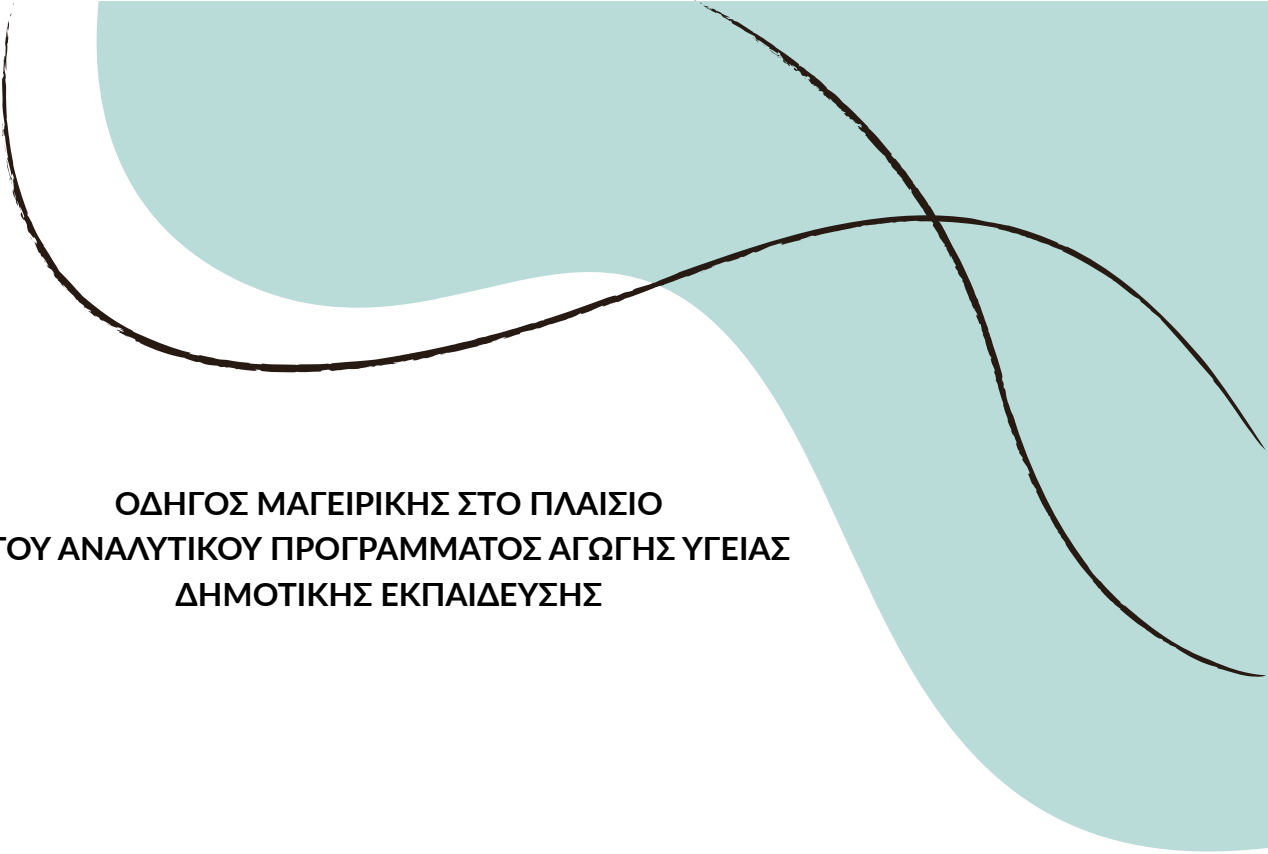


ΟΔΗΓΟΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ
ΤΟΥ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ



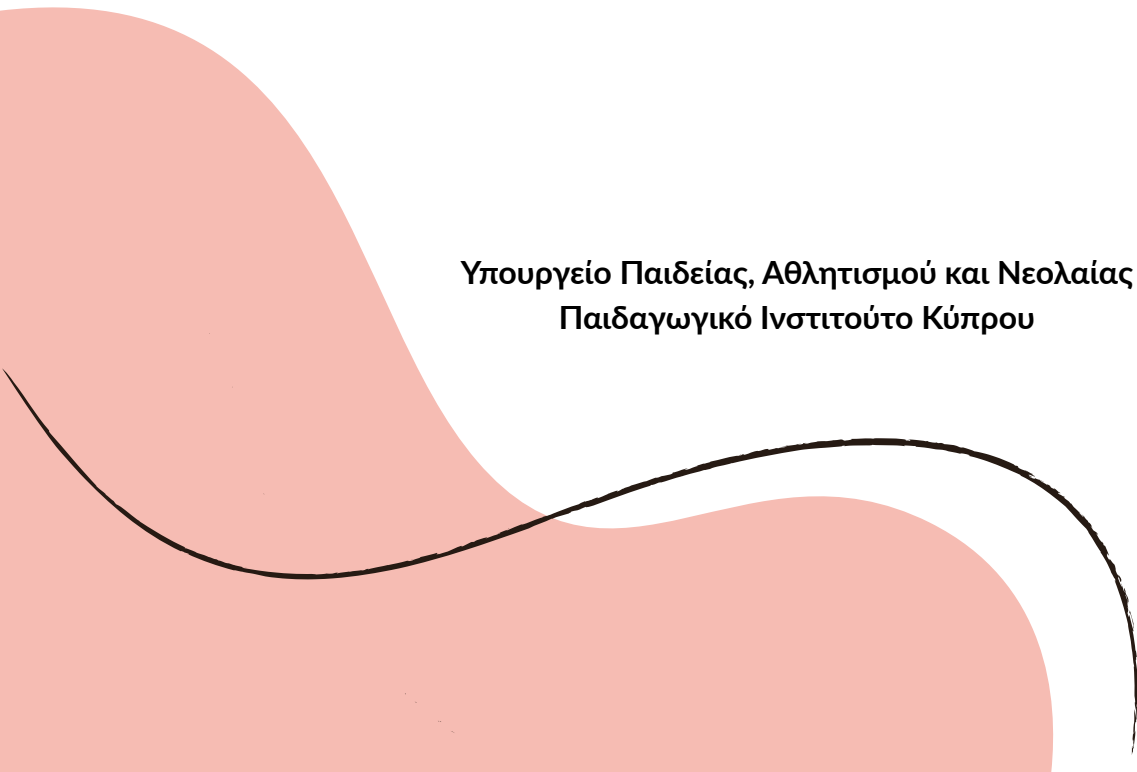
Μαγειρεύουμε
και απολαμβάνουμε
το φαγητό
στο σχολείο!





ΟΔΗΓΟΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ
ΤΟΥ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

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



Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας
Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου

Συγγραφή: Φιλιώ Σάββα, Σύμβουλος Αγωγής Υγείας Δημοτικής
Εκπαίδευσης, Λειτουργός Ανάπτυξης και Εφαρμογής ΑΠΑΥ

Συνεργασία: Δρ Σούλα Ιωάννου, Σύνδεσμος ΕΔΕ Αγωγής Υγείας

Σχεδιασμός Έκδοσης: Άντρη Χατζηθεοδοσίου,
Λειτουργός Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων

Γλωσσική Επιμέλεια: Ευαγγελία Χαραλάμπους,
Λειτουργός Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων

Συντονισμός Έκδοσης: Πέτρος Γεωργιάδης,
Συντονιστής Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων

Α Έκδοση: 2026

© ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΥΠΡΟΥ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ISBN: 978-9963-0-1484-2



Στο εξώφυλλο χρησιμοποιήθηκε ανακυκλωμένο χαρτί σε ποσοστό τουλάχιστον 50%, προερχόμενο από
διαχείριση απορριμμάτων χαρτιού. Το υπόλοιπο ποσοστό προέρχεται από υπεύθυνη διαχείριση δασών.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

1. Εισαγωγικό σημείωμα	4
2. Μαγειρική στο σχολείο	5
3. Δείκτες στο ΑΠΑΥ ανά ηλικία	12
4. Βασικές αρχές χρήσης του εργαστηρίου μαγειρικής	15
5. Οργάνωση του εργαστηρίου μαγειρικής	17
- Κανόνες του εργαστηρίου μαγειρικής	18
- Υπευθυνότητες στην ομάδα	19
- Χρήσιμες οδηγίες πριν την πρακτική εργασία	20
- Ασφάλεια και υγεία κατά την πρακτική εργασία	24
6. Μικρά μυστικά μαγειρικής για τα παιδιά στο εργαστήριο	27
7. Εισηγήσεις για παρασκευάσματα	28
8. Ενδεικτικές συνταγές υγιεινών παρασκευασμάτων για παιδιά 6-12 ετών	29
9. Παράρτημα: Παραδείγματα ανάπτυξης 8 βασικών δεξιοτήτων για τη Διά Βίου Μάθηση σύμφωνα με τις οδηγίες του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου	48
10. Δίπλωμα μικρού/μικρής σεφ	51
11. Πηγές	52

1. ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Η μαγειρική στο σχολείο αποτελεί μια μοναδική και απολαυστική εμπειρία για τα παιδιά, καθώς τους δίνει την ευκαιρία να δημιουργούν, να συνεργάζονται, να πειραματίζονται και να ανακαλύπτουν τη χαρά της προετοιμασίας και κατανάλωσης του φαγητού μέσα σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον. Η ενασχόληση των παιδιών με τη μαγειρική, μέσα από την παρασκευή απλών και υγιεινών εδεσμάτων, καλλιεργεί με ευχάριστο τρόπο την ανάπτυξη δεξιοτήτων και στάσεων που προάγουν τον υγιεινό τρόπο ζωής, ενώ παράλληλα συμβάλλει στη δημιουργία και την ενίσχυση θετικού σχολικού κλίματος. Μέσα από τέτοιες βιωματικές δραστηριότητες, όπως η ανάγνωση και εκτέλεση μιας συνταγής, η μέτρηση υλικών, η παρατήρηση των αλλαγών που συμβαίνουν κατά την παρασκευή, η συζήτηση για τις γεύσεις, τις αισθήσεις και τις επιλογές τροφίμων, τα παιδιά καλλιεργούν τη συνεργασία, την υπευθυνότητα και τη δημιουργικότητά τους.

Παράλληλα, τα παιδιά μαθαίνουν να μοιράζονται ρόλους, να αναλαμβάνουν υπευθυνότητες στην ομάδα, να βοηθούν το ένα το άλλο στην προετοιμασία των υλικών, να τηρούν κοινούς κανόνες ασφάλειας, όπως το πλύσιμο των χεριών, η προσεκτική χρήση σκευών και εργαλείων, η αποφυγή μετακίνησης με αιχμηρά ή ζεστά αντικείμενα και η διατήρηση καθαρών πάγκων εργασίας και να συμβάλλουν όλοι και όλες στο συγύρισμα και στην απόλαυση του τελικού παρασκευάσματος.

Ο Οδηγός «Μαγειρεύουμε και απολαμβάνουμε το φαγητό στο σχολείο!» περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με την υλοποίηση δραστηριοτήτων μαγειρικής στο σχολείο, τις βασικές αρχές χρήσης του εργαστηρίου, χρήσιμες οδηγίες για την πρακτική εργασία σε θέματα προσωπικής υγιεινής και ασφάλειας, καθώς και ενδεικτικές συνταγές για υγιεινά παρασκευάσματα. Ταυτόχρονα, αναδεικνύει το φαγητό όχι μόνο ως ζήτημα διατροφής, αλλά και ως αφορμή για ουσιαστική μάθηση, κοινωνική αλληλεπίδραση και ανάπτυξη θετικών στάσεων απέναντι στην υγεία, χωρίς οποιαδήποτε στερεότυπα ή αποκλεισμούς.

Χαιρετίζω την παρούσα έκδοση και ευελπιστώ ότι ο συγκεκριμένος Οδηγός θα αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο στα χέρια των εκπαιδευτικών και θα ενισχύσει περαιτέρω το έργο τους. Ο Οδηγός μπορεί να αξιοποιηθεί τόσο κατά την πρωινή φοίτηση των παιδιών όσο και κατά τη φοίτησή τους στο Προαιρετικό Ολοήμερο και στο Θερινό Σχολείο, συμβάλλοντας στη σύνδεση σχολείου, οικογένειας και κοινότητας μέσα από κοινές εμπειρίες που προάγουν τη χαρά και το αίσθημα του ανήκειν.

Δρ Μάριος Στυλιανίδης
Διευθυντής Δημοτικής Εκπαίδευσης

2. ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Η μαγειρική στο σχολείο κατέχει κεντρικό ρόλο στο μάθημα της Αγωγής Υγείας τόσο κατά την πρωινή φοίτηση όσο και το απόγευμα στο Προαιρετικό Ολοήμερο Σχολείο (Π.Ο.Σ.). Οι μαθητές και οι μαθήτριες όλων των τάξεων πρέπει να έχουν την ευκαιρία να απολαμβάνουν στιγμές προετοιμασίας και κατανάλωσης απλών, υγιεινών παρασκευασμάτων στο σχολείο.

Τι να θυμόμαστε για τη μαγειρική στο σχολείο

- Το φαγητό δεν αφορά μόνο στη βιολογική επιβίωση. Συνδέεται με όλες τις διαστάσεις της υγείας: σωματική, κοινωνική και συναισθηματική/ψυχική.

Απόλαυση στιγμών με όλες τις αισθήσεις!

Ετοιμάζουμε όλοι μαζί το παρασκεύασμά μας, μοιραζόμαστε υπευθυνότητες, στρώνουμε το τραπέζι μας, ακούμε μουσική, απολαμβάνουμε το φαγητό και συζητάμε!

- Αποφεύγουμε προσεγγίσεις που αποδίδουν την ευθύνη της διατροφής αποκλειστικά στο παιδί (π.χ. «συμβόλαια υγιεινής διατροφής»). Τέτοιες πρακτικές δεν λαμβάνουν υπόψη τον πολυπαραγοντικό χαρακτήρα της διατροφικής συμπεριφοράς, ο οποίος επηρεάζεται από το οικογενειακό, κοινωνικό και ευρύτερο περιβαλλοντικό πλαίσιο. Η υπερβολική έμφαση στην ατομική ευθύνη, ιδιαίτερα σε παιδιά κάτω των 12 ετών, δεν αποτελεί παιδαγωγικά ενδεδειγμένη πρακτική και ενδέχεται να οδηγήσει σε φαινόμενα θυματοποίησης (π.χ. παιδιών με αυξημένο βάρος).

Έντυπο αλλεργιών

Με την έναρξη της σχολικής χρονιάς, οι γονείς ή κηδεμόνες συμπληρώνουν το Έντυπο ΥΠΑΝ ΔΔΕ 01 (<https://www.moec.gov.cy/dde/entypa.html>) το οποίο αφορά στο ατομικό δελτίο του μαθητή ή της μαθήτριας. Στο έντυπο αυτό συμπληρώνεται αν ο μαθητής ή η μαθήτρια αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα υγείας (περιλαμβανομένης λήψης ειδικής φαρμακευτικής αγωγής) ή αλλεργία για την οποία χρειάζεται να είναι ενήμερο το σχολείο για σκοπούς πρόληψης ή αντιμετώπισης σε περίπτωση που παραστεί ανάγκη. Παρακαλείστε όπως ενημερωθείτε από τη Διεύθυνση του σχολείου, για τυχόν αλλεργίες σε τρόφιμα ή κάποιο θέμα υγείας σχετικό με την κατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων.

SOS

Δεν σχολιάζουμε σώματα ούτε ρωτούμε ή «διορθώνουμε» προσωπικές, διατροφικές επιλογές. Εστιάζουμε στις υγιείς συνήθειες χωρίς ενοχές ή ετικέτες.

SOS

Φράσεις του στυλ «αυτό ... παχαίνει»

Η χρήση τέτοιων δηλώσεων σε μικρές ηλικίες ενέχει κινδύνους, ιδιαίτερα σε σχέση με την ανάπτυξη μη υγιών στάσεων απέναντι στο φαγητό και πιθανών διατροφικών διαταραχών. Η έμφαση θα πρέπει να μετατοπιστεί στο τι προσφέρουν τα διάφορα είδη τροφών ως μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής. Η υγιεινή διατροφή δεν θα πρέπει να προσεγγίζεται με όρους «παχαίνει/δεν παχαίνει».

ΠΡΩΙΝΗ ΦΟΙΤΗΣΗ

Σύμφωνα με το Αναλυτικό Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας της Δημοτικής Εκπαίδευσης, τα θέματα που αφορούν στο φαγητό εντάσσονται στη Θεματική Ενότητα «Ανάπτυξη ασφαλούς και υγιεινού τρόπου ζωής» και ειδικότερα στη Θεματική υποενότητα «Φαγητό και Υγεία». Η υποενότητα «Φαγητό και Υγεία» διδάσκεται στην Α', Γ', Ε' και Στ' τάξη. Ωστόσο, η συγκεκριμένη ενότητα αφορά και τις υπόλοιπες τάξεις, αφού ο Κοινός Δείκτης «Να απολαμβάνουν στιγμές προετοιμασίας και κατανάλωσης φαγητού στο σχολείο, στη σχολική εκδρομή και σε χώρους αναψυχής στην κοινότητά τους» (βλ. σελ. 12) διδάσκεται σε όλες τις τάξεις. Για τον λόγο αυτό, όλες οι τάξεις πρέπει να χρησιμοποιήσουν το εργαστήριο για την παρασκευή φαγητού, τουλάχιστον δύο φορές τον χρόνο. Όσον αφορά το θέμα του φαγητού, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να πραγματοποιήσει διασυνδέσεις με τις υπόλοιπες Θεματικές Ενότητες και Υποενότητες του Αναλυτικού Προγράμματος. Ενδεικτικά, παρατίθενται παρακάτω κάποια παραδείγματα:

- Οικονομική και επαγγελματική αγωγή: επαγγέλματα που σχετίζονται με τη διατροφή (π.χ. σεφ, γεωπόνος, διατροφολόγος), καθώς και ο τρόπος με τον οποίο οι οικονομικές δυνατότητες μιας οικογένειας επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές.
- Οικογενειακή αγωγή: οργάνωση των οικογενειακών γευμάτων, καταμερισμός ευθυνών και συνεργασία στην προετοιμασία του φαγητού.
- Δικαιώματα του παιδιού: δικαίωμα όλων των παιδιών σε επαρκή, ασφαλή και ποιοτική τροφή.
- Συναισθηματική εκπαίδευση: το φαγητό ως μέσο κοινωνικοποίησης, φιλοξενίας, φροντίδας και δημιουργίας θετικών σχέσεων (π.χ. ένα γεύμα με φίλους ή την οικογένεια).
- Ασφάλεια και υγεία: κανόνες υγιεινής και ασφάλειας κατά την προετοιμασία και κατανάλωση τροφίμων.
- Φυσική δραστηριότητα: ισορροπία μεταξύ υγιεινής διατροφής και σωματικής άσκησης.
- Υγιεινός τρόπος ζωής και συνθήκες ζωής: υιοθέτηση καθημερινών συνηθειών που προάγουν τη σωματική και ψυχική υγεία.
- Κοινωνικές δεξιότητες και διαπροσωπικές σχέσεις: συνεργασία, επικοινωνία και σεβασμός κατά την κοινή προετοιμασία και κατανάλωση γευμάτων.
- Αποδοχή της διαφορετικότητας και διαπολιτισμικότητα: ιστορία διαφόρων φαγητών (π.χ. η προέλευση του hamburger ή άλλων παραδοσιακών εδεσμάτων).
- Αξίες ζωής: υπεύθυνη κατανάλωση, αποφυγή της σπατάλης τροφίμων, σεβασμός στους φυσικούς πόρους και αλληλεγγύη προς όσους αντιμετωπίζουν επισιτιστική ανασφάλεια.

Σημεία για σκέψη και συζήτηση με τα παιδιά, τα οποία βασίζονται στη φιλοσοφία του ΑΠΑΥ

- Πώς επηρεάζουν η οικογένεια, το σχολείο και η κοινότητα τις επιλογές μας γύρω από το φαγητό;
- Πώς συνδέονται οι πολιτισμικές παραδόσεις και οι καθημερινές πρακτικές με τις διατροφικές μας συνήθειες;
- Πώς επηρεάζουν οι φίλοι, οι συνομήλικοι και το σχολικό περιβάλλον τις επιλογές φαγητού των παιδιών;
- Με ποιους τρόπους τα μέσα ενημέρωσης, τα κοινωνικά δίκτυα και η διαφήμιση επηρεάζουν τις αντιλήψεις μας για το «υγιεινό», το «επιθυμητό» ή το «κανονικό» φαγητό;
- Ποια μηνύματα προωθούνται μέσα από τις διαφημίσεις τροφίμων και πώς μπορούμε να τα εξετάσουμε κριτικά;

Ενδεικτικές διερευνητικές δραστηριότητες:

- Χαρτογράφηση του τροφικού περιβάλλοντος (π.χ. καταστήματα τροφίμων στη γειτονιά, πρόσβαση σε υγιεινά τρόφιμα, συνήθειες ατόμων στη συγκεκριμένη περιοχή/κουλτούρα, ήθη και έθιμα κτλ.)
- Ανάλυση διαφημίσεων τροφίμων (π.χ. τεχνάσματα διαφημίσεων, συσκευασίες, συστατικά, σύγκριση διαφήμισης με πραγματικότητα, τιμές και προσφορές κτλ.)
- Διερεύνηση του σχολικού κυλικείου και των σχολικών πρακτικών σίτισης (π.χ. επίσκεψη στο κυλικείο, συνέντευξη, τιμοκατάλογος ΥΠΑΝ για κυλικεία, εισηγήσεις για βελτίωση, διαιτολόγιο ΥΠΑΝ για Π.Ο.Σ. κτλ.)
- Μελέτη περίπτωσης σχετικά με την πρόσβαση και τις ανισότητες (π.χ. πρόσβαση σε τρόφιμα αναλογα με την περιοχή διαμονής, την οικονομική κατάσταση ατόμων, τη θρησκεία τους κτλ.)
- Σχεδιασμός δράσης για την πραγματοποίηση αλλαγών στο σχολείο (π.χ. επιστολή με εισηγήσεις στη Διευθύντρια για το κυλικείο, για τη σίτιση στο ολοήμερο κτλ.)



Παραδείγματα χρήσης εργαστηρίου στην πρωινή φοίτηση

Αναφέρονται πιο κάτω μερικά παραδείγματα από τη σχολική ζωή για χρήση του εργαστηρίου:

- Μια εκδρομή, ένα πικ-νικ στην αυλή ή στη φύση (ετοιμασία σνακ ή δεκατιανού).
- Πάρτι για καλωσόρισμα παιδιών Α' τάξης από τα παιδιά της Στ' (απλό υγιεινό κεραστικό).
- Διαθεματικότητα π.χ. Ενότητα Φιλία στα Ελληνικά της Ε' τάξης με εργαστήριο μαγειρικής με θέμα πάρτι φίλων ή Ενότητα Διατροφή στην Στ' τάξη με εκτέλεση μιας απλής συνταγής στο εργαστήριο, αθλητική ημερίδα και ετοιμασία υγιεινών εδεσμάτων για φιλοξενούμενους/ες και αθλητές/τριες κ.λπ.
- Μια εκδήλωση στο σχολείο και ετοιμασία κεραστικών για τους/τις φιλοξενούμενους/ες.
- Υγιεινό πρόγευμα για όλες και όλους (ετοιμασία από τα ίδια τα παιδιά με τους γονείς τους).
- Ετοιμασία υγιεινού κεραστικού για τη γιορτή τους.
- Επιβράβευση της τάξης για την επίτευξη ενός στόχου κερδίζοντας ένα εργαστήριο μαγειρικής (ποπ-κορν στο εργαστήριο, φρέσκος χυμός, ψωμάκια κ.ά.).

Τα εργαστήρια της μαγειρικής πρέπει να αξιοποιούνται ευκαιριακά **ΑΠΟ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΤΑΞΕΙΣ**, στο πλαίσιο διαφόρων εκδηλώσεων/δράσεων του σχολείου.



Ας ετοιμάσουμε όλοι και όλες το υγιεινό καλάθι της εκδρομής μας στο εργαστήριο μαγειρικής!

Οργάνωση, εξοπλισμός και χρηματοδότηση για τη μαγειρική στο σχολείο

- **Κονδύλια μαγειρικής στο σχολείο**
 - ο Υπάρχουν 2 κονδύλια:
 - για σκεύη & συσκευές
 - για αναλώσιμα υλικά
 - ο Αφορά όλα τα παιδιά του σχολείου
 - ο Αξιοποιούνται πλήρως κάθε σχολική χρονιά (μέχρι τον Μάιο)
 - ο Αποστέλλονται από τη Σχολική Εφορεία στην αρχή της χρονιάς
- **Οργάνωση εργαστηρίου μαγειρικής:**
 - ο μέγιστος αριθμός 13 παιδιά ανά μάθημα
 - ο χωρισμός σε ομάδες των 3-4 παιδιών σε κάθε πάγκο
 - ο 4 πάγκοι εργασίας σε μεγάλα σχολεία

(https://sch.cy/mc/633/dimotiko_prototypa_sched.pdf σελ.26-27)
- **Βασικός εξοπλισμός οικιακών συσκευών:**
 - ο 2-3 ηλεκτρικοί πολυφούρνοι με εστίες
 - ο 1 ψυγείο/καταψύκτης

https://sch.cy/sd/379/oikiaki_oikonomia_prodiagrafes.pdf
- **Επιπλέον εξοπλισμός**

Μπορούν να αγοραστούν και μικρές συσκευές όπως:

 - ζυγαριά τροφίμων
 - πολυκόπτες
 - μίξερ
 - βραστήρας νερού
 - κρεπιέρα κτλ.
- **Σκεύη για εξοπλισμό του εργαστηρίου:**

<https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/organosi-ergastiriou>



ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΚΑΙ ΘΕΡΙΝΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Σκοπός του Αναλυτικού Προγράμματος Αγωγής Υγείας (ΑΠΑΥ) για το Π.Ο.Σ. και το Θερινό σχολείο είναι τα παιδιά να συμμετέχουν σε βιωματικές δράσεις που ενισχύουν την υγεία και την ευεξία τους. Για τον σκοπό αυτό το ΑΠΑΥ για το Π.Ο.Σ. και το Θερινό σχολείο επικεντρώνεται στα εργαστήρια μαγειρικής, μέσα από τα οποία μπορούν να καλυφθούν όλες οι θεματικές της Αγωγής Υγείας με πρακτικό και δημιουργικό τρόπο.

Κατά την εφαρμογή του ΑΠΑΥ για το Π.Ο.Σ. ο/η εκπαιδευτικός καλείται να ενισχύει την ανάπτυξη των 8 βασικών δεξιοτήτων για τη Δια Βίου Μάθηση, όπως αυτές προτείνονται από το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο. Στο Παράρτημα (βλ. σελ. 48 - 50) περιγράφονται μερικά παραδείγματα τα οποία προκύπτουν από την ενασχόληση με τα εργαστήρια μαγειρικής.

Τα εργαστήρια είναι ήδη οργανωμένα και εξοπλισμένα με σκεύη και συσκευές. Τα αναλώσιμα για τα παρασκευάσματα θα αγοράζονται από το κονδύλι για τα Π.Ο.Σ. και το κονδύλι για το Θερινό Σχολείο.

Παραδείγματα από την απογευματινή σχολική ζωή για αξιοποίηση των εργαστηρίων μέσα από ευκαιρίες που παρέχει η σχολική ζωή:

- Πικ-νικ στην αυλή του σχολείου με υγιεινά σνακ (σάντουιτς, πίτες wrap με τυρί, φρέσκοι χυμοί φρούτων, μπρουσκέτες με χαλούμι και ντομάτα κτλ.)
- Αθλητικοί διαγωνισμοί με υγιεινό κεραστικό
- Πάρτι γενεθλίων με απλά υγιεινά παρασκευάσματα
- Κινηματογράφος με ποπ-κορν
- Απογευματινό "healthy drink": τα παιδιά φτιάχνουν υγιεινά ροφήματα και σνακ για συμμαθητές/συμμαθήτριες και γονείς
- «Απογευματινό κυλικείο»: τα παιδιά οργανώνουν προσωρινό κυλικείο φτιάχνοντας στο εργαστήριο απλά και υγιεινά εδέσματα, σύμφωνα και με τον κατάλογο του πρωινού κυλικείου (π.χ. φρουτοσαλάτα, γιαούρτι με μέλι, σπιτικό σάντουιτς).



ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Τα θέματα που αφορούν στο φαγητό και στην υγεία εντάσσονται σε ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο σχολικής πολιτικής προαγωγής της υγείας (μάθημα της Αγωγής Υγείας, εγκύκλιοι και κατευθυντήριες οδηγίες, πρακτικές του σχολείου σε θέματα διατροφής, συνεργασία με τις Συνομοσπονδίες Γονέων και Κηδεμόνων και άλλους φορείς).

Σημαντικό λοιπόν βήμα στην προαγωγή της υγείας των παιδιών είναι ο καταρτισμός από το σχολείο μιας πολιτικής που να αφορά στο φαγητό και στην υγιεινή διατροφή, έτσι ώστε τα μηνύματα προς τα παιδιά από όλες τις πλευρές να είναι κοινά, διαμορφώνοντας έτσι θετική στάση απέναντι σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής (π.χ. υγιεινό κεραστικό, το φαγητό στις εκδρομές ή το διάλειμμά τους, όταν πηγαίνουν περπάτημα ή επισκέψεις, στις εκδηλώσεις του σχολείου κτλ.).

Οδηγίες Διεύθυνσης Δημοτικής Εκπαίδευσης:

«Η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή βοηθά στη βελτίωση της συνολικής υγείας του ατόμου. Μπορούμε όλοι/ες να διαδραματίσουμε καθοριστικό ρόλο, λειτουργώντας ως πρότυπα αλλά και, παρέχοντας ένα υποστηρικτικό περιβάλλον μέσα από τις ακόλουθες πολιτικές στο σχολείο, για τις οποίες είναι σημαντικό να ενημερωθούν από την έναρξη της σχολικής χρονιάς τόσο οι μαθητές/μαθήτριες όσο και οι γονείς/κηδεμόνες:

- Τα φαγητά και κεραστικά που φέρνουν τα παιδιά στο σχολείο για πρωινό, για γενέθλια ή άλλες περιστάσεις, συστήνεται να είναι υγιεινά (π.χ., φρούτα, μπάρες δημητριακών, σάντουιτς κ.ά.). Γλυκά, τυποποιημένα σνακ ή τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη ή λιπαρά, συστήνεται να αποφεύγεται η κατανάλωσή τους.
- Κατά τη διάρκεια των εκδρομών/επισκέψεων να επιλέγονται υγιεινά σνακ, ποτά και γεύματα».

https://sch.cy/mc/810/b39.1_ygieini_diatrofi.pdf

Η μεμονωμένη παροχή πληροφόρησης δεν επαρκεί για την επίτευξη ουσιαστικών αλλαγών στις διατροφικές συμπεριφορές. Αντίθετα, **τα καλύτερα αποτελέσματα προκύπτουν όταν τέτοιες δράσεις εντάσσονται σε συνεκτικές, πολυεπίπεδες παρεμβάσεις σε επίπεδο σχολικής μονάδας.**

3. Δείκτες στο ΑΠΑΥ ανά ηλικία

Η κάθε υποενότητα αναλύεται σε Δείκτες Επιτυχίας και Δείκτες Επάρκειας ανά τάξη. Ο/Η εκπαιδευτικός αναμένεται να ανταποκριθεί σε όλους τους Δείκτες Επιτυχίας/Επάρκειας της τάξης στην οποία διδάσκει. Σημειώνεται ότι ο/η εκπαιδευτικός δεν αναμένεται να διδάσκει ξεχωριστά Δείκτες κάθε υποενότητας και με τη σειρά, αλλά έχει τη δυνατότητα να συνδυάζει θεματικές ενότητες και υποενότητες. Για παράδειγμα, μπορεί να υλοποιήσει ένα θέμα το οποίο προέκυψε από τα ενδιαφέροντα των παιδιών, π.χ. διαφημίσεις, και να εφαρμοστούν δραστηριότητες, οι οποίες ανταποκρίνονται σε Δείκτες που ανήκουν σε περισσότερες από μία θεματική ενότητα και υποενότητα (Βλ. Οδηγός Εφαρμογής Αναλυτικού Προγράμματος Αγωγής Υγείας για εκπαιδευτικούς Δημοτικής σελ. 7: https://sch.cy/sd/317/odigos_efarmogis_ap_ay_dim.pdf).



Α' - Δ' τάξεις

- Να παρουσιάζουν με εικαστικό τρόπο την έννοια της υγιεινής διατροφής.
- Να συνδέουν το φαγητό με την υγεία.
- Να αναλύουν τους παράγοντες που διαμορφώνουν τις διατροφικές συνήθειες ατόμων ή ομάδων.
- Να απολαμβάνουν στιγμές προετοιμασίας και κατανάλωσης φαγητού στο σχολείο, στη σχολική εκδρομή και σε χώρους αναψυχής στην κοινότητά τους.



Ε' - Στ' τάξεις

- Να παρουσιάζουν τα οφέλη που προσφέρει το φαγητό στη ζωή.
- Να αναλύουν την έννοια υγιεινή διατροφή μέσα από διαδικασίες προετοιμασίας υγιεινών φαγητών.
- Να μαγειρεύουν φαγητά διαφόρων πολιτισμικών ομάδων αποδομώντας στερεότυπα σε σχέση με τα φαγητά.
- Να εντοπίζουν εύκολους τρόπους με τους οποίους μπορούν να βελτιώνουν τις επιλογές τους σε σχέση με το φαγητό.
- Να παρασκευάζουν υγιεινά εδέσματα και να απολαμβάνουν την προετοιμασία και κατανάλωση φαγητού στο σχολείο, στη σχολική εκδρομή, σε χώρους αναψυχής και στην κοινότητά τους.
- Να αναφέρουν τα δικαιώματά τους ως καταναλωτές/καταναλώτριες.
- Να απολαμβάνουν στιγμές προετοιμασίας και κατανάλωσης φαγητού στο σχολείο, στη σχολική εκδρομή και σε χώρους αναψυχής στην κοινότητά τους (Κοινός Δείκτης).



Ε' - Στ' τάξεις

- Να εισηγούνται και να υλοποιούν δράσεις που προκαλούν συναισθήματα χαράς στο σπίτι, στην τάξη και στο σχολείο.
- Να επεξηγούν την έννοια υγεία μέσα από παραδείγματα της καθημερινής ζωής.
- Να αναφέρουν συμπεριφορές που επηρεάζουν την υγεία.
- Να αναλύουν πώς οι συνθήκες ζωής επηρεάζουν τις καθημερινές επιλογές ενός ατόμου σε σχέση με την υγεία.
- Να εισηγούνται εναλλακτικές φυσικές λύσεις για απλά καθημερινά προβλήματα υγείας.
- Να εισηγούνται και να εφαρμόζουν πρακτικές που προάγουν τη συνεργασία στο σχολείο και στο σπίτι.
- Να εισηγούνται και να υλοποιούν πράξεις αγάπης, υπευθυνότητας και τόλμης.
- Να εντοπίζουν εστίες κινδύνου στο σπίτι και στο σχολείο.
- Να εντοπίζουν εστίες κινδύνου και να εισηγούνται τρόπους πρόληψης ατυχημάτων σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους.
- Να εισηγούνται και να υιοθετούν συμπεριφορές που προάγουν την ασφάλειά τους στο σχολείο και στο σπίτι.
- Να εισηγούνται και να προβαίνουν σε πράξεις ή δράσεις που προάγουν την υγιή συνύπαρξη/ συμβίωση των ατόμων στο σχολείο και στην κοινότητα.
- Να περιγράφουν τη διαδικασία που μεσολαβεί από την παραγωγή των προϊόντων μέχρι την κατανάλωση.
- Να επεξεργάζονται κριτικά τις επιρροές που δέχονται, στη διαδικασία επιλογής προϊόντων και υπηρεσιών.
- Να γνωρίζουν τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις τους ως καταναλωτές/τριες σε σχέση με το κυλικείο του σχολείου τους.
- Να εισηγούνται και να υλοποιούν πρακτικές που προάγουν την υγεία στην καθημερινότητά τους.
- Να εισηγούνται και να υλοποιούν δράσεις που χαρακτηρίζονται από υπευθυνότητα στο σχολείο.
- Να περιγράφουν διάφορα επαγγέλματα και να αναφέρουν τη χρησιμότητα και την αναγκαιότητα ύπαρξής τους στη ζωή των ανθρώπων.
- Να αναγνωρίζουν τον ρόλο των επαγγελματιών στην ομαλή λειτουργία της κοινωνίας.

Παραδείγματα

- Να εισηγούνται και να υλοποιούν δράσεις που προκαλούν συναισθήματα χαράς στο σπίτι, στην τάξη και στο σχολείο (π.χ. πάρτι φίλων στο σχολείο, πικ-νικ στην αυλή, στρώσιμο τραπεζιού για απόλαυση των εδεσμάτων που έφτιαξαν, ετοιμασία υγιεινού κεραστικού για τη γιορτή τους).
- Να αναλύουν πώς οι συνθήκες ζωής επηρεάζουν τις καθημερινές επιλογές ενός ατόμου σε σχέση με την υγεία (π.χ. επιλογή παρασκευάσματος ανάλογα με τις συνήθειες της οικογένειας τους, την κουλτούρα της χώρας τους, την οικονομική τους κατάσταση, τη σωματική τους υγεία-αλλεργίες κτλ.).
- Να εισηγούνται και να εφαρμόζουν πρακτικές που προάγουν τη συνεργασία στο σχολείο και στο σπίτι (συνεργάζονται να φτιάξουν μια συνταγή, να βρουν υλικά/σκεύη, να συγυρίσουν το εργαστήριο κτλ.).
- Να εισηγούνται και να υλοποιούν δράσεις που χαρακτηρίζονται από υπευθυνότητα στο σχολείο (υπευθυνότητες στο εργαστήριο βλ. σελ. 19).
- Να εισηγούνται εναλλακτικές φυσικές λύσεις για απλά καθημερινά προβλήματα υγείας (π.χ. παρασκευάσματα με βότανα για καθημερινά προβλήματα υγείας όπως κρυολόγημα, πονοκέφαλο, πόνος στο στομάχι, βλ. εγχειρίδιο «Ευχαριστώ που με σκέφτεσαι», https://sch.cy/mc/685/ef-charisto_prou_me_skeftesai_encheiridio.pdf σελ. 27).
- Να εντοπίζουν εστίες κινδύνου και να εισηγούνται τρόπους πρόληψης ατυχημάτων σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους (π.χ. ηλεκτρικές εστίες, πρίζες, αιχμηρά αντικείμενα και χρήση τους, χρήση ηλεκτρικών συσκευών, μεταφορά ζεστών σκευών, πυροσβεστήρες σε εργαστήρια, κουτί Πρώτων Βοηθειών σε εργαστήρια).
- Να περιγράφουν τη διαδικασία που μεσολαβεί από την παραγωγή των προϊόντων μέχρι την κατανάλωση, π.χ. πρόγραμμα σε Ε' και Στ' τάξη για το χαλλούμι «Ο άσπρος χρυσός της Κύπρου» ενδεικτικό υλικό στην ενότητα «Φαγητό και Υγεία» στην Ε' τάξη: <https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/ypost-e-taxi> και σχέδιο μαθήματος στην Στ' τάξη: <https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/ypost-st-taxi>

4. ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΠΡΩΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

1. Πλύσιμο και συγύρισμα σκευών σε ντουλάπια και συρτάρια
2. Ετοιμασία καρτελών με ονομασίες σκευών
3. Εστίες κίνδυνου και μέτρα προστασίας
(ετοιμασία κουτιού πρώτων βοηθειών, ζεστές εστίες - ειδικές πιάστρες και ξύλινα σανιδάκια, πυροσβεστήρας, διακόπτες φούρνου)
4. Βασικοί κανόνες χρήσης εργαστήριου (σελ. 18)
5. Ελεγχος ατομικού δελτίου μαθητή/τριας για αλλεργίες ή άλλο θέμα υγείας (σελ. 5)

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑ

1. Φοράνε την ποδιά τους και πλένουν τα χέρια τους
2. Χωρίζονται σε ομάδες των τεσσάρων, θέτουν τις υπευθυνότητές τους (σελ. 19) σε κάθε ομάδα
3. Διαβάζουν τη συνταγή και ετοιμάζουν τα σκεύη και τα υλικά τους
4. Εκτελούν τη συνταγή

ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑ

1. Πλύσιμο και συγύρισμα σκευών σε ντουλάπια και συρτάρια, καθαριότητα πάγκων (λίστα ελέγχου σελ. 19)
2. Κλείσιμο διακοπών
3. Σερβίρισμα
4. Απολαμβάνουν το παρασκεύασμά τους στο σχολείο
5. Συζητάνε για την εμπειρία τους και τι θα μπορούσε να βελτιωθεί!



SOS

- Οι εστίες και ο φούρνος χρησιμοποιούνται από τον/την εκπαιδευτικό.
- Απαγορεύεται η μεταφορά φαγητού σε γυάλινα δοχεία.
- Αποφεύγεται η μεταφορά των παρασκευασμάτων προς το σπίτι.
- Στέλνεται έντυπο αλλεργιών και επιλέγονται παρασκευάσματα τα οποία δεν θα προκαλέσουν αλλεργίες.

Σεφ εν Δράσει!



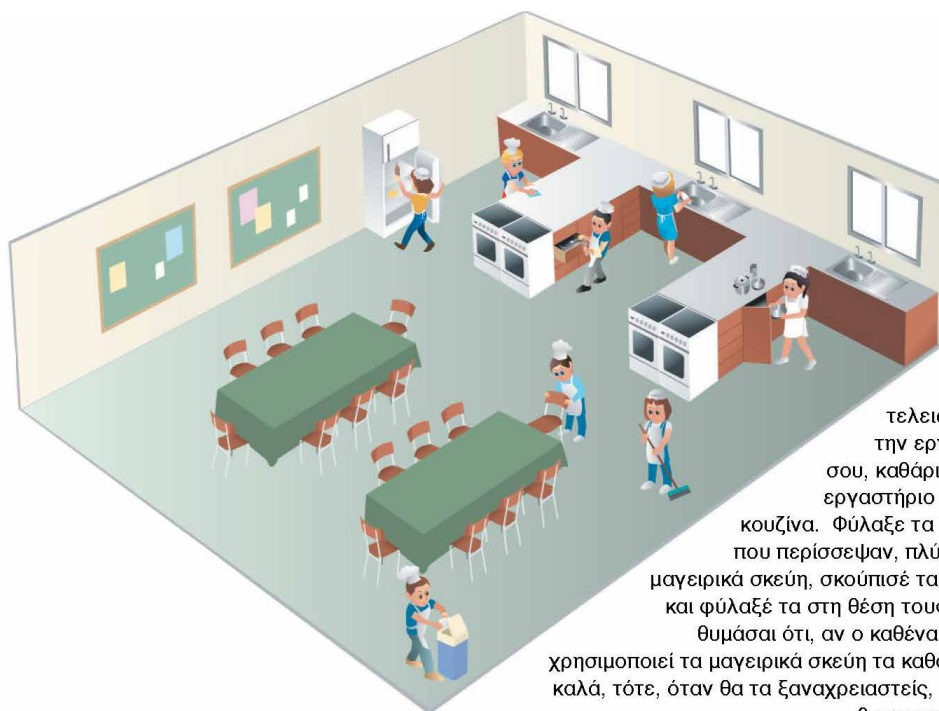
5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

1. ΚΑΡΤΕΛΑ ΚΑΝΟΝΩΝ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

2. ΚΑΡΤΕΛΑ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΩΝ

3. ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

4. ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ



Όταν τελειώσεις την εργασία σου, καθάρισε το εργαστήριο ή την κουζίνα. Φύλαξε τα υλικά που περίσσειψαν, 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 ξαναχρειαστείς, θα τα βρεις καθαρά.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΟΥ 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

ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ

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

- Οργανώνω σωστά την εργασία μου στο εργαστήριο.
- Χρησιμοποιώ σκεύη, εργαλεία και συσκευές του εργαστηρίου σωστά και με ασφάλεια.
- Ακολουθώ σωστές 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 τον 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. Σαπούνισε πολύ καλά τα χέρια σου.



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



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



7. Σε περίπτωση που θα αντιμετωπίσεις κάποιο πρόβλημα, μη διστάσεις να συμβουλευτείς τον 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 υπευθυνοτήτων)

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 κατσαρολάκια και τα σκεύη, αν τα χρησιμοποίησες για αυγά, γάλα ή αλεύρι.



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

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 μετακινείς ασκοπα μέσα σ' αυτούς τους χώρους ή να χρησιμοποιείς τα μαγειρικά σκεύη για να παίξεις.

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

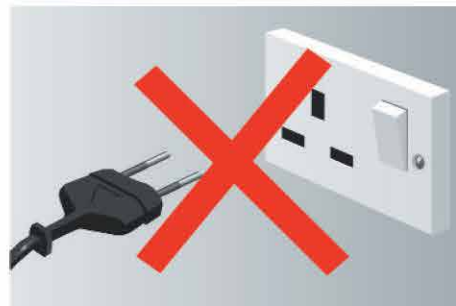


Αν βάλεις το κατσαρολάκι, το τηγάνι ή το μπρίκι στη φωτιά, φρόντισε ώστε η λαβή του να μην προεξέχει από την εστία μαγειρέματος. Μπορεί να το αναποδογυρίσεις κατά λάθος.

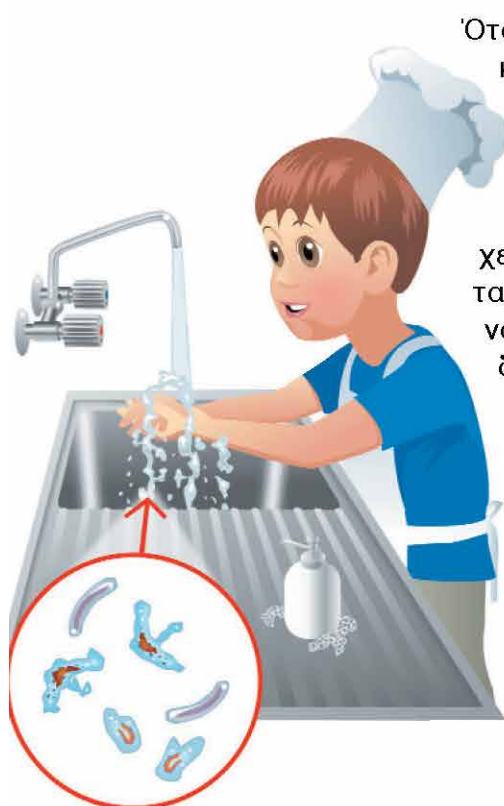
ΑΣΦΑΛΕΙΑ

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

Αν θα χρησιμοποιήσεις ηλεκτρικές συσκευές, ζήτησε από κάποιον ενήλικα 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 ενήλικας 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.

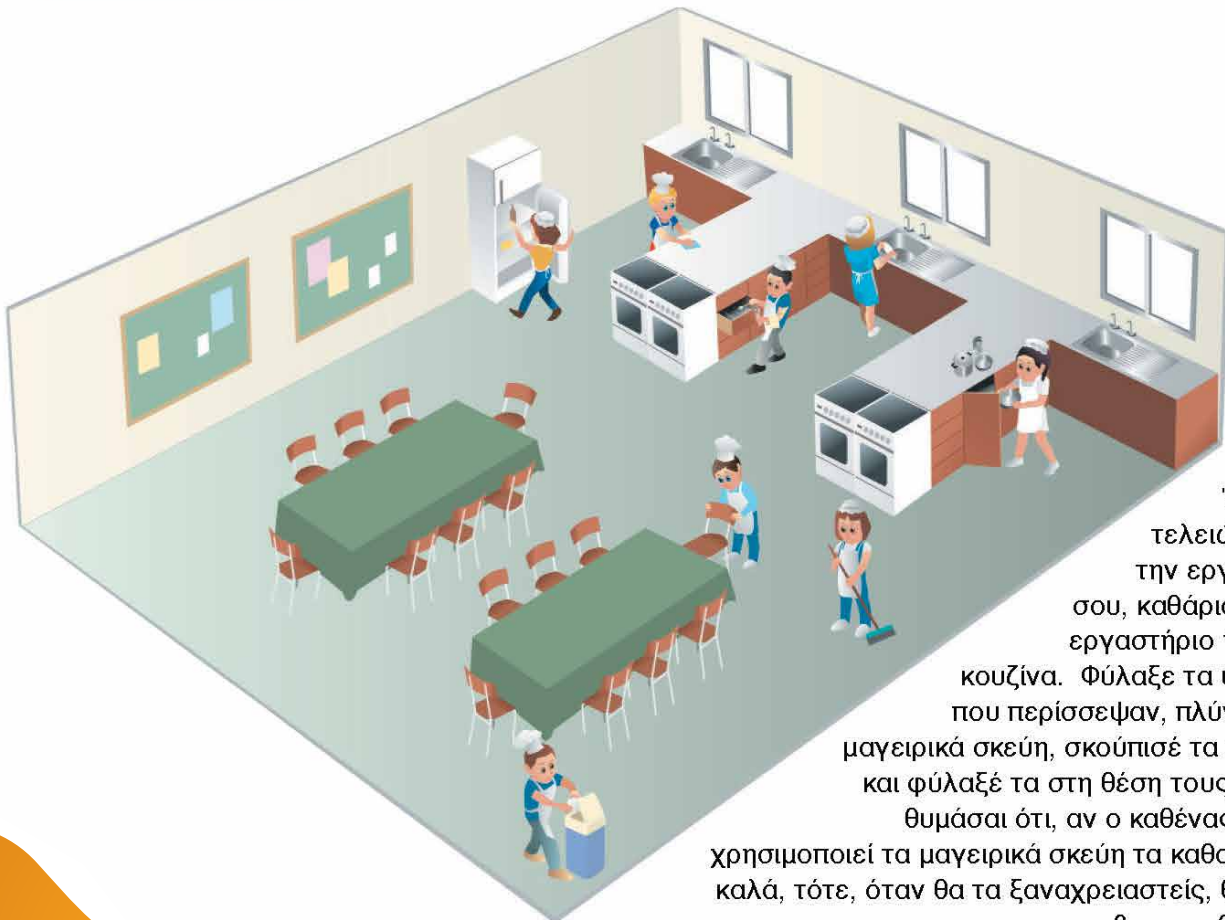
Να φοράς πάντοτε καθαρή ποδιά και να πλένεις καλά τα χέρια σου, πριν έρθεις σε επαφή με τρόφιμα. Τα χέρια αγγίζουν παντού και έχουν πολλά μικρόβια.



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, καθάρισε 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.

6. Μικρά μυστικά μαγειρικής για τα παιδιά στο εργαστήριο!

- **Απλές και υγιεινές συνταγές**
3-6 υλικά για εύκολη συμμετοχή και οικονομία
- **Ασφάλεια & προσωπική υγιεινή**
Πλούσιμο χεριών και σωστή χρήση εργαλείων
- **Ρόλοι & υπευθυνότητες**
Κάθε παιδί έχει συγκεκριμένο ρόλο στην ομάδα
- **Μικρά βήματα – συνταγή σε στάδια**
γλικά → σκεύη → εκτέλεση με σειρά
- **Σύνδεση με την υγεία χωρίς κήρυγμα**
Μαθαίνουμε μέσα από εμπειρία και συζήτηση
- **Κάτι απλό που ενθουσιάζει**
Διακόσμηση με φρούτα/λαχανικά, χρώμα και αισθητική στο πιάτο
- **Απόλαυση & κοινωνική στιγμή**
Στρώσιμο τραπεζιού και χαλαρή κουβεντούλα με την ομάδα

Η μαγειρική στο σχολείο
είναι μάθηση, συνεργασία,
δημιουργικότητα και χαρά!



7. ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ

Ηλικιακή Ομάδα	Εισηγήσεις για παρασκευάσματα
Α' - Δ' Τάξη (Για τα παιδιά των μικρών τάξεων συστήνεται η ετοιμασία απλών και υγιεινών παρασκευασμάτων ανά ηλικιακή ομάδα)	πολυώροφα μικρά σάντουιτς, καναπεδάκια, τυρολιχουδιές, σάντουιτς τυλιχτά, τσιπς από πίτα, πίτα wrap με αβοκάντο, λαχανικά και τυρί σουβλάκια από τυριά, φρούτα και ξηρούς καρπούς, αμυγδαλωτά, τρουφάκια με ινδοκάρυδο, τραγανιστά μπαλάκια με τυρί, γιαούρτι με φρούτα/δημητριακά/μέλι, φρουτοσαλάτα, ταχινόπιτες της στιγμής (σλάις με ταχίνι) αλοιφές (τζατζίκι, αβοκάντο με λεμόνι, σάλτσα με γιαούρτι) φρέσκος χυμός πορτοκαλιού και δροσιστικά ποτά με φρούτα, μιλκ-σέικ, γιαούρτι χτυπημένο με φρούτα 
Ε' - ΣΤ' Τάξη	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, πίτες με ντιπ αβοκάντο 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

8. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΥΓΙΕΙΝΩΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ 6-12 ΕΤΩΝ



Τυροκροκέτες

Σκεύη:

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



ΥΛΙΚΑ

- 20 φέτες σλάις
- $\frac{1}{2}$ χαλλούμι
- 3 αυγά
- 250 γρ. τυρί edam



ΠΟΡΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

1. Κόψε στο σανιδάκι τα σλάις γύρω γύρω (μπορείς να τα φυλάξεις για καπήρα στον θάλαμο) 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 χαλλούμι στη μέτρια λεκάνη και ανακάτεψε το με το τριμμένο τυρί.
4. Ανακάτεψε όλα τα υλικά στη μεγάλη λεκάνη (ψίχα, τριμμένο χαλλούμι, 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° C για 10 λεπτά.

Η συνταγή είναι από το βιβλίο «Πρόσκληση σε γιορτή!»



Πίτες τσιπς

Σκεύη:

- ☐ Ένα μεγάλο ξέβαθο σινί
- ☐ Ένα πιάτο ξέβαθο (πιάτο εργασίας)
- ☐ Τέσσερα σανιδάκια και τέσσερα μαχαίρια
- ☐ Ένα κουτάλι
- ☐ Ένα κουταλάκι
- ☐ Ένα βουρτσάκι για άλειμμα

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

ΥΛΙΚΑ

- 1 σακούλι κυπριακές πίτες ή πίτες wrap
- Ελαιόλαδο
- Ρίγανη
- Πάπρικα
- Αλάτι
- 1 γιαούρτι στραγγιστό 500 γρ.



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 τες σε σινί με αντικολλητικό χαρτί.
5. Ψήσε στη σχάρα του φούρνου για 7 λεπτά.
6. Σέρβιρε με γιαούρτι.

Η συνταγή είναι από το βιβλίο «Πρόσκληση σε γιορτή!»

Φρούτα σε χωνάκια

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

ΥΛΙΚΑ

- 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. Μπορείς να βάλεις και λίγο μέλι αν θες.*
4. Σέρβιρέ τα σε δίσκο.

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



Γιαούρτι με φρούτα

ΣΚΕΥΗ:

- ☐ Ένα ποτήρι
- ☐ Ένα κουταλάκι
- ☐ Ένα κουτάλι
- ☐ Ένα σανιδάκι
- ☐ Ένα μαχαίρι



ΥΛΙΚΑ

- 1 μικρό στραγγιστό γιαούρτι
- 2 κουταλάκια μέλι
- $\frac{1}{4}$ του ποτηριού καρύδια
- $\frac{1}{4}$ του ποτηριού ρόδια
- $\frac{1}{4}$ του ποτηριού δημητριακά ολικής αλέσεως



ΠΟΡΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

1. Βάλε το γιαούρτι στο ποτήρι.
2. Άπλωσε από πάνω δύο κουταλάκια μέλι.
3. Στόλισε με ρόδια, καρύδια και δημητριακά ολικής αλέσεως.
4. Μπορείς να κάνεις στρώσεις από γιαούρτι, φρούτα, ξηρούς καρπούς, γιαούρτι και μέλι!

Συνταγή της εκπαιδευτικού Χριστιάνας Βύρα.

Ντάκος

Σκεύη:

- ☐ Ένα πιάτο
- ☐ Ένα κουταλάκι
- ☐ Ένα σανιδάκι
- ☐ Ένα μαχαίρι



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

ΥΛΙΚΑ

- Κρίθινο παξιμάδι
- Ντομάτα σε κομματάκια
- 50 γρ. φέτα θρυμματισμένη
- 1 κ. σ. ελαιόλαδο
- 1 πρέζα αλάτι
- $\frac{1}{2}$ κουταλάκι ρίγανη



ΠΟΡΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

1. Βρέξε με λίγο νερό το παξιμάδι.
2. Πρόσθεσε την ντομάτα και από πάνω αλάτισε ελαφρά.
3. Ράντισε το λάδι και πασπάλισε τη θρυμματισμένη φέτα.
4. Βάλε τη ρίγανη και στόλισε με λίγες ελιές.

Παραλλαγή: Ετοίμασε σε μια λεκάνη σαλάτα με διάφορα χόρτα, κομμένα σε μεγάλα κομμάτια (π.χ. σπανάκι και μαρούλια) και στόλισε τον ντάκο από πάνω!

Συνταγή του εκπαιδευτικού Αλέξανδρου Κοφτερού.

Smoothies

ΣΚΕΥΗ:

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

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

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 5 ΑΤΟΜΑ

- 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 (μπορείς και νερό).
3. Χτύπησέ τα μέχρι να λιώσουν τα φρούτα.
4. Μοίρασε σε 3 ποτήρια και διακόσμησε το ποτήρι με κάποιο φρούτο.
Μπορεί να γίνει σε μπολ (smoothies μπολ με κομμένα φρούτα για διακόσμηση).



Πίτσες

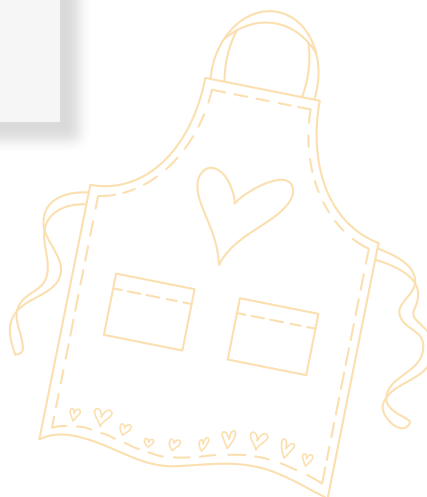
Σκεύη:

- ☐ Μια μικρή λεκάνη
- ☐ Ένα πιάτο ξέβαθο (πιάτο εργασίας)
- ☐ Να πάρει το κάθε παιδί 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

- $\frac{1}{2}$ κουτί ντοματοχυμό
- $\frac{1}{2}$ κουταλάκι ρίγανη ή βασιλικό
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 πράσινη πιπεριά
- Μανιτάρια
- 2 φέτες γαλοπούλα
- 5 ελιές κομμένες
- 4 – 5 φέτες τυρί
- 2 φρατζόλες στρογγυλές (1 για κάθε 2 παιδιά - μπορεί να χρησιμοποιηθούν και πίτες ελληνικές)



ΠΟΡΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

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

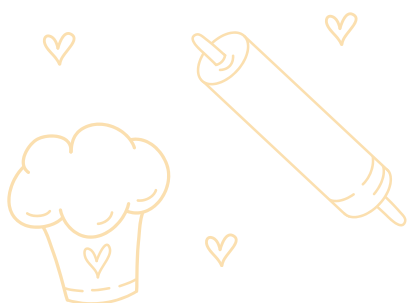
Για οικονομία μπορείτε να φτιάξετε τη ζύμη. Για 12 παιδιά ετοιμάστε μαζί τους μια απλή ζύμη πίτσας και μπορούν να φτιάξουν με τον πλάστη μικρές στρογγυλές πίτσες.

Ζύμη πίτσας:

- 3 ποτήρια αλεύρι χωριάτικο
- 3 ποτήρια αλεύρι φαρίνα
- 2 φακελάκια μαγιά
- 1 πρέζα αλάτι
- $\frac{1}{2}$ κουταλάκι ζάχαρη
- $2\frac{1}{2}$ ποτήρια χλιαρό νερό



Σκεπάστε τη ζύμη για λίγο μέχρι να ετοιμάσουν τα παιδιά τη σάλτσα και να κόψουν τα υλικά τους. Το ψήσιμο είναι περίπου 15 λεπτά σε 200° C (εξαρτάται από τον κάθε φούρνο).



Pancakes με γιαούρτι, μέλι, φρέσκα φρούτα και ξηρούς καρπούς

Σκεύη:

- ☐ Δύο ποτήρια γυάλινα
- ☐ Ένα αναδευτήρι
- ☐ Ένα πιάτο πλαστικό
- ☐ Ένα σανιδάκι
- ☐ 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 τα λερωμένα σκεύη

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 8 ΑΤΟΜΑ (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 χτύπησέ 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 λίγο μαλακό βούτυρο το καυτό τηγάνι.
7. Πάρε μια βαθουλή κουτάλα, γέμισέ την με μείγμα. Ψήσε το pancake.
8. Κόψε στο σανιδάκι τα φρούτα και διακόσμησε σε ένα πιάτο τοποθετώντας ένα pancake, λίγο γιαούρτι/μέλι/καρύδια/φρούτα/pancake κτλ. (μέχρι τα 5-6 pancakes).



Δεντράκια με πιπεριές

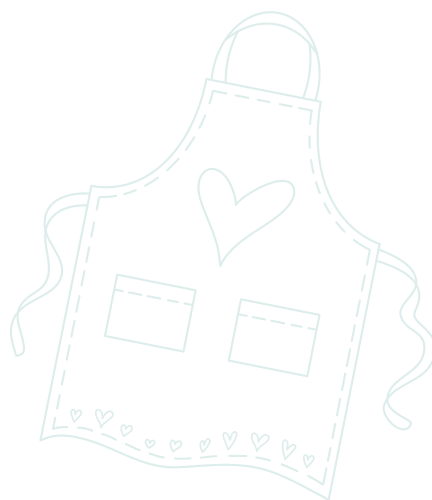
Σκεύη:

- ☐ Μια μέτρια γυάλινη λεκάνη
- ☐ Τρία σανιδάκια λαχανικών
- ☐ Τρία μαχαίρια
- ☐ Δύο κουτάλια
- ☐ Ένα κουταλάκι
- ☐ Έναν λεμονοστύφτη
- ☐ Τρία πιατάκια
- ☐ Ένα βουρτσάκι



ΥΛΙΚΑ

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



ΠΟΡΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

1. Κόψε τις πίτες σε 4 κομμάτια. Άλειψέ τες με ελαιόλαδο και βάλε τες σε προθερμασμένο φούρνο στους 200° C για 10 λεπτά.
2. Κόψε και στύψε το λεμόνι.
3. Ψιλόκοψε τα φύλλα δυόσμου.
4. Καθάρισε τα αβοκάντο. Βάλε τα σε βαθουλή λεκάνη μαζί με όλα τα υπόλοιπα υλικά. Πολτοποίησέ τα με ραβδομπλέντερ.
5. Άλειψε τις πίτες με την αλοιφή αβοκάντο.
6. Στόλισε με κομματάκια πιπεριάς, ξυλάκια σνακ και σέρβιρε.

Συνταγή της εκπαιδευτικού Μαρίας Οικονομίδου.

Δεντράκια με τζατζίκι

Σκεύη:

- ☐ Μια μέτρια γυάλινη λεκάνη
- ☐ Ένα ξέβαθο πιάτο
- ☐ Ένα βαθύ πιάτο
- ☐ Έναν τρίφτη
- ☐ Ένα σουρωτήρι
- ☐ Δύο σανιδάκια λαχανικών
- ☐ Τρία μαχαίρια
- ☐ Τρία πιατάκια
- ☐ Ένα κουταλάκι
- ☐ Έναν λεμονοστύφτη
- ☐ Ένα βουρτσάκι

ΥΛΙΚΑ

- 6 ελληνικές πίτες
- 500 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 1 αγγουράκι
- Χυμός από $\frac{1}{2}$ λεμόνι
- 1 κουταλάκι ξηρό δυόσμο
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- $\frac{1}{2}$ κουταλάκι αλάτι
- 2 πρέζες πιπέρι
- Ξυλάκια σνακ



ΠΟΡΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

1. Κόψε τις πίτες σε 4 κομμάτια. Άλειψέ τες με ελαιόλαδο και βάλε τες σε προθερμασμένο φούρνο στους 200° C για 10 λεπτά.
2. Πλύνε και τρίψε το αγγουράκι στον χοντρό τρίφτη.
3. Βάλε το αγγουράκι σε σουρωτήρι, αλάτισέ το και άφησέ το για λίγο να βγάλει τα υγρά του σε ένα βαθύ πιάτο.
4. Ρίξε σε μια λεκάνη όλα τα υπόλοιπα υλικά και ανακάτεψέ τα.
5. Πρόσθεσε και το στραγγισμένο αγγουράκι και ανακάτεψε.
6. Άλειψε τις πίτες με το τζατζίκι.
7. Στόλισε με κομματάκια πιπεριάς και ξυλάκια σνακ και σέρβιρε.

Τρούφες

Σκεύη:

- ☐ Μια μέτρια λεκάνη
- ☐ Ένα ποτήρι
- ☐ Δύο κουτάλια
- ☐ Τρία βαθουλά πιάτα
- ☐ Ένα πιάτο ξέβαθο



ΥΛΙΚΑ

- 3 κουτιά μπισκότα τύπου morning coffee
- 6 κουταλιές βούτυρο ανάλατο σε θερμοκρασία δωματίου
- 2 κουταλιές ανθόνερο
- $1\frac{1}{4}$ ποτηριού γάλα
- 2 κουταλιές κακάο
- 4 κουταλιές σοκολάτα σκόνη
- 8 κουταλιές ζάχαρη άχνη
- Τρούφα σοκολάτας
- Ινδοκάρυδο



ΠΟΡΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

1. Άλεσε τα μπισκότα και βάλε τα σε μια λεκάνη.
2. Πρόσθεσε το βούτυρο, το γάλα, τη ζάχαρη, τη σοκολάτα, το κακάο και το ανθόνερο.
3. Ζύμωσε καλά με το χέρι μέχρι να ενωθούν όλα τα υλικά.
4. Πάρε λίγη ζύμη και πλάσε μπαλίτσες.
5. Βούτηξε σε τρούφα σοκολάτα ή ινδοκάρυδο.



Μπισκότα βανίλιας

Σκεύη:

- ☐ Μια μέτρια λεκάνη
- ☐ Ένα κόσκινο
- ☐ Δύο σανιδάκια λαχανικών
- ☐ Δύο μαχαίρια
- ☐ Δύο ποτήρια
- ☐ Ένα κουτάλι
- ☐ Ένα πιάτο ξέβαθο
- ☐ Μια ξύλινη κουτάλα
- ☐ Κατσαρολάκι και μπρίκι
- ☐ Μεταλλικά ή πλαστικά σχήματα



ΥΛΙΚΑ

- 125 γρ. βούτυρο ανάλατο
- 1 φακελάκι βανίλια
- $\frac{1}{2}$ ποτήρι ζάχαρη άχνη
- $\frac{1}{2}$ ποτήρι γάλα
- 2 ποτήρια αλεύρι ζαχαροπλαστικής
- 500 γρ. μαύρη σοκολάτα υγείας (κουβερτούρα)
- 1 κουτί φράουλες



ΠΟΡΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

1. Κοσκίνισε το αλεύρι στη λεκάνη.
2. Κόψε σε μικρούς κύβους το βούτυρο στο σανιδάκι και βάλε το στη λεκάνη με το αλεύρι.
3. Πρόσθεσε μετά τη ζάχαρη άχνη, τη βανίλια και το γάλα.
4. Ανακάτεψε ελαφριά, να ενωθούν όλα τα υλικά και να γίνει μια μαλακή ζύμη.
5. Πλάσε μπαλίτσες και πάτα με το χέρι σου. Χρησιμοποίησε διάφορα σχήματα για σχέδια.
6. Βάλε αντικολλητικό χαρτί σε σινιά και ψήσε για 20 λεπτά στους 170° C.
7. Μέχρι να ψηθούν, πλύνε τα σκεύη και καθάρισε τον πάγκο. Λιώσε τη σοκολάτα σε μπεν μαρί.*

8. Πλύνε και κόψε τις φράουλες στη μέση ή σε μικρότερα κομμάτια.

9. Διακόσμησε τα μπισκότα σου και κέρασε τους/τις φίλους/φίλες σου.

* 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. Στη συνέχεια, κόβουμε τη σοκολάτα σε μικρά κομμάτια και τη ρίχνουμε μέσα στο μπολ. Ανακατεύουμε 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. 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 σοκολάτα είναι έτοιμη για χρήση.



Κριτσίνια με χαλλούμι

ΣΚΕΥΗ:

- ☐ Έναν τρίφτη
- ☐ Μια μέτρια λεκάνη
- ☐ Μια μεγάλη λεκάνη
- ☐ Ένα ποτήρι
- ☐ Ένα πιάτο
- ☐ Ένα κουτάλι

ΥΛΙΚΑ

- $\frac{1}{2}$ χαλλούμι τριμμένο (1 ποτήρι)
- 2 ποτήρια χωριάτικο αλεύρι
- 2 ποτήρια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- $\frac{1}{2}$ κουταλάκι πάπρικα
- 3 κουταλάκια ξερό δυόσμο
- 2 κουταλάκια B. Powder
- $\frac{1}{4}$ κουταλάκι αλάτι
- $\frac{1}{4}$ κουταλάκι πιπέρι
- $\frac{1}{2}$ ποτήρι ελαιόλαδο
- $\frac{1}{4}$ του ποτηριού κρύο νερό
- Σουσάμι

ΠΟΡΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

1. Τρίψε το χαλλούμι σε μια μέτρια λεκάνη.
2. Πρόσθεσε μέσα την πάπρικα, το πιπέρι και τον δυόσμο.
3. Κοσκίνισε το αλεύρι και το B. Powder σε μια μεγάλη λεκάνη.
4. Πρόσθεσε το αλάτι, το ελαιόλαδο, το νερό και το μείγμα με το χαλλούμι και ζύμωσε πολύ καλά.
5. Φτιάξε με το χέρι μικρά κριτσίνια (περίπου 30 κριτσίνια) και βάλε τα στο σινί.
6. Πασπάλισε με σουσάμι.
7. Ψήσε στον φούρνο στους 190° C για 20 λεπτά.
8. Σέρβιρε με γιαούρτι. Καλή όρεξη!



Κρουασανάκια με χαλλούμι

ΣΚΕΥΗ:

- ☐ Δύο μικρές λεκάνες
- ☐ Τρία σανιδάκια
- ☐ Τρία μαχαίρια
- ☐ Ένα πιάτο



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 5 ΑΤΟΜΑ

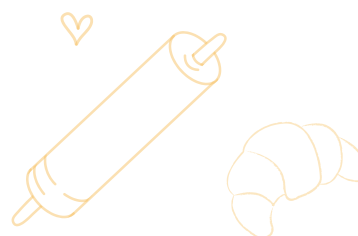
- 2 φύλλα ζύμης κουρού (περίπου 30 κρουασανάκια)
- 2 χαλλούμια
- 2 αυγά
- Σουσάμι
- Λίγο μέλι για σερβίρισμα



ΠΟΡΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

1. Κόψε στο σανιδάκι τα χαλλούμια σε οριζόντιες φέτες 2 εκ. Βάλε τα χαλλούμια σε μια μικρή λεκάνη.
2. Σπάσε τα αυγά σε μια μικρή λεκάνη.
3. Χτύπησε τους κρόκους με το πιρούνι.
4. Κόψε στο σανιδάκι τα φύλλα ζύμης κουρού σε μακρόστενες λωρίδες.
5. Τύλιξε γύρω γύρω τα κομμάτια χαλλούμι με μια λεπτή λωρίδα φύλλο ζύμης.
6. Βάλε τα στο σινί (περίπου 30 κρουασανάκια), άλειψέ τα με λίγο αυγό και πασπάλισε με σουσάμι.
7. Ψήσε σε φούρνο, στους 190° C για 20 λεπτά.
8. Σέρβιρε με μέλι και σουσάμι. Καλή όρεξη!

Παραλλαγή συνταγής από Άκη Πετρετζίκη.



Ιδέες για υγιεινά κεραστικά!

Μπορείτε με τα παιδιά να φτιάξετε υγιεινά κεραστικά και να δώσετε ιδέες για να κερνάνε τους/τις φίλους/φίλες τους με κάτι απλό και υγιεινό!





9. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Παραδείγματα ανάπτυξης **8 βασικών δεξιοτήτων για τη Διά Βίου Μάθηση** σύμφωνα με τις οδηγίες του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου.

Κατά την εφαρμογή του Αναλυτικού Προγράμματος Αγωγής Υγείας για το Π.Ο.Σ. ο/η εκπαιδευτικός καλείται να ενισχύει την ανάπτυξη των 8 βασικών δεξιοτήτων για τη Διά Βίου Μάθηση, όπως αυτές προτείνονται από το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο. Πιο κάτω περιγράφονται μερικά παραδείγματα, τα οποία προκύπτουν από την ενασχόληση με τα εργαστήρια μαγειρικής:

1. Ικανότητα Γραμματισμού

Οι μαθητές/μαθήτριες εμπλέκονται σε δραστηριότητες που περιλαμβάνουν ανάγνωση και κατανόηση συνταγών, οδηγιών και πληροφοριών για τα τρόφιμα, και για το φαγητό, π.χ. πολιτισμικές διατροφικές παραδόσεις, γιορτινά τραπέζια, γενέθλια κτλ. Έτσι οι μαθητές/μαθήτριες διαβάζουν, κατανοούν συνταγές για υγιεινά σνακ και σημειώνουν τα υλικά που χρειάζονται. Ακολουθούν οδηγίες για να φτιάξουν ένα σάντουιτς ή μια σαλάτα και περιγράφουν τις αλλαγές που κάνουν. Μπορούν να αφηγηθούν πώς γιορτάζουν τα γενέθλιά τους ή τα οικογενειακά τραπέζια. Επίσης, διαβάζουν μικρά κείμενα για φαγητά από άλλες χώρες και λένε ποιο θα ήθελαν να δοκιμάσουν. Γράφουν σύντομες οδηγίες για να φτιάξουν ένα υγιεινό σνακ για τους φίλους και τις φίλες τους και καταγράφουν σε ημερολόγιο τι έφαγαν μέσα στην ημέρα, περιγράφοντας πώς ένιωσαν μετά από κάθε γεύμα.

Βλ. Συνταγές από τους Οδηγούς: «Μαγειρεύουμε και απολαμβάνουμε το φαγητό στο σχολείο» Οικιακή Οικονομία (Τάξη Ε' - Βιβλίο Μαθητή), Οικιακή Οικονομία (Τάξη Στ' - Βιβλίο Μαθητή)
<https://agoyd.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/didaktiko-yliko>

Βλ. Δραστηριότητες στον Οδηγό «Ευχαριστώ που με σκέφτεσαι» (σελ. 9-11)
<https://agoyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

Βλ. Δραστηριότητες στον Οδηγό «Κοινωνική Μάθηση» (σελ. 50-53)
<https://agoyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

Βλ. Δραστηριότητες στον Οδηγό «Ανακαλύπτοντας τον ελέφαντα» (σελ. 50-52)
<https://agoyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

Βλ. Σχέδια μαθημάτων σε Α', Γ', Ε' και Στ' τάξεις <https://agoyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

2. Πολυγλωσσική Ικανότητα

Η αναζήτηση ή σύγκριση διατροφικών συνηθειών από διαφορετικές χώρες δίνει την ευκαιρία στους/στις μαθητές/μαθήτριες να εξασκηθούν σε λέξεις και έννοιες άλλων γλωσσών, π.χ. ονομασίες φαγητών, γαστρονομικά έθιμα, ιστορία ενός φαγητού κτλ.

Βλ. Δραστηριότητες στον Οδηγό «Ανακαλύπτοντας τον ελέφαντα»:
«Το δικό μου γλυκό» (σελ. 50-52),
«Παραδόσεις των καφενείων της Κύπρου» (σελ. 70-71)
«Διατροφή των παιδιών» (σελ. 112-114)

«Το ταξίδι ενός πιάτου»

<https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

Βλ. Σχέδια μαθημάτων σε Α', Γ', Ε' και Στ' τάξεις

<https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

3. Μαθηματική Ικανότητα και Ικανότητα στις Θετικές Επιστήμες, στην Τεχνολογία και στη Μηχανική

Η μαγειρική εμπλέκει τη μέτρηση ποσοτήτων, τις αναλογίες, χρονική διαχείριση και την κατανόηση φυσικών μεταβολών (π.χ. πώς αλλάζει η τροφή με τη θερμότητα), καλλιεργώντας έτσι δεξιότητες επίλυσης μαθηματικών προβλημάτων. Οι μαθητές/μαθήτριες μετρούν τα υλικά όταν φτιάχνουν συνταγές, όπως φλιτζάνια, κουταλιές ή γραμμάρια. Μαθαίνουν να φτιάχνουν σωστές αναλογίες. Χρησιμοποιούν χρονοδιακόπτες για να παρακολουθήσουν πόσο χρόνο χρειάζεται το φαγητό να ψηθεί ή να βράσει. Παρατηρούν πώς αλλάζει η τροφή με τη θερμότητα, όπως όταν το αυγό γίνεται σφιχτό ή το νερό βράζει, και μαθαίνουν να συνδέουν αυτά τα φαινόμενα με την Επιστήμη και τα Μαθηματικά.

Βλ. Δραστηριότητες στους Οδηγούς: «Μαγειρεύουμε και απολαμβάνουμε το φαγητό στο σχολείο», Οικιακή Οικονομία. Τάξη Ε' - Βιβλίο μαθητή, Οικιακή Οικονομία. Τάξη Στ' - Βιβλίο μαθητή

<https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/didaktiko-yliko>

4. Ψηφιακή Ικανότητα

Οι μαθητές/μαθήτριες μπορούν να αναζητήσουν συνταγές, να δημιουργήσουν ψηφιακά μενού ή αφίσες, να καταγράψουν βίντεο με παρασκευές φαγητών, να δημιουργήσουν podcasts (ηχογραφημένες εκπομπές/μονολογικά/αφηγηματικά) ή infographics (ενημερωτικά/οπτικά γραφήματα) σχετικά με το φαγητό.

Βλ. Υλικό για Ανάπτυξη ψηφιακής ικανότητας - Πληροφόρηση και Παραπληροφόρηση (σελ. 96-97)

«Εμπιστεύομαι τις πληροφορίες που εντοπίζω στο Διαδίκτυο»

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

5. Προσωπική, Κοινωνική και Μεταγνωστική Ικανότητα

Η συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες μαγειρικής ενισχύει την ενσυναίσθηση, τη συνεργασία, την επίγνωση των δυνατοτήτων και ορίων τους και μαθαίνουν να θέτουν στόχους. Για παράδειγμα, όταν μαγειρεύουν μαζί, μαθαίνουν να ακούνε και να καταλαβαίνουν τις ανάγκες των άλλων, να μοιράζονται τα καθήκοντα, να βοηθούν ο ένας τον άλλον και να οργανώνουν τη δουλειά τους για να φτιάξουν ένα γεύμα. Καταλαβαίνουν τι μπορούν να κάνουν μόνοι/μόνες τους και πότε χρειάζονται βοήθεια. Μαθαίνουν να βάζουν στόχους, όπως να ολοκληρώσουν μια συνταγή σωστά και να τηρήσουν τα βήματα.

Βλ. Οδηγό «Μαγειρεύουμε και απολαμβάνουμε το φαγητό στο σχολείο»

Βλ. Σχέδια μαθημάτων σε Α', Γ', Ε' και Στ' τάξεις

<https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

6. Ικανότητα του Πολίτη

Οι μαθητές/μαθήτριες διερευνούν τις δικές τους συνήθειες σε σχέση με το φαγητό της οικογένειάς τους, συλλέγουν πληροφορίες για την υγιεινή διατροφή και εντοπίζουν προβλήματα (π.χ. υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης). Παράλληλα, φαντάζονται πώς θα άλλαζε η καθημερινότητά τους με πιο υγιεινές επιλογές και οργανώνουν σχετικές δράσεις (π.χ. «το υγιεινό κέρασμα στο σχολείο μας»). Προτείνουν, για παράδειγμα, αλλαγές στο κυλικείο ή στο κέρασμα του σχολείου τους, υιοθετούν κάποιες από αυτές τις αλλαγές στα εργαστήρια μαγειρικής, παρατηρούν και αξιολογούν τα αποτελέσματά τους και, τέλος, ενθαρρύνουν συμμαθητές/συμμαθήτριες, οικογένεια και άλλους να υιοθετούν υγιεινές συνήθειες.

Βλ. Δραστηριότητες στον Οδηγό «Κοινωνική Μάθηση»

«Το ταξίδι ενός προϊόντος» (σελ. 58-61)

«Ενημέρωση καταναλωτών» (σελ. 59-60), «Μελέτη περίπτωσης» (σελ. 64-66), «Υπεύθυνος καταναλωτής», «Διαφήμιση», «Παράπονα καταναλωτών», δραστηριότητες 1, 2, 4, 7, 9, 10 (σελ. 57-67)
<https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

Βλ. Βιβλίο Οικιακής Οικονομίας Ε' τάξη

Δραστηριότητα «Το Κυλικείο» (σελ. 84)

<https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/didaktiko-yliko>

Βλ. Σχέδια μαθημάτων σε Α', Γ', Ε' και Στ' τάξεις

<https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

7. Ικανότητα του Επιχειρείν

Η δημιουργία απλών μαθητικών δράσεων όπως «σχολική αγορά υγιεινών σνακ», μαγειρικά εργαστήρια, ή προτάσεις για βιώσιμες ιδέες γύρω από το φαγητό, ενισχύει τη φαντασία, την ανάληψη πρωτοβουλιών και την καινοτομία. Κάποια παραδείγματα είναι να οργανώσουν μια μέρα πώλησης φρούτων και ξηρών καρπών στο σχολείο, να φτιάξουν μαζί με τους/τις συμμαθητές/συμμαθήτριές τους ένα υγιεινό γεύμα, να σκεφτούν τρόπους μείωσης των υπολειμμάτων τροφίμων στο σχολείο ώστε να μην πετάγεται φαγητό ή να προτείνουν τη δημιουργία ενός λαχανόκηπου, τα προϊόντα του οποίου θα χρησιμοποιούν στη μαγειρική τους.

Βλ. Σχέδια μαθημάτων σε Α', Γ', Ε' και Στ' τάξεις

<https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

8. Ικανότητα Πολιτισμικής Επίγνωσης και Έκφρασης

Το φαγητό αποτελεί έκφραση πολιτισμικής ταυτότητας. Μέσα από παραδοσιακές συνταγές, γαστρονομικά έθιμα, διαπολιτισμική μαγειρική, τα παιδιά γνωρίζουν, συγκρίνουν, σέβονται και δημιουργούν πολιτισμικές συνδέσεις. Για παράδειγμα, μαθαίνουν να φτιάχνουν παραδοσιακή πίτα από την Κύπρο και παράλληλα δοκιμάζουν ρύζι από την Ινδία. Γιορτάζουν με φαγητά από διάφορες χώρες και κατανοούν τη σημασία τους για τους ανθρώπους. Όταν κάποιο παιδί φέρνει φαγητό από τη χώρα του και το μοιράζεται με τους/τις συμμαθητές/συμμαθήτριές του, όλοι μαθαίνουν να το εκτιμούν. Επίσης, συζητούν για τις διατροφικές συνήθειες των οικογενειών σε άλλες χώρες και τι συμβολίζει το φαγητό γι' αυτές.

Βλ. Δραστηριότητες στον Οδηγό «Ανακαλύπτοντας τον ελέφαντα», σελ. 50-52, «Το δικό μου γλυκό», «Παραδόσεις των καφεενείων της Κύπρου», σελ. 70-71, «Διατροφή των παιδιών», σελ. 112-114, «Το ταξίδι ενός πιάτου».

<https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

Βλ. Σχέδια μαθημάτων σε Α', Γ', Ε' και Στ' τάξεις

<https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

ΔΙΠΛΩΜΑ ΜΙΚΡΟΥ/ΜΙΚΡΗΣ ΣΕΦ

Με μεγάλη χαρά το παρόν δίπλωμα απονέμεται στον/στην:

για τη δημιουργικότητα, τη συνεργασία και την αγάπη που έδειξε στη μαγειρική!

Συμμετείχε με ενθουσιασμό στο μάθημα Αγωγής Υγείας:

«Μαγειρεύουμε και απολαμβάνουμε το φαγητό στη ζωή μας»

Μαγείρεψε με φαντασία. Δοκίμασε νέες γεύσεις.

Απόλαυσε το φαγητό στο σχολείο με φίλους/ες.

Ημερομηνία: _____

Είσαι πλέον ένας/μία υπέροχος/η
ΜΙΚΡΟΣ/ΜΙΚΡΗ ΣΕΦ!

Υπογραφή εκπαιδευτικού: _____



9. ΠΗΓΕΣ

Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού (2007-2009), Οικιακή Οικονομία. Τάξη Ε΄ - Βιβλίο μαθητή. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου, Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων, Λευκωσία. Ανακτήθηκε από την ιστοσελίδα Αγωγής Υγείας: <https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/didaktiko-yliko>

Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού (2008), Οικιακή Οικονομία. Τάξη Στ΄ - Βιβλίο μαθητή. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου, Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων, Λευκωσία. Ανακτήθηκε από την ιστοσελίδα Αγωγής Υγείας: <https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/didaktiko-yliko>

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

Οι σελίδες 20-26 πάρθηκαν από τα βιβλία:

«Οικιακή Οικονομία», Τάξη Ε΄ - Βιβλίο μαθητή και «Οικιακή Οικονομία», Τάξη Στ΄ - Βιβλίο μαθητή, της Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων.

