

Δειγματική Διδασκαλία

Μάθημα: Οικιακή Οικονομία

Τμήμα: Β' 2

Ενότητες:

- 2. Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής**
- 3. Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού**

Εκπαιδευτικός: Δρόσω Λαβίθη
Ημερομηνία: 25-11-2016



Γυμνάσιο: Έγκωμης Κυριάκος Νεοκλέους



Θέμα:
«Το Κυπριακό
Παραδοσιακό
Πρόγευμα»

*Ταινία μικρού μήκους:
‘Η ελιά θα είναι για πάντα εδώ*

Ήθη και Έθιμα

Μουσική

Επαγγέλματα

Χοροί

Λαϊκή
Παράδοση
της
Κύπρου

Τέχνες

Φαγητά

Αρχιτεκτονική

Ενδυμασία

Οικιακή Οικονομία

Δροσούλα Λαβίθη

Το ελαιόλαδο κυριαρχεί στη ζωή μας;



Σύγκριση του σύγχρονου και παραδοσιακού προγεύματος

Πρόγευμα: Σκεφτόμαστε...

Τι τρώει ένας έφηβος για πρωινό στην Κύπρο το 2016;

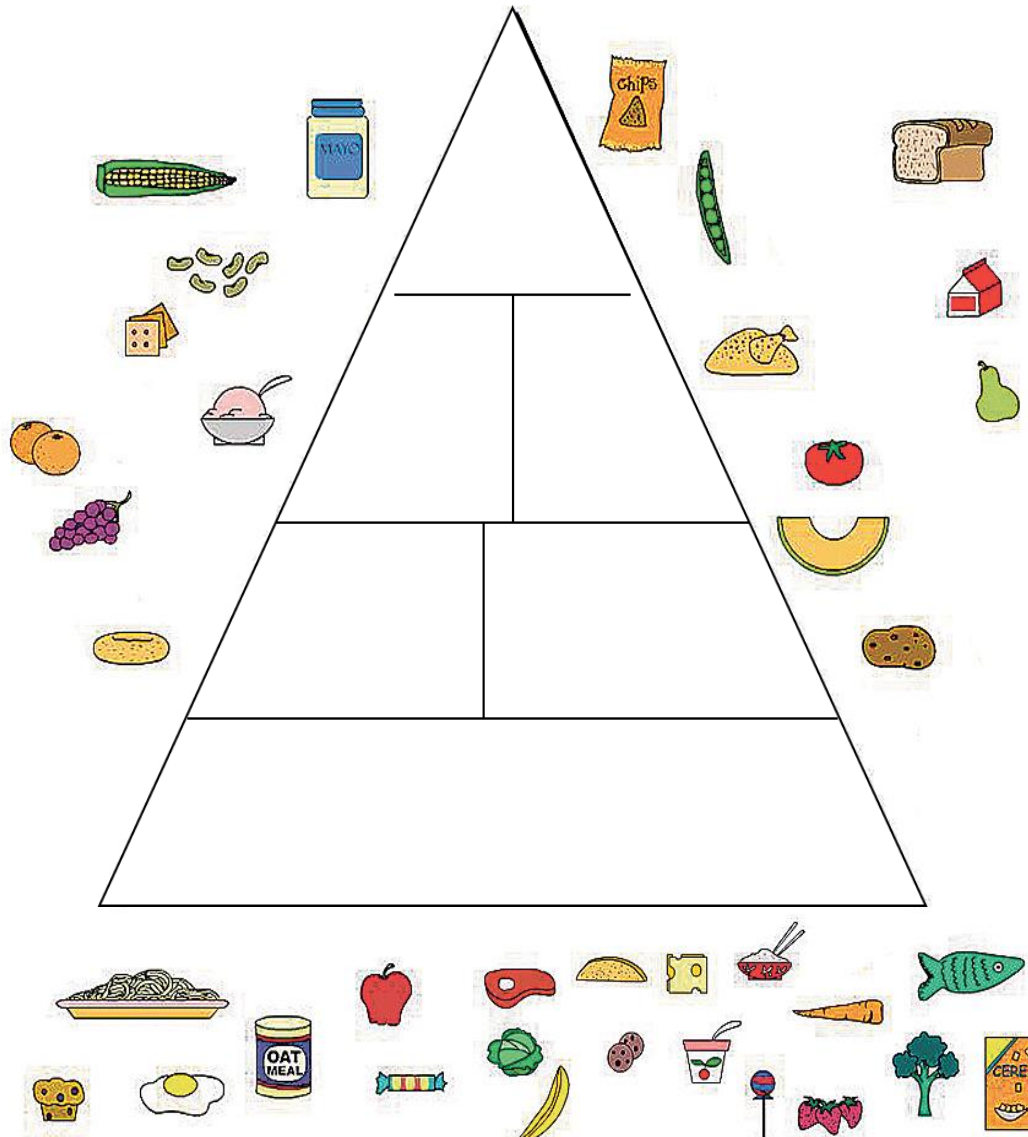
Τι θα έτρωγε για πρωινό ένας έφηβος στην Κύπρο το 1935;



Οικιακή Οικονομία Δροσούλα Λαβίθη



Η Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής και οι τροφές που αποτελούν το σύγχρονο πρόγευμα

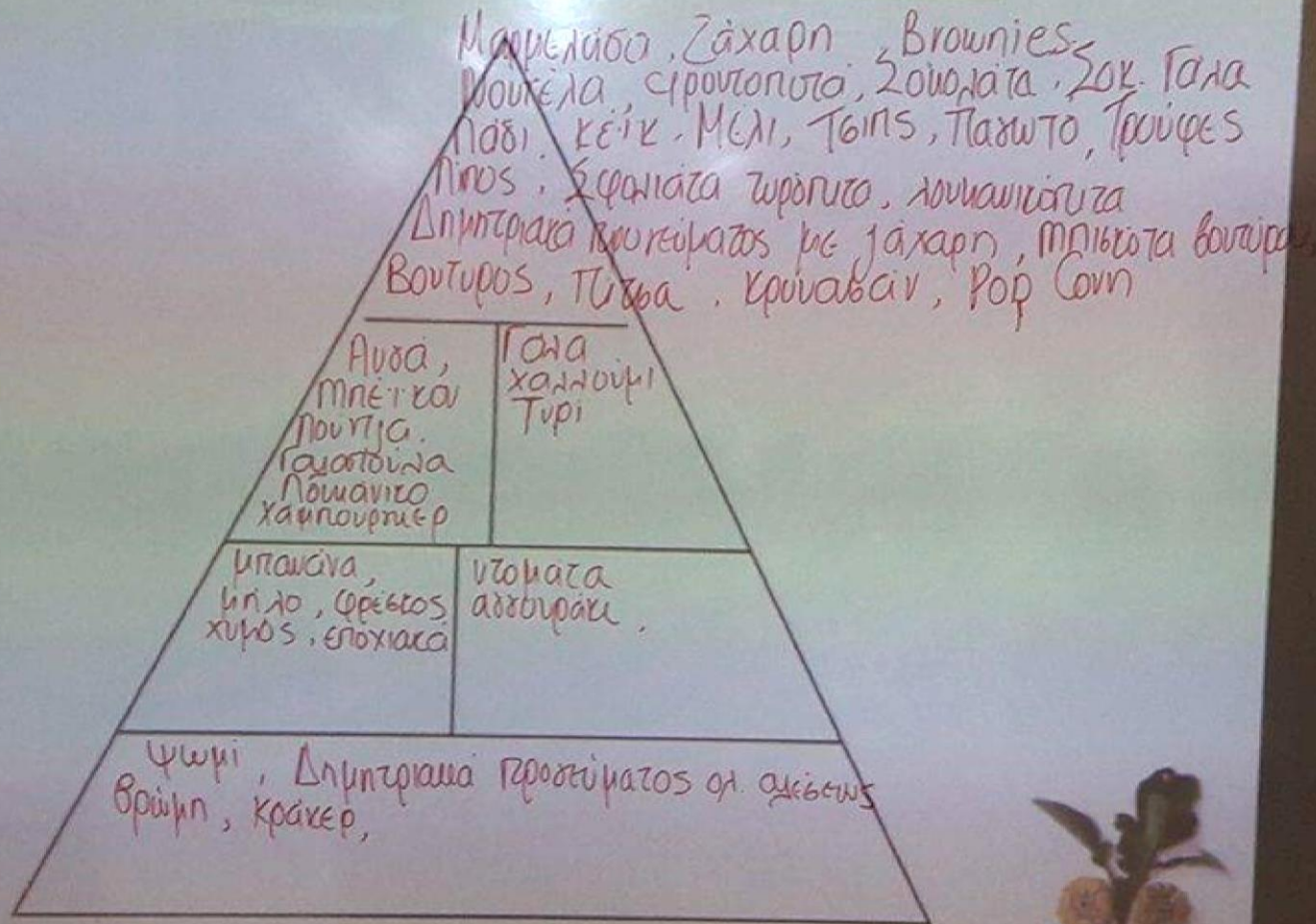


Οικιακή Οικονομία

Δροσούλα Λαβίθη

Η Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής και το σύγχρονο πρόγευμα

Το Σύγχρονο Πρόγευμα



Ομαδική εργασία: Τί θα έτρωγε ένας έφηβος την προβιομηχανική περίοδο;



Οικιακή Οικονομία Δροσούλα Λαβίθη



Δραστηριότητα: 'Φτιάξε το σενάριο'



Σύντομο φανταστικό
σενάριο:

Στοιχεία:

- Ποιος απεικονίζεται στη φωτογραφία;
- Τι ηλικία έχει;
- Πού ζει;
- Τι δουλειά κάνει;
- Τι τρώει κάθε πρωί;



Πρόγευμα: Προβιομηχανική περίοδος



Όνομα: Στυλλού
Ηλικία: 65 ετών
Επάγγελμα/Ιδιότητα:
Εργάτρια στα
χωράφια
Πρόγευμα:
• Ψωμί
• Ελιές
• Χαλλούμι
• Βραστό αυγό



Δραστηριότητα: 'Φτιάξε το σενάριο'



Σύντομο φανταστικό
σενάριο:

Στοιχεία:

- Ποιος απεικονίζεται στη φωτογραφία;
- Τι ηλικία έχει;
- Πού ζει;
- Τι δουλειά κάνει;
- Τι τρώει κάθε πρωί;



Πρόγευμα: Προβιομηχανική περίοδος



Όνομα: Γιώργης
Ηλικία: 9 ετών
Επάγγελμα/Ιδιότητα:
Μαθητής
Πρόγευμα:
• Ψωμί αλειμμένο με
λίπος και ζάχαρη
• Γάλα της κουέλλας
(πρόβειο) με
κομμένο μέσα
ψωμί.



Δραστηριότητα: 'Φτιάξε το σενάριο'



Σύντομο φανταστικό
σενάριο:

Στοιχεία

- Ποιος απεικονίζεται στη φωτογραφία;
- Τι ηλικία έχει;
- Πού ζει;
- Τι δουλειά κάνει;
- Τι τρώει κάθε πρωί;



Πρόγευμα: Προβιομηχανική περίοδος



Όνομα: Ελεγκού και Κλειώ

Ηλικία: 43 και 22

Επάγγελμα/Ιδιότητα:

Οικοκυρές

Πρόγευμα:

- Τσιορβάς
(πουργουρόσουττα)

- Ψωμί

- Ρόφημα από ζαμπούκκο



Δραστηριότητα: 'Φτιάξε το σενάριο'



Σύντομο φανταστικό
σενάριο:

Στοιχεία

- Ποιος απεικονίζεται στη φωτογραφία;
- Τι ηλικία έχει;
- Πού ζει;
- Τι δουλειά κάνει;
- Τι τρώει κάθε πρωί;



Πρόγευμα: Προβιομηχανική περίοδος



Όνομα: Γιάγκος

Ηλικία: 45

Επάγγελμα/Ιδιότητα:

Γεωργός

Πρόγευμα:

- Κουκιά από το προηγούμενο βράδυ τηγανισμένα με λίγο λάδι

- Ψωμί

- Ελιές

- Ζιβανία



Δραστηριότητα: 'Φτιάξε το σενάριο'



Σύντομο φανταστικό
σενάριο:

Στοιχεία

- Ποιος απεικονίζεται στη φωτογραφία;
- Τι ηλικία έχει;
- Πού ζει;
- Τι δουλειά κάνει;
- Τι τρώει κάθε πρωί;



Πρόγευμα: Προβιομηχανική περίοδος



Όνομα: Σταύρος
Ηλικία: 15
Επάγγελμα/Ιδιότητα:
Εργάτης στις
χαρουπιές
Πρόγευμα:
• Γρούτα
• Ψωμί
• Ποσυρτή



Κυπριακό Πρόγευμα Προβιομηχανικής Περιόδου

- Γάλα πρόβειο
 - Χαλλούμι / Αναρή
- Δημητριακά
 - Ψωμί/Παξιμάδι
- Αλλαντικά
 - Λούντζα
- Αυγό
- Ζιβανία, κρασί
- Λαχανικά
 - Ντομάτα / Αγγουράκι
- Ελιές
 - Πράσινες «τσακκιστές» ή μαύρες
- Φρούτα
 - Σύκα



Εργασία για το σπίτι: Έρευνα/Συνέντευξη

Να ρωτήσετε δύο ηλικιωμένα άτομα:

1. Τι έτρωγαν για πρωινό στα παιδικά τους χρόνια;
2. Που ζούσαν τη συγκεκριμένη περίοδο;



Κοινά Πυραμίδας Μεσογειακής Διατροφής με την Παραδοσιακή Διατροφή της Κύπρου



Οικιακή Οικονομία Δροσούλα Λαβίθη



Συμπέρασμα

Υιοθέτηση παραδοσιακού προγεύματος
στα σημερινά χρόνια γιατί:

- Διατηρούμε την παράδοση μας
- Προστατευόμαστε από σοβαρές ασθένειες όπως ο καρκίνος και οι καρδιοπάθειες



Τρόπος παραγωγής των παραδοσικών τροφών

€1,000,000
€500,000
€250,000
€125,000
€64,000
€32,000
€16,000
€8,000
€4,000
€2,000
€1,000
€500
€200
€100

Ποιος θέλει να γίνει
εκατομμυριούχος;

Τα παιδιά έπιναν γάλα:

- Α. Σοκολατούχο
- Β. Αγελαδινό
- Γ. Πρόβειο και αιγινό
- Δ. Ζαχαρούχο



Κυπριακά παραδοσιακά προϊόντα –

Θρεπτικοί Θυμαυροί

‘Ανάγκη προστασίας μέσω της
πιστοποίησης

Ανάγκη εξέλιξης τους με την
δημιουργία νέων προϊόντων ποιότητας’



Οικιακή Οικονομία



Δροσούλα Λαβίθη



Νέα Προϊόντα -με βάση την παράδοση -



Νέα Προϊόντα -με βάση την παράδοση -



Ιδέες για τον εκμοντερνισμό του κυπριακού προγεύματος

Αναρή με Μέλι, Χαρουπόμελο,
Σταφίδες και Καρύδια

Πίτα με Χαλλούμι, Λούντζα,
Δυόσμο Φρέσκο και Ελιές Τσακκιστές

Ντιπ από Τασιή (Ταχίνι),
Ελαιόλαδο και Λεμόνι
Σερβιρισμένα με Παξιμάδια



Εκμοντερνισμός κυπριακού παραδοσιακού προγεύματος



Επέκταση – Υποθετικό Σενάριο

Πετυχημένοι συνδυασμοί
προγεύματος με βάση τα κριτήρια:

1. Υγιεινό, πλήρες, ισορροπημένο
2. Πλούσιο σε γεύση
3. Ελκυστικό στην εμφάνιση



Ισορροπημένο πιάτο διατροφής για πρόγευμα

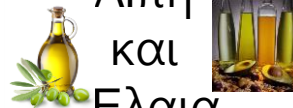
Δημητριακά: ψωμί, δημητριακά προγεύματος, φρυγανιές, κράκερ, κουλούρι



Γάλα ή γιαούρτι



Λίπη και Ελαια



Φρέσκα φρούτα, αποξηραμένα φρούτα, φυσικό χυμός φρούτου ή/και λαχανικά



Πρωτεϊνούχες τροφές: ζαμπόν, λούντζα, αυγά, τυρί, ξηροί καρποί



Τροφές πλούσιες σε Ζάχαρη



ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ!



Οικιακή Οικονομία Δροσούλα Λαβίθη

