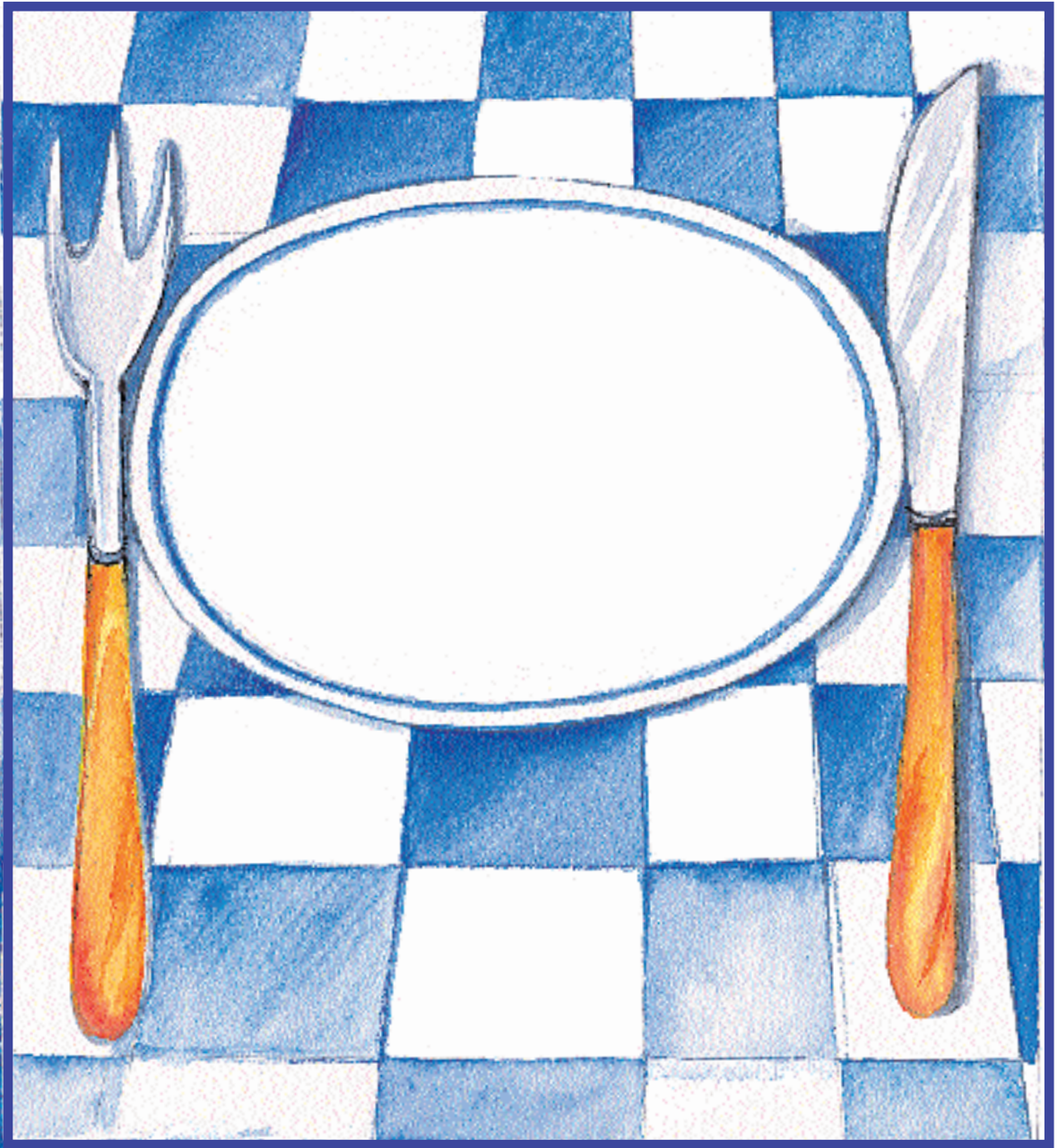


1. Προσπάθησε να ζωγραφίσεις ένα αγαπημένο σου φαγητό.

**ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΦΑΓΗΤΑ ΚΑΙ ΤΡΟΦΙΜΑ**





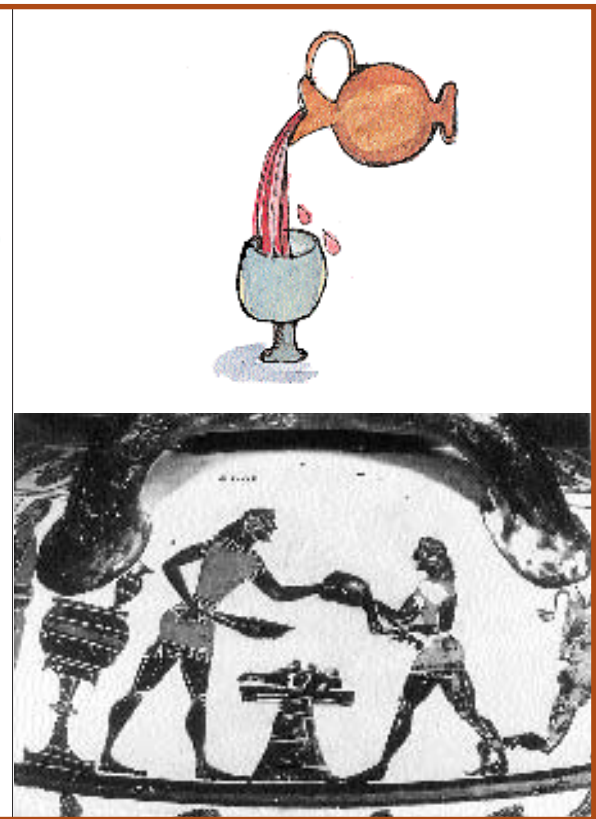
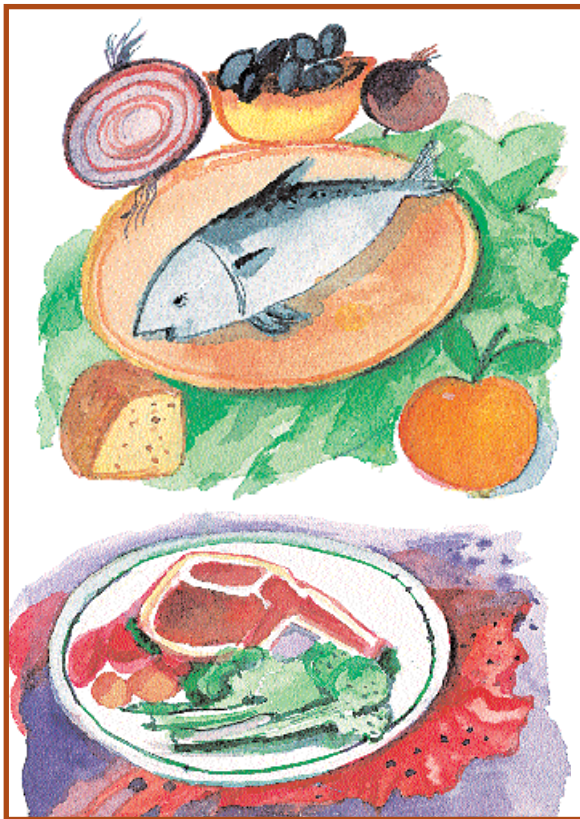
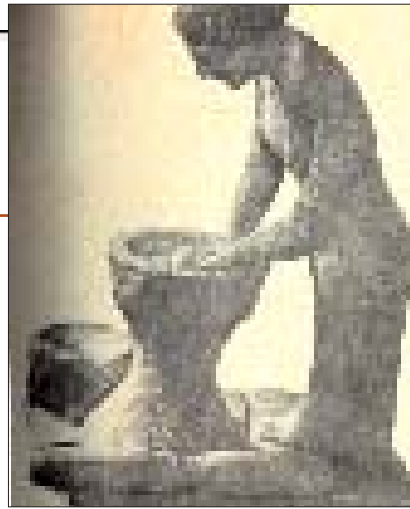
2. Βλέπω την εικόνα και συζητώ με τα άλλα παιδιά.



- Τι τρώει αυτό το παιδί; Εσύ έχεις φάει κάτι τέτοιο;  
Σου άρεσε;



# α. Μια αρχαία Ελληνίδα στην κουζίνα της.



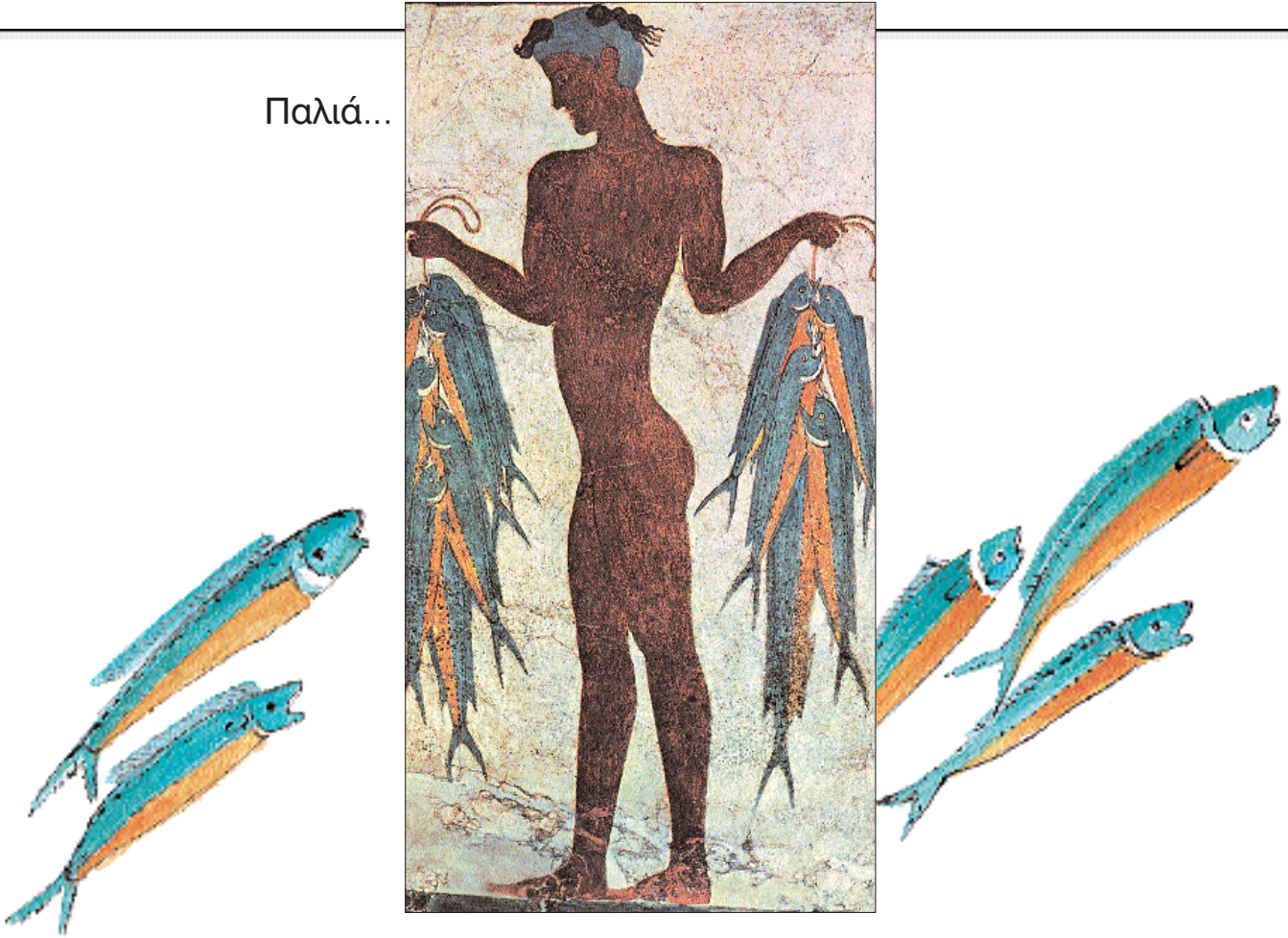
- Ξέρεις κάποιο φαγητό από αυτά που βλέπεις στις εικόνες; Το έχεις φάει ποτέ;





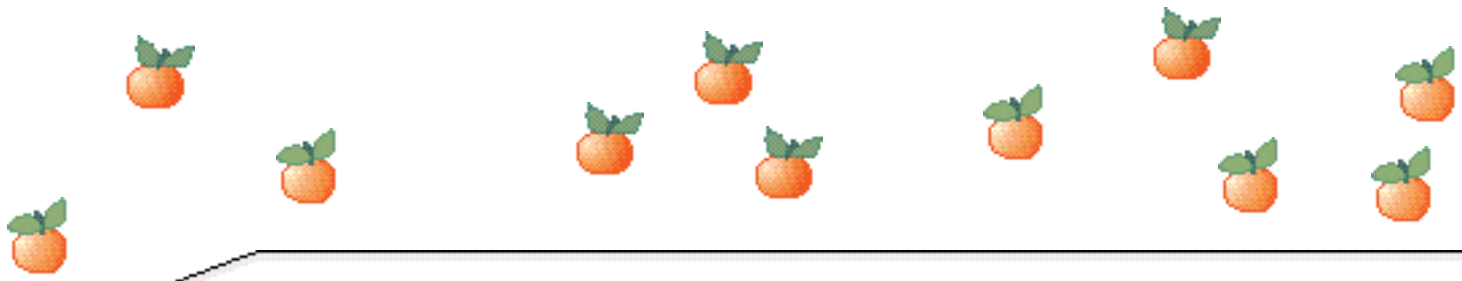
## β. Πώς βρίσκουμε την τροφή μας;

Παλιά...

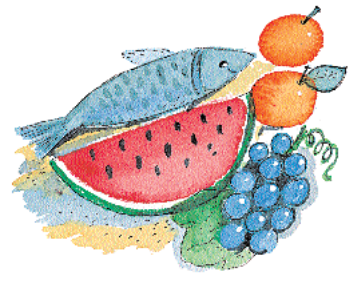


Σήμερα...





Σήμερα...





Παλιά...



Σήμερα...



Παλιά και σήμερα...

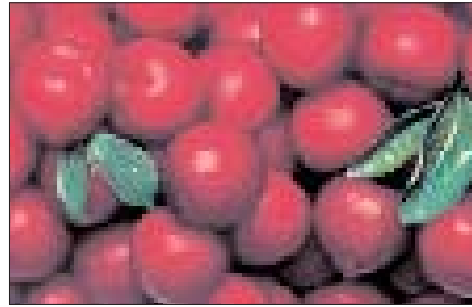




3. Τώρα θα χωριστούμε σε ομάδες και η κάθε ομάδα θα συζητήσει για τις φωτογραφίες.



Α'ομάδα: Φρούτα.

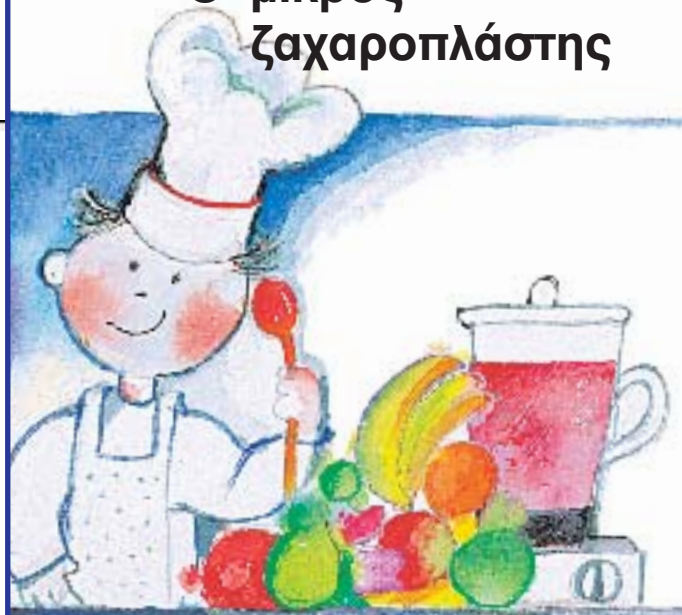


- Πώς λένε τα φρούτα που δείχνουν οι φωτογραφίες;
- Τα έχετε φάει ποτέ;
- Σας αρέσουν; Νομίζετε ότι κάνουν καλό στην υγεία;





## Ο μικρός ζαχαροπλάστης



### Φρουτόγαλα

Διάλεξε 2 φρούτα που σ'αρέσουν.

- 2 ροδάκινα (γιαρμάδες)  
ή 1 αχλάδι & 1 μπανάνα  
ή 1 φλυτζάνι φράουλες  
ή ό,τι άλλο σκεφτείς.
- 1,5 ποτήρι κρύο γάλα
- 1 κουταλιά της σούπας ζάχαρη  
ή 1 κουταλάκι του γλυκού μέλι
- 1 κουταλάκι του γλυκού λεμόνι

Πλένεις καλά τα φρούτα.

Ρίχνεις στη γυάλα του μπλέντερ τα φρούτα με τη ζάχαρη ή το μέλι και το λεμόνι. Το χτυπάς πολύ καλά.

Μετά ρίχνεις το γάλα και το ξαναχτυπάς.

Μπορείς να ζητήσεις από ένα μεγάλο να σε βοηθήσει να καθαρίσεις τα φρούτα και να χρησιμοποιήσεις το μπλέντερ.

Αν διψάς πολύ, μπορείς να το πιείς όλο μόνος σου ή να το μοιραστείς με ένα φίλο σου.

**Βγαίνουν 2 ποτήρια.**

**Μην ξεχάσεις όμως στο τέλος να καθαρίσεις ό,τι χρησιμοποίησες.**





## Β' ομάδα: Φαγητά.

- Πώς λένε το φαγητό που δείχνει η πρώτη φωτογραφία;
- Από τι έχει φτιαχτεί; Το έχετε φάει ποτέ; Σας αρέσει;
- Νομίζετε ότι κάνει καλό στην υγεία;

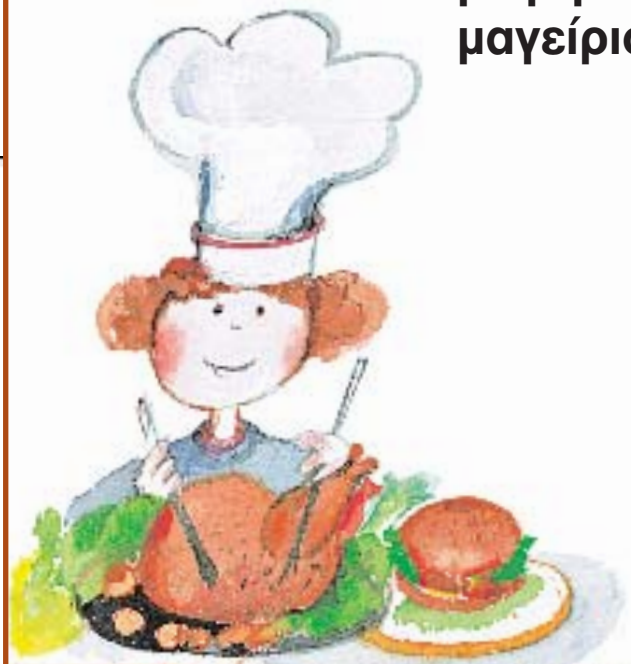


- Πώς λένε το φαγητό που δείχνει η δεύτερη φωτογραφία;  
Το έχετε φάει ποτέ;
- Από τι έχει φτιαχτεί; Σας αρέσει;
- Νομίζετε ότι κάνει καλό στην υγεία;





## Η μικρή μαγείρισσα



### Σάντουιτς με κοτόπουλο

- 1 ψωμάκι
- λίγο κοτόπουλο κρύο
- 2 φύλλα μαρούλι
- 1 φέτα τυρί, κασέρι ή γραβιέρα
- βούτυρο

Κόβεις το ψωμάκι στη μέση. Το αλοιφείς με λίγο βούτυρο. Βάζεις το μαρούλι, το τυρί και το κοτόπουλο. Κλείνεις το σάντουιτς.

### Σάντουιτς με τυρί φέτα

- 1 ψωμάκι
- 1 μεγάλο κομμάτι φέτα
- 2 φέτες ντομάτα
- λίγη ρίγανη
- 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο

Σε ένα μπολ βάζεις τη φέτα, το λάδι, τη ρίγανη και τα πατάς με ένα πιρούνι μέχρι να ανακατευτούν καλά.

Κόβεις το ψωμάκι στη μέση. Απλώνεις το μίγμα του τυριού και στα δυο μισά ψωμάκια και τοποθετείς από πάνω τη ντομάτα.. Κλείνεις το σάντουιτς.

**Μην ξεχάσεις όμως στο τέλος να καθαρίσεις ό,τι χρησιμοποίησες.**



Γ'ομάδα: Σαλάτες.



- Από τι έχει φτιαχτεί η σαλάτα που δείχνει η φωτογραφία;
- Την έχετε φάει ποτέ; Σας αρέσει;

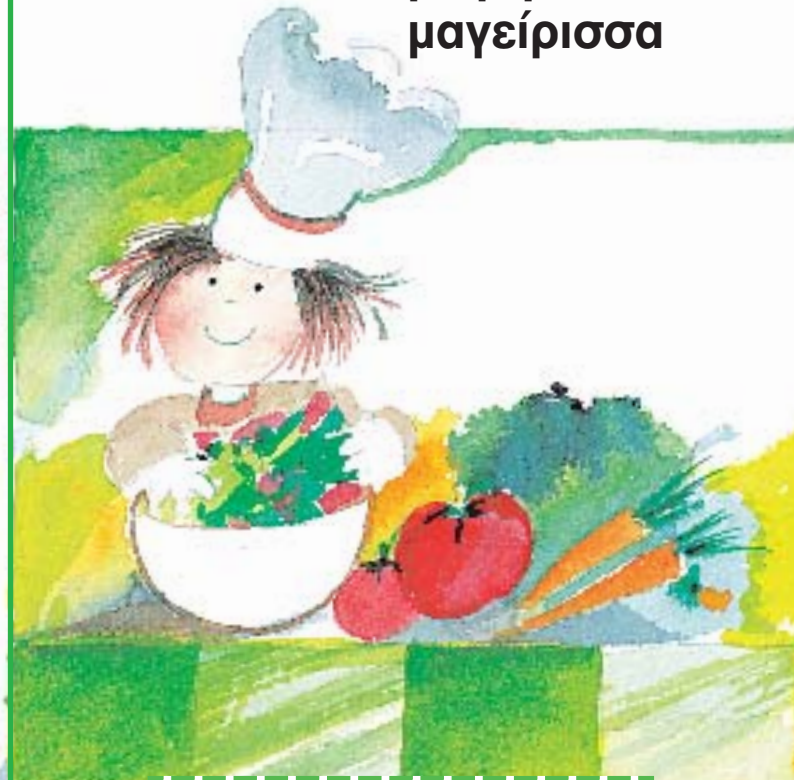


- Από τι έχει φτιαχτεί η σαλάτα που δείχνει η φωτογραφία;
- Την έχετε φάει ποτέ; Σας αρέσει;
- Νομίζετε ότι κάνει καλό στην υγεία;





## Η μικρή μαγείρισσα



### Τονοσαλάτα

- 1 κουτί τόνο σε λάδι
- 1 κουτί καλαμπόκι
- 1 φλυτζάνι ρύζι κίτρινο βρασμένο, όχι λιωμένο
- 1 ντομάτα μεγάλη ή 2 μικρές κομμένες σε μικρά κομμάτια
- 1 μικρή πράσινη ή κόκκινη πιπεριά, όχι καυτερή, κομμένη σε μικρά κομμάτια
- 2 κουταλιές λεμόνι

Σε ένα μπολ ανακατεύεις όλα τα υλικά χωρίς να τα λιώσεις.

Τα βάζεις στο ψυγείο για λίγο και καλή όρεξη.

**Βγαίνουν 2 μεγάλα πιάτα.**

*Μην ξεχάσεις όμως στο τέλος να καθαρίσεις ό,τι χρησιμοποίησες.*



## Δ'ομάδα: Γλυκά και παγωτά.

- Τι είναι αυτά που δείχνει η εικόνα;
- Έχετε φάει κάποιο απ' αυτά; Σας άρεσε;
- Νομίζετε ότι κάνουν καλό στην υγεία;



- Από τι έχει φτιαχτεί η τούρτα που δείχνει η φωτογραφία;
- Την έχετε φάει ποτέ; Σας αρέσει;
- Νομίζετε ότι κάνει καλό στην υγεία;

## Οι μικροί ζαχαροπλάστες



### Μπισκότα με κομμάτια σοκολάτας

- 125 γρ. βούτυρο ή μαργαρίνη
- 50 γρ. ζάχαρη
- 150 γρ. αλεύρι  
που φουσκώνει μόνο του
- 175 γρ. σοκολάτα σε  
κομματάκια

Χτυπάς στο μίξερ ή με το χέρι σου  
το βούτυρο με τη ζάχαρη μέχρι να  
γίνει αφράτο.

Προσθέτεις το αλεύρι και τα  
κομματάκια σοκολάτας.

Παίρνεις κουταλιές από το μίγμα και  
τις βάζεις σε βουτυρωμένο ταψάκι  
λίγο μακριά η μία από την άλλη.

Τα ψήνεις 15 - 20 λεπτά περίπου,  
στους 180 C°.

Τα βγάζεις και αφού κρυσώσουν τα  
τρως με το γάλα σου.

**Βγαίνουν 30 μπισκότα.**

**Μην ξεχάσεις όμως στο τέλος να  
καθαρίσεις ό,τι χρησιμοποίησες.**

