3 κουτιά μπισκότα τύπου morning coffee
6 κουταλιές βούτυρο ανάλατο σε θερμοκρασία δωματίου
2 κουταλιές ανθόνερο
11/4 ποτηριού γάλα
2 κουταλιές κακάο
4 κουταλιές σοκολάτα σκόνη
8 κουταλιές ζάχαρη άχνη
Τρούφες σοκολάτας
Ινδοκάρυδο



(40 μέτριες τρούφες)

Σκεύη:

1 μέτρια λεκάνη
1 ποτήρι
2 κουτάλια
3 βαθουλά πιάτα
1 πιάτο ξέβαθο

Εκτέλεση:

1. Αλέθουμε τα μπισκότα και τα βάζουμε σε μια λεκάνη.
2. Προσθέτουμε το βούτυρο, το γάλα, τη ζάχαρη, τη σοκολάτα, το κακάο και το ανθόνερο.
3. Ζυμώνουμε καλά με το χέρι μέχρι να ενωθούν όλα τα υλικά.
4. Παίρνουμε λίγη ζύμη και πλάθουμε μπαλίτσες.
5. Τυλίγουμε σε τρούφα σοκολάτα ή ινδοκάρυδο.
6. Διακοσμούμε τις τρούφες μας.





ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ!

Υλικά:

- 125 γρ. βούτυρο ανάλατο
- 1 φακελάκι βανίλια
- ½ ποτήρι ζάχαρη άχνη
- ¼ ποτήρι γάλα
- 2 ποτήρια αλεύρι ζαχαροπλαστικής
- 500γρ. μαύρη σοκολάτα υγείας (κουβερτούρα)
- 1 κουτί φράουλες

Εκτέλεση:

1. Κοσκινίζουμε το αλεύρι στη λεκάνη.
2. Κόβουμε σε μικρούς κύβους τον βούτυρο στο σανιδάκι και τον βάζουμε στην λεκάνη με το αλεύρι.
3. Προσθέτουμε μετά τη ζάχαρη άχνη, τη βανίλια και το γάλα.
4. Ανακατεύουμε ελαφριά να ενωθούν όλα τα υλικά και να γίνει μια μαλακή ζύμη.
5. Πλάθουμε μπαλίτσες και πατάμε με το χέρι μας. Χρησιμοποιούμε διάφορα σχήματα για σχέδια.
6. Βάζουμε αντικολλητικό χαρτί σε σινιά και ψήνουμε για 20 λεπτά στους 170 βαθμούς Κελσίου.
7. Μέχρι να ψηθούν πλένουμε τα σκεύη και καθαρίζουμε τον πάγκο λιώνουμε την σοκολάτα σε μπεν μαρί*
8. Πλένουμε και κόβουμε τις φράουλες στη μέση ή σε μικρότερα κομμάτια.
9. Διακοσμούμε τα μπισκότα μας και κερνάμε τους/τις φίλους/ες μας.

* Πώς λιώνουμε σοκολάτα σε μπεν μαρί

Σε ένα κατσαρολάκι με νερό που σιγοβράζει, βάζουμε από πάνω ένα μικρότερο μπολ ή μπρίκι. Φροντίζουμε το μπολ να είναι πολύ καθαρό και να μην έχει ίχνος νερού, αλλιώς θα κόψει η σοκολάτα. Προσοχή δεν πρέπει το μπολ να ακουμπάει στο νερό.

Σκεύη:

- 1 μέτρια λεκάνη
- 1 κόσκινο
- 2 σανιδάκια λαχανικών
- 2 μαχαίρια
- 2 ποτήρια
- 1 κουτάλι
- 1 πιάτο ξέβαθο
- 1 ξύλινη κουτάλα
- Κατσαρολάκι και μπρίκι
- Μεταλλικά ή πλαστικά σχήματα





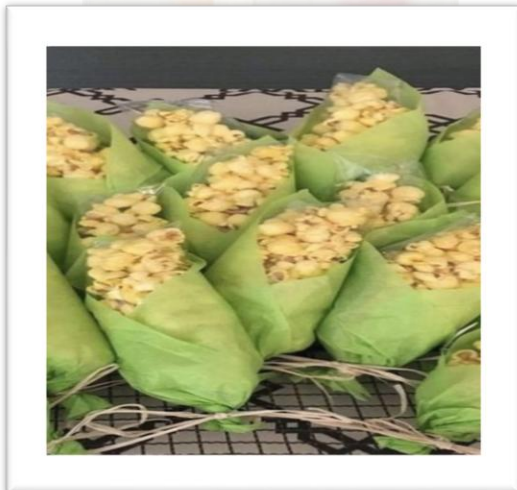
Στην συνέχεια, κόβουμε τη σοκολάτα σε μικρά κομμάτια και τη ρίχνουμε μέσα στο μπολ.

Ανακατεύουμε. Όταν έχει σχεδόν λιώσει η σοκολάτα, αφαιρούμε από τη φωτιά, αφήνουμε το μπολ πάνω σε μια πετσέτα και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσουν και τα τελευταία κομμάτια. Μεταφέρουμε σε ένα άλλο μπολ και η λιωμένη σοκολάτα είναι έτοιμη για χρήση!

με μια ξύλινη κουτάλα ή μαρίζ (πάντα χρησιμοποιούμε μαρίζ για να μη δημιουργηθούν φουσκάλες). Σε αυτό το σημείο προσέχουμε να μην πέσει νερό στη σοκολάτα γιατί θα κόψει.



Ιδέες για υγιεινά κεραστικά!





Φώτο υγιεινών κεραστικών από printertest



Καλή μας όρεξη
και απόλαυση!