

7_ο Δημοτικό Σχολείο Χίου

«Γιώργης Κρόκος»

Τάξη: Γ Τμήμα: Γ3

Υπεύθυνη δασκάλα: Πιπικά Λινού

Σχολικό έτος: 2020-2021

1_{ος} Θεματικός κύκλος:

Ζω καλύτερα-Ευ Ζην

Θεματική Ενότητα: Διατροφή

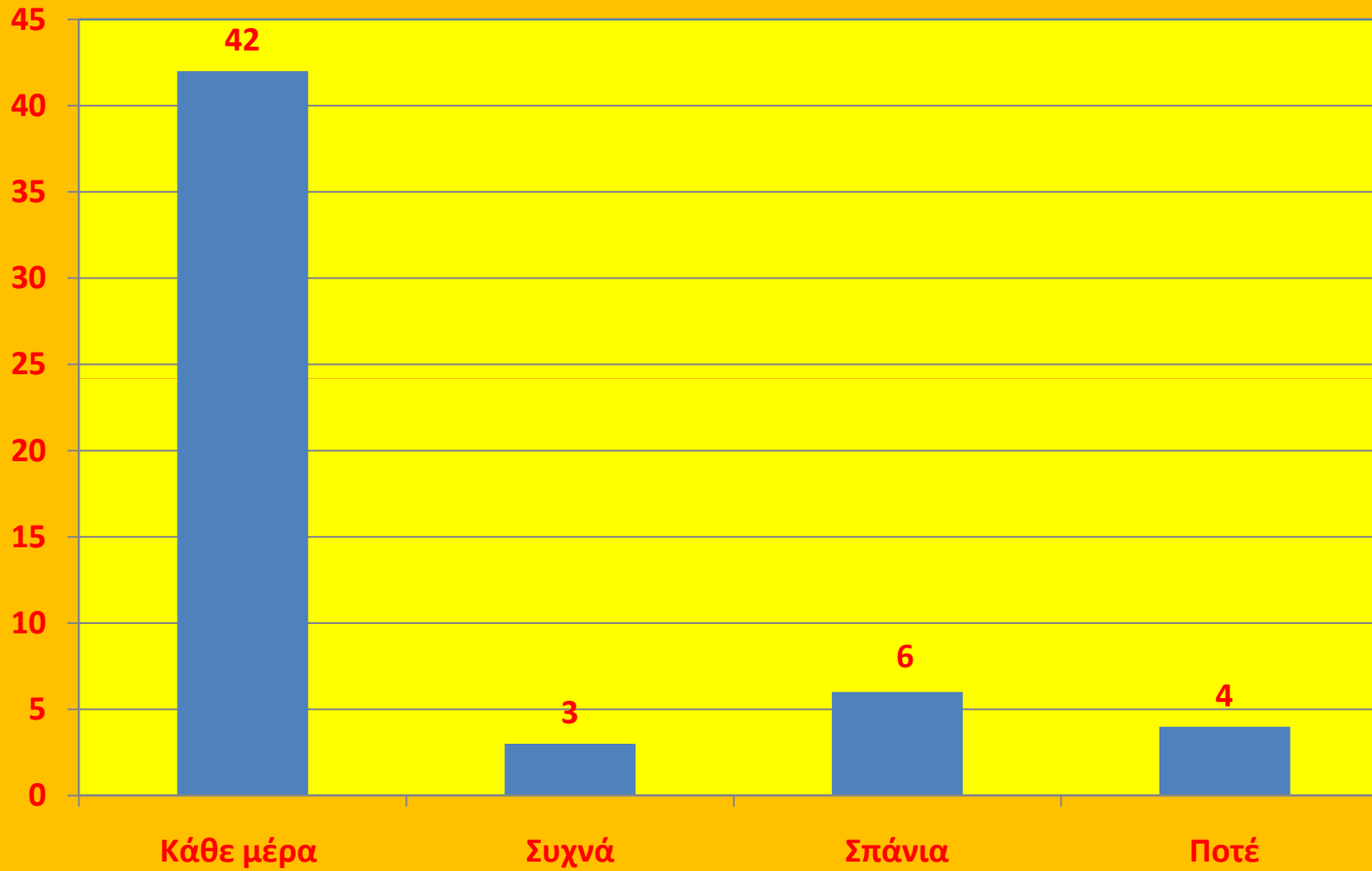
Τίτλος Προγράμματος:

**Μαθαίνω να τρώω υγιεινά, μαθαίνω να
τρώω σωστά.**

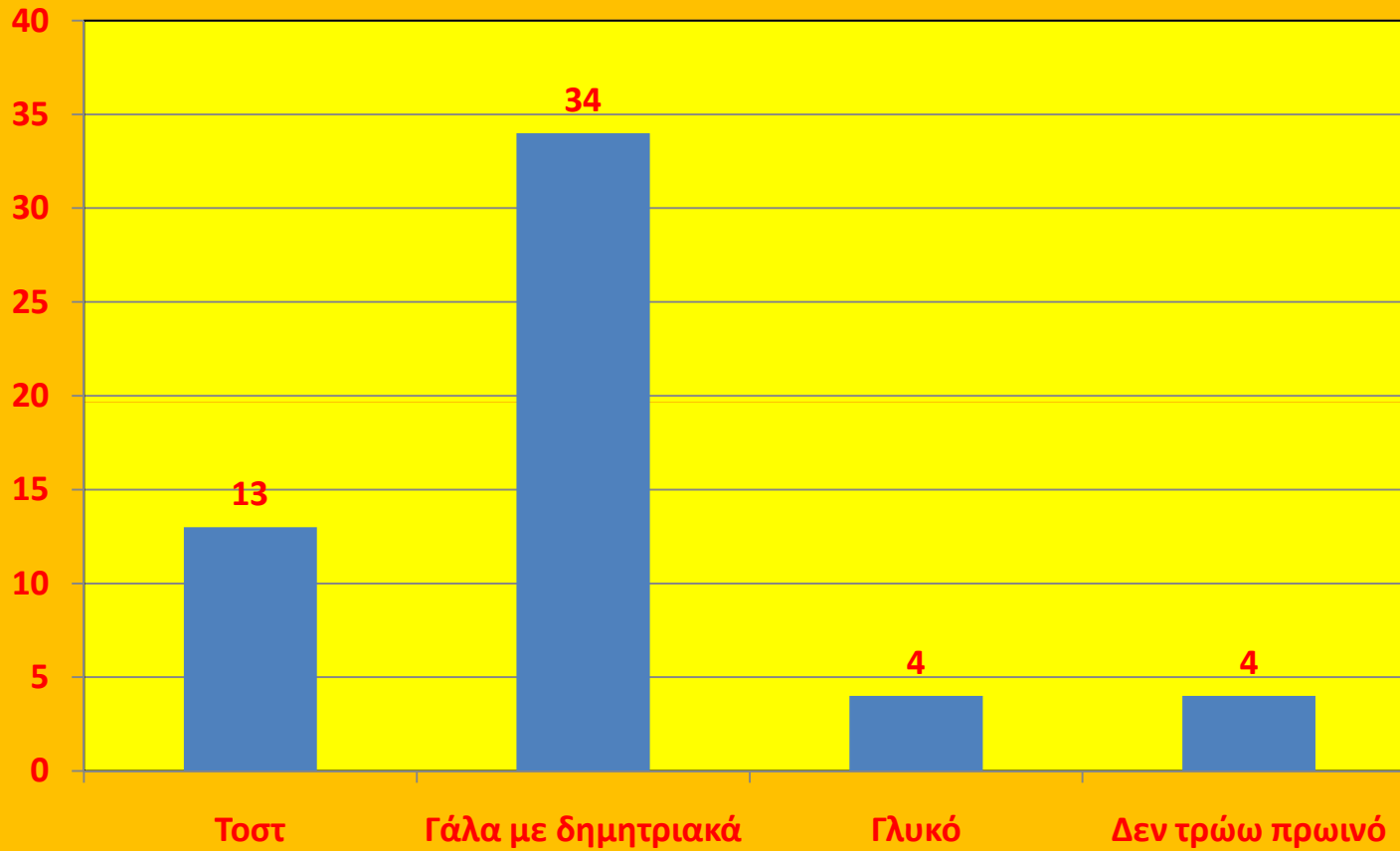
Ερωτηματολόγιο

Τα παιδιά έγιναν **ερευνητές**. Έδωσαν στα 55 παιδιά της Γ' τάξης να συμπληρώσουν ανώνυμα ένα ερωτηματολόγιο, για να εξαγάγουν συμπεράσματα ως προς τις διατροφικές τους συνήθειες. Έπειτα συζητήσαμε για τις διορθώσεις που χρειάζεται να γίνουν ώστε να ακολουθούν πρόγραμμα υγιεινής διατροφής.

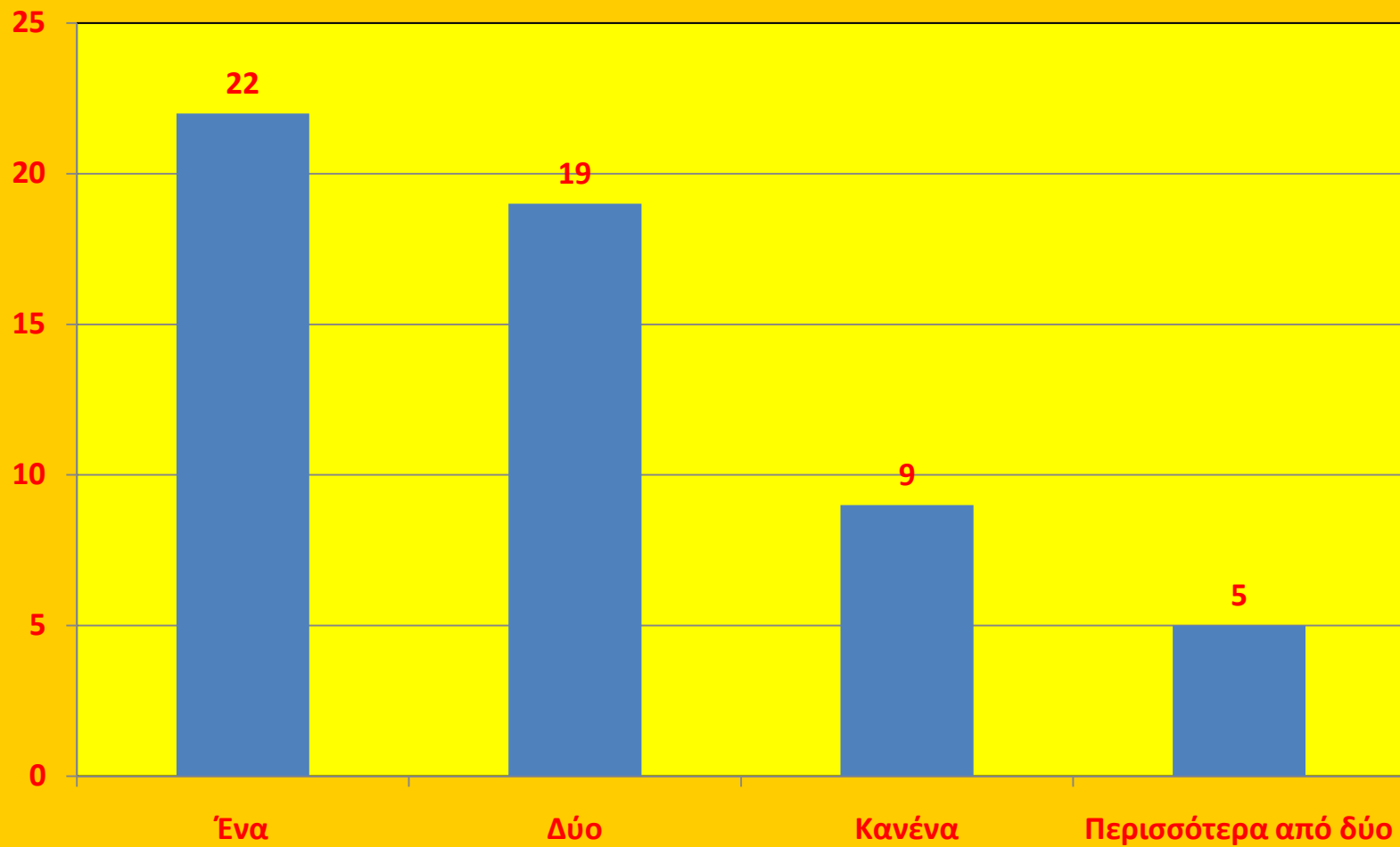
Τρως πρωινό;



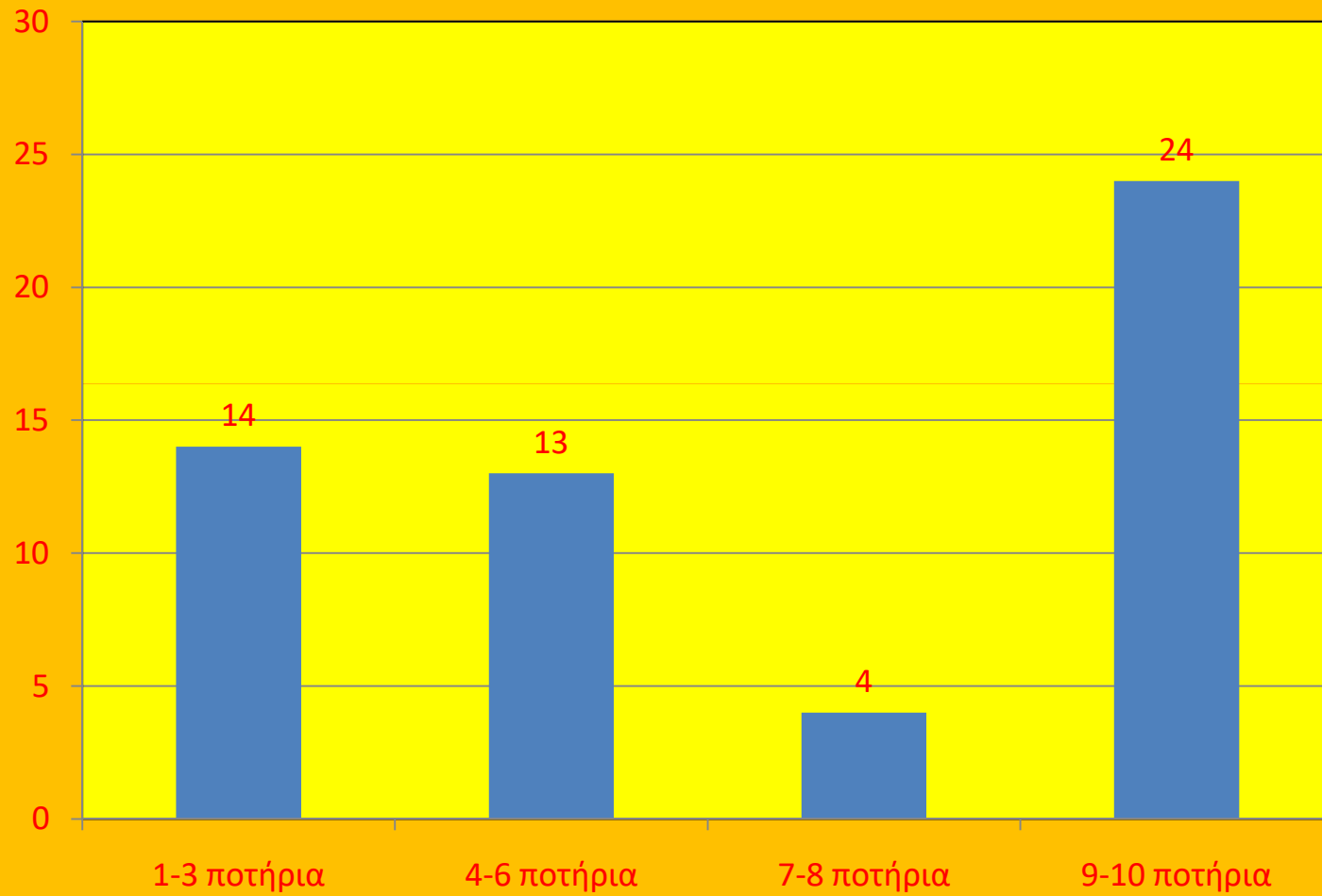
Τι προτιμάς για πρωινό;



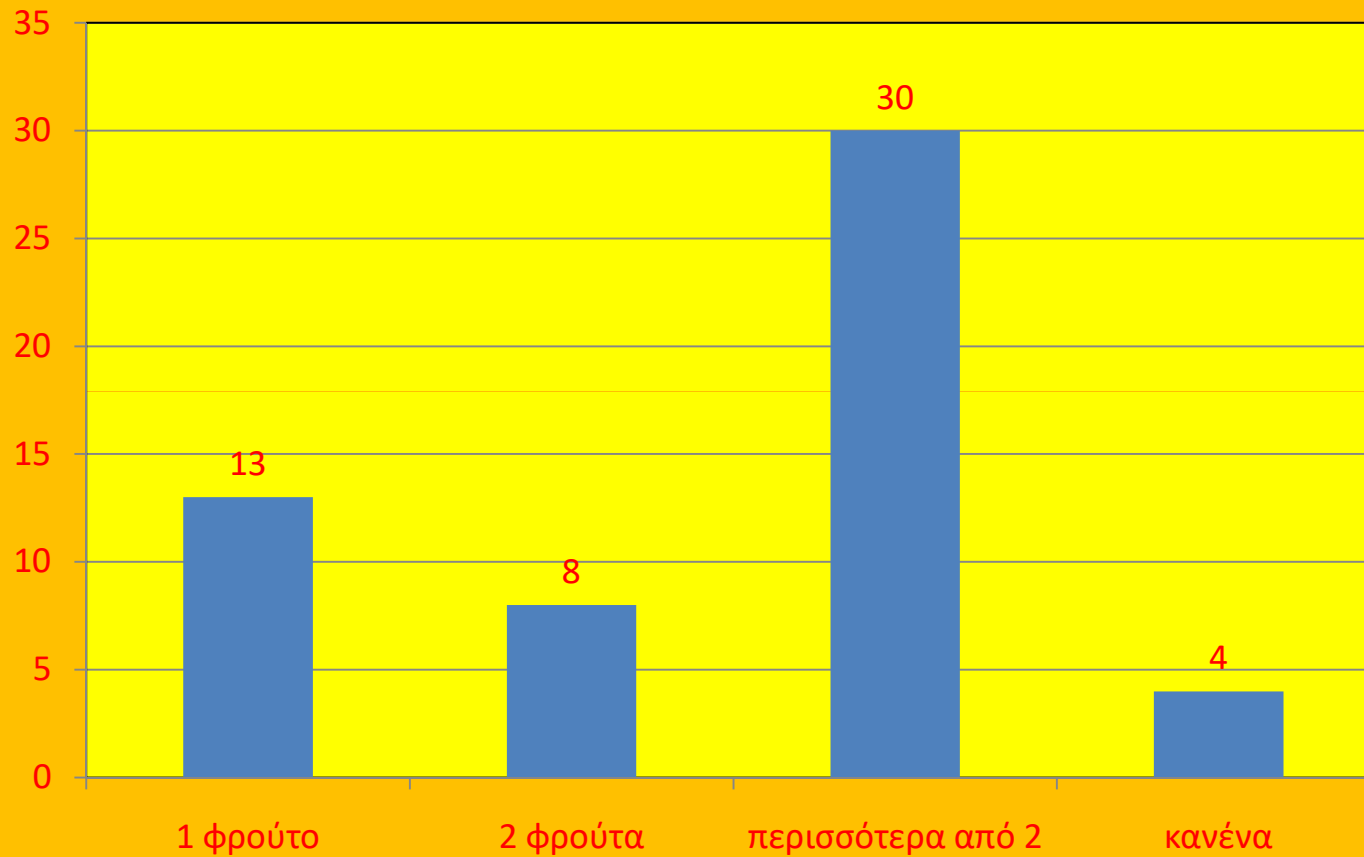
Πόσα ποτήρια γάλα πίνεις κάθε μέρα;



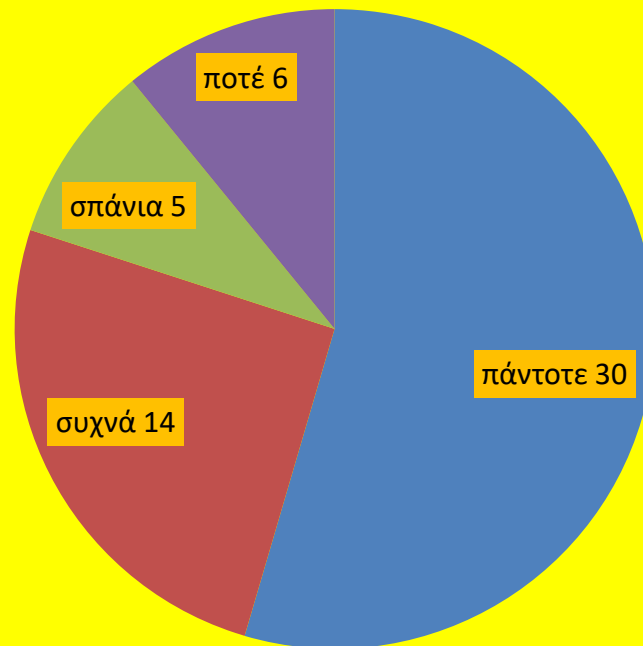
Πόσα ποτήρια νερό πίνεις κάθε μέρα;



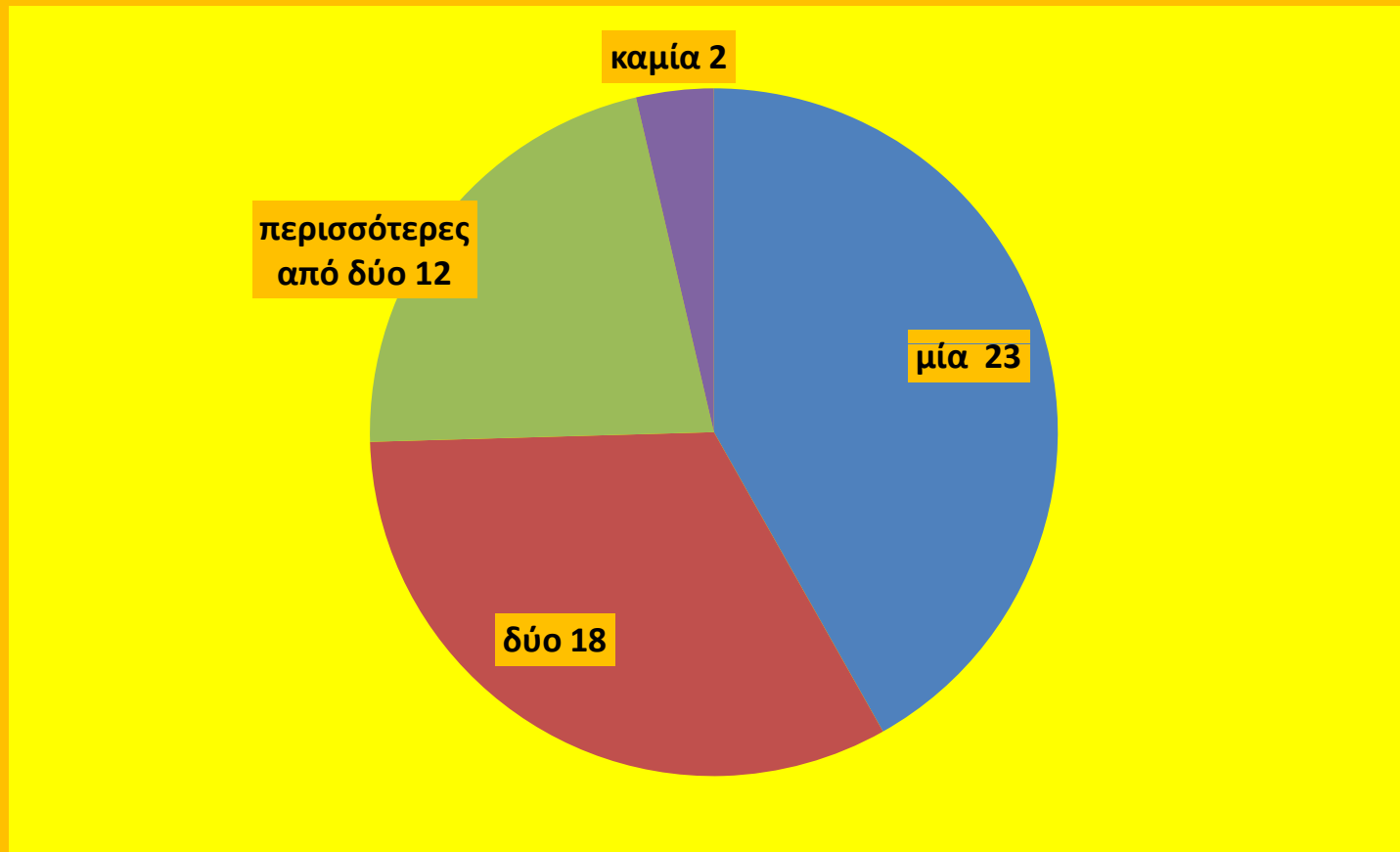
Πόσα φρούτα τρως κάθε μέρα;



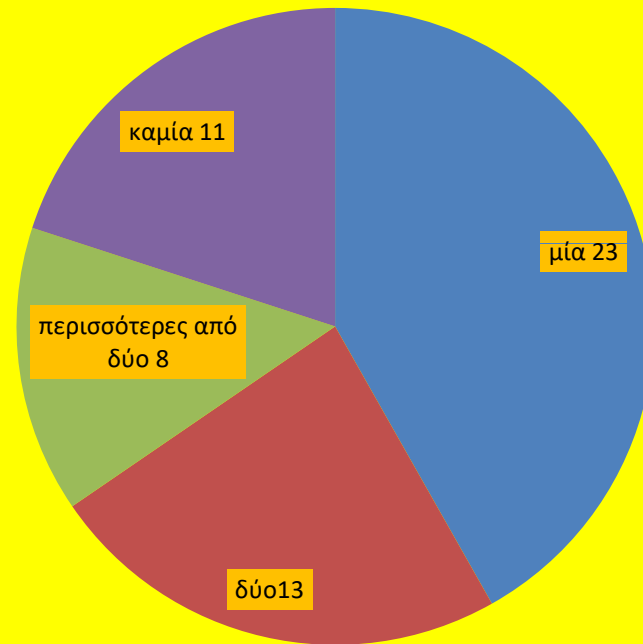
Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα;



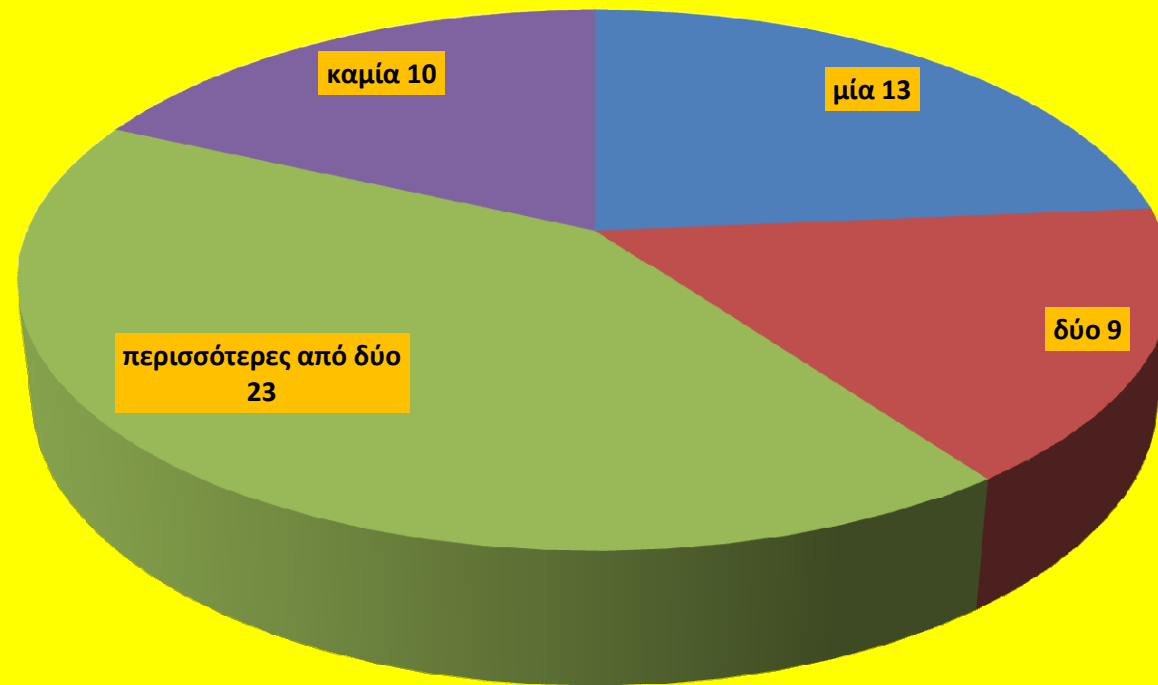
Πόσες φορές την εβδομάδα τρως κρέας;



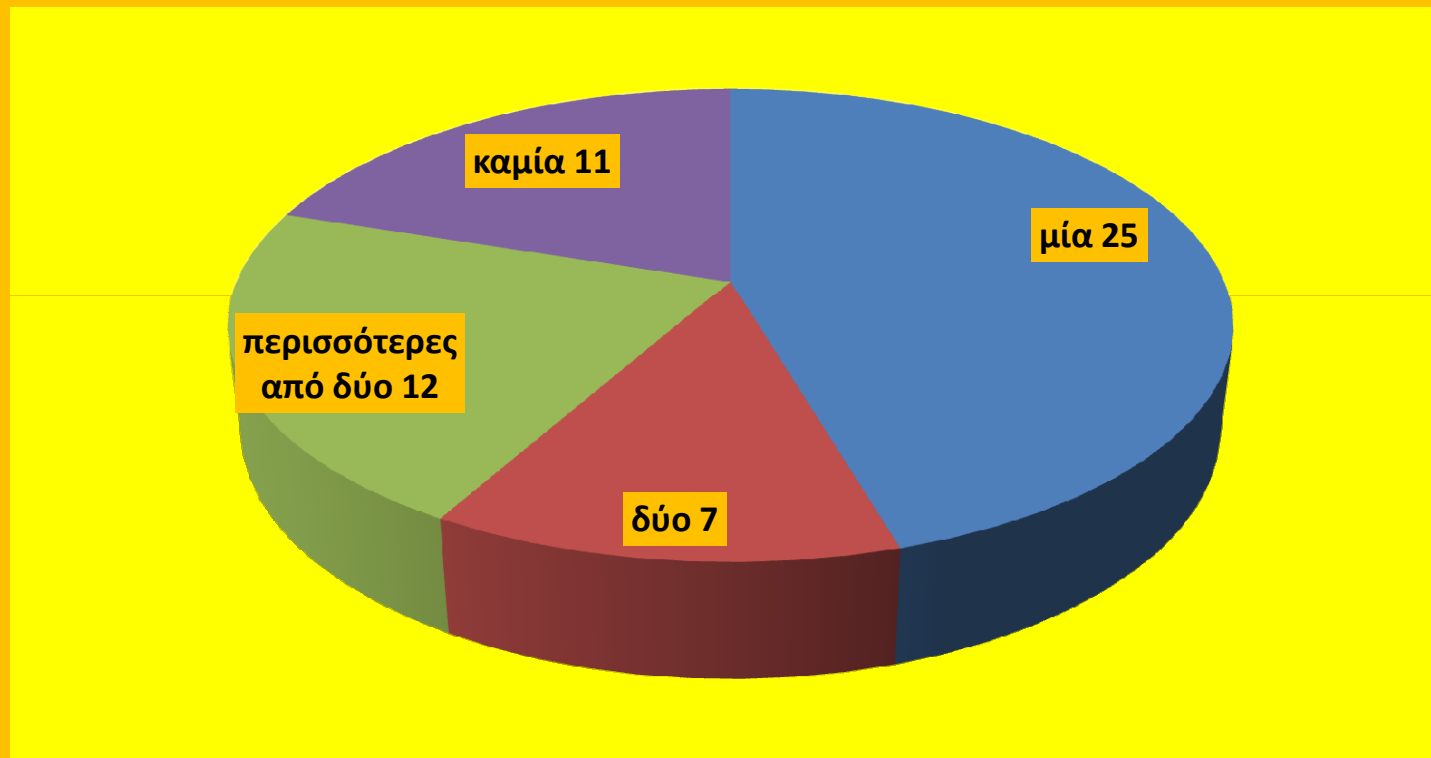
Πόσες φορές την εβδομάδα τρως ψάρι;



Πόσες φορές την εβδομάδα τρως όσπρια;



Πόσες φορές την εβδομάδα τρως γλυκό;



ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ

Να βρεις 10 **είδη ψωμιού** που είναι κρυμμένα στο κρυπτόλεξο:

Σ	Κ	Ο	Ρ	Δ	Ο	Ψ	Ω	Μ	Ο	Λ	Ρ	Γ	Τ
Τ	Λ	Τ	Δ	Σ	Ξ	Ρ	Λ	Π	Δ	Τ	Ζ	Ξ	Π
Α	Ν	Π	Γ	Χ	Ρ	Ι	Σ	Τ	Ο	Ψ	Ω	Μ	Ο
Φ	Ξ	Ζ	Κ	Ω	Χ	Σ	Ι	Γ	Ν	Ρ	Ν	Ρ	Λ
Ι	Θ	Γ	Τ	Ρ	Σ	Π	Κ	Κ	Λ	Β	Π	Π	Ι
Δ	Χ	Ξ	Π	Ι	Π	Β	Α	Θ	Ρ	Ζ	Κ	Ζ	Κ
Ο	Τ	Λ	Ξ	Α	Γ	Θ	Λ	Α	Γ	Α	Ν	Α	Η
Ψ	Σ	Π	Χ	Τ	Τ	Τ	Η	Φ	Π	Σ	Τ	Μ	Σ
Ω	Λ	Τ	Λ	Ι	Θ	Ζ	Σ	Ρ	Δ	Π	Φ	Ξ	Κ
Μ	Π	Α	Γ	Κ	Ε	Τ	Α	Λ	Ψ	Τ	Β	Ν	Γ
Ο	Ζ	Ν	Ζ	Ο	Φ	Γ	Ψ	Ν	Ζ	Ν	Ρ	Π	Ζ
Φ	Ψ	Ρ	Ν	Π	Ξ	Π	Μ	Τ	Ν	Γ	Δ	Ψ	Π
Β	Λ	Λ	Τ	Ρ	Ε	Λ	Ι	Ο	Ψ	Ω	Μ	Ο	Ξ
Ν	Τ	Ψ	Μ	Β	Ν	Χ	Λ	Γ	Μ	Δ	Σ	Θ	Ψ
Μ	Θ	Π	Ο	Λ	Υ	Σ	Π	Ο	Ρ	Ο	Π	Τ	Ν

ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ

Να βρεις 15 **θαλασσινά** που είναι κρυμμένα στο κρυπτόλεξο:

Μ	Π	Α	Κ	Α	Λ	Ι	Α	Ρ	Ο	Σ	Τ	Ν	Σ
Α	Σ	Σ	Α	Ξ	Ι	Χ	Σ	Ο	Δ	Κ	Κ	Γ	Ο
Ρ	Β	Τ	Λ	Γ	Θ	Τ	Λ	Φ	Π	Ο	Ρ	Ζ	Υ
Ι	Λ	Α	Α	Φ	Ρ	Χ	Ζ	Ο	Ν	Υ	Φ	Θ	Π
Δ	Τ	Κ	Μ	Π	Ι	Ν	Ρ	Σ	Χ	Μ	Υ	Δ	Ι
Α	Θ	Ο	Α	Σ	Ν	Ζ	Π	Ζ	Τ	Π	Δ	Π	Α
Ψ	Δ	Σ	Ρ	Γ	Ι	Χ	Σ	Π	Π	Ρ	Β	Δ	Ι
Β	Π	Θ	Ι	Χ	Ψ	Π	Υ	Γ	Φ	Ι	Π	Φ	Κ
Χ	Γ	Κ	Ρ	Τ	Π	Ν	Ν	Φ	Ζ	Δ	Ζ	Ρ	Ξ
Τ	Σ	Ι	Π	Ο	Υ	Ρ	Α	Ν	Β	Λ	Ξ	Β	Θ
Α	Β	Β	Δ	Ν	Τ	Φ	Γ	Α	Ρ	Ι	Δ	Α	Ζ
Π	Θ	Μ	Μ	Ο	Σ	Κ	Ρ	Θ	Σ	Φ	Ν	Γ	Β
Ο	Ψ	Θ	Τ	Σ	Δ	Θ	Ι	Δ	Ξ	Μ	Θ	Μ	Π
Δ	Κ	Φ	Ψ	Δ	Χ	Ν	Δ	Τ	Θ	Ζ	Π	Δ	Γ
Ι	Ζ	Λ	Β	Ρ	Π	Φ	Α	Θ	Ε	Ρ	Ι	Ν	Α

ΑΚΡΟΣΤΙΧΙΔΑ ΤΟΥ ΧΙΩΤΙΚΟΥ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙΟΥ

1.	X							
2.	I							
3.	Ω							
4.	T							
5.	I							
6.	K							
7.	O							

8.	M							
9.	A							
10.	N							
11.	T							
12.	A							
13.	P							
14.	I							
15.	N							
16.	I							

- 1.Εποχή ωρίμανσης του μανταρινιού είναι ο χ.....
- 2.Οι κ..... της μανταρινιάς χρησιμοποιούνται για την παραγωγή χυμών.
(αντίστροφα)
- 3.Το χιώτικο μανταρίνι έχει πρώιμη ω.....
- 4.Μία εργασία του εσπεριδοκαλλιεργητή τους θερινούς μήνες(Το π.....)
(με άρθρο).
- 5.Το μανταρίνι αποτελεί πηγή φυτικών ι.....
- 6.Τα περιβόλια με τις μανταρινιές βρίσκονται στον Κ..... της Χίου.
- 7.Με το μανταρίνι φτιάχνουμε γ..... του κουταλιού (αντίστροφα).
- 8.Με το πολτοποιημένο μανταρίνι φτιάχνουμε μ.....
- 9.Το μανταρίνι στη μαγειρική δίνει ένα ξεχωριστό ά..... στα φαγητά μας.
10. Το ν..... είναι κι αυτό εσπεριδοειδές.
- 11.Το μανταρίνι είναι από τις καλύτερες τ....., γιατί έχει πολλά θρεπτικά συστατικά.
- 12.Η μανταρινιά δε ρίχνει τα φύλλα της, είναι δέντρο α.....
- 13.Οι Χιώτες με το μανταρίνι φτιάχνουν ποτό λ..... (αντίστροφα).
- 14.Το μανταρίνι ανήκει στην ίδια οικογένεια με το λ..... (αντίστροφα).
- 15.Το κέικ μανταρινιού είναι ένα κέικ διαφορετικό και ν.....
- 16.Μέσα στο π..... (αντίστροφα)έχει όλα τα είδη των εσπεριδοειδών.

1. Αποφεύγουμε να τα τρώμε καθημερινά.
2. Μια ωραία χωριάτικη με αγγούρι και ντομάτα συνοδεύει το γεύμα μας.
3. Προτιμάμε ψωμί άλεσης.
4. Παράγεται από αλεσμένο σουσάμι.
5. Από τον χυμό των σταφυλιών, τον μούστο, παράγεται το
6. Το σπανάκι είναι πλούσιο σε
7. Κάθε μέρα πίνουμε άφθονο
8. Φρούτο μικρό, κόκκινο, καλοκαιρινό.
9. Ωφέλιμος ξηρός καρπός.
10. Λαχανικό που όταν το κόβουμε, κλαίμε.
11. Το παράγουν οι μέλισσες από το νέκταρ των λουλουδιών.
12. Λαχανικό πορτοκαλί, τραγανό που το τρώνε και οι λαγοί.
13. Τα φρούτα μάς δίνουν

1. Ο καρπός της ροδακινιάς.
2. Ο δίνει ενέργεια στα φυτά, φωτίζει και θερμαίνει τη Γη.
3. Γεωργική εργασία που γίνεται μετά τα πρωτοβρόχια και πριν τη σπορά.
4. Το μάζεμα των καρπών λέγεται και
5. Απ' αυτό παίρνουμε το αλεύρι. Παλιά το άλεθαν στους μύλους.
6. Έχουν μέσα τους οι καρποί.
7. Η πορτοκαλιά, η μανταρινιά, η λεμονιά και η νεραντζιά ονομάζονται
8. Η θεά της γεωργίας στην αρχαία ελληνική μυθολογία.
9. Στον της Χίου έχει πολλά περιβόλια με ψηλούς μαντρότοιχους.
10. Λέγεται έτσι το δέντρο που ζει πολλά χρόνια (αιώνες).

ΕΙΝΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΟΥ;

Ποικιλία για υγεία

- Ο καλύτερος τρόπος να διατηρούμε τη φόρμα και την υγεία μας είναι να τρώμε ποικιλία τροφών. Αυτό λέγεται **ισορροπημένη διατροφή**.

Οι περίφημες πέντε ομάδες (Σε κάθε δάχτυλο αντιστοιχεί μια οικογένεια τροφών)

- Κρέας, ψάρι
- Γαλακτοκομικά
- Λίπη, έλαια, γλυκά
- Ψωμί, ζυμαρικά, δημητριακά, όσπρια
- Φρούτα, λαχανικά

Ξαναθυμηθήκαμε το κείμενο: «Μια φορά ήταν...η Κολοτούμπα» της Σοφίας Μαντουβάλου από το Ανθολόγιο Α και Β Δημοτικού. Η μαϊμουδίτσα, η Κολοτούμπα, κέρδισε στους αγώνες της ζούγκλας, όταν άρχισε να τρώει σωστά.



Εικονογράφηση Ν. Μαρουλάκης



Διαβάσαμε την ιστορία του Ευγένιου Τριβιζά: «Η Δόνα Τερηδόνα». Μιλήσαμε για τις καταστρεπτικές συνέπειες της υπερκατανάλωσης γλυκών στη στοματική υγιεινή.



ΤΟ ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΑΣΒΕΣΤΙΟ

Το ασβέστιο χρειάζεται για τη διατήρηση της υγείας των οστών μας. Υπάρχει στα γαλακτοκομικά, στις σαρδέλες, στον σολομό, στα αμύγδαλα, στα φασόλια, στο σουσάμι και στα πράσινα λαχανικά.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Οι βιταμίνες είναι απαραίτητες για την καλή λειτουργία του οργανισμού μας. Το σώμα μας δεν μπορεί να τις συνθέσει, με εξαίρεση τη βιταμίνη D. Τις προσλαμβάνουμε με την τροφή μας.

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

Τα γαλακτοκομικά περιλαμβάνουν, εκτός από το γάλα, το τυρί, το βούτυρο και το γιαούρτι. Για να έχουμε γερά οστά πίνουμε το γαλατάκι. Το γιαούρτι με μέλι είναι νόστιμη και υγιεινή τροφή.

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

Τα δημητριακά ολικής άλεσης περιέχουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά σε σχέση με τα αποφλοιωμένα δημητριακά.

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Οι ελιές και το ελαιόλαδο αποτελούν βασικό συστατικό της ελληνικής και της μεσογειακής κουζίνας.

ΖΥΜΑΡΙΚΑ

Τα ζυμαρικά παράγονται από αλεύρι ή σιμιγδάλι και νερό. Στην παρασκευή μερικών χρειάζεται και αυγό. Περιέχουν κυρίως υδατάνθρακες.

ΗΛΙΟΣ

Ο ήλιος δίνει ενέργεια στα φυτά. Αυτά αποτελούν τροφή των ζώων και του ανθρώπου.

ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Τα θαλασσινά έχουν πολλά θρεπτικά συστατικά και χαμηλά λιπαρά. Δεν πρέπει να λείπουν από το τραπέζι μας. Από τη θάλασσα παίρνουμε το αλάτι.

ΙΝΕΣ

Τα φρούτα, τα λαχανικά και τα δημητριακά παρέχουν σημαντική ποσότητα φυτικών ινών που είναι απαραίτητες για την καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ

Το κόκκινο κρέας μπορεί να αποτελέσει μέρος μιας υγιεινής διατροφής αρκεί να μην καταναλώνεται καθημερινά.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Τα λαχανικά είναι απαραίτητα στη διατροφή μας καθώς έχουν πολλά θρεπτικά συστατικά, λίγες θερμίδες και πολλές φυτικές ίνες.

ΜΑΣΤΙΧΑ ΧΙΟΥ

Η μαστίχα Χίου έχει ευεργετική επίδραση στη στοματική υγιεινή και στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

ΜΕΛΙ

Το θυμαρίσιο μέλι θεωρείται ότι έχει τονωτικές και αντισηπτικές ιδιότητες.

ΝΕΡΟ

Το σώμα μας αποτελείται στο μεγαλύτερο μέρος του από νερό. Για να αντικαταστήσουμε το νερό που χάνει ο οργανισμός μας, πρέπει να πίνουμε άφθονο νερό.

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

Οι ξηροί καρποί, τα αμύγδαλα, τα καρύδια, τα φουντούκια, τα φιστίκια προσφέρουν στον οργανισμό μας ενέργεια και απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

ΟΣΠΡΙΑ

Τα όσπρια, οι φακές, τα φασόλια, τα ρεβίθια, η φάβα θεωρούνται ως η καλύτερη πηγή φυτικής πρωτεΐνης. Εξαιτίας της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε πρωτεΐνες παλιά ονομάζονταν «κρέας των φτωχών».

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Οι πρωτεΐνες ανάλογα με την προέλευσή τους χωρίζονται σε φυτικές και ζωικές. Τα γαλακτοκομικά, το αυγό, το κρέας, το ψάρι και τα θαλασσινά είναι πηγές ζωικών πρωτεϊνών, ενώ τα όσπρια, τα δημητριακά και τα λαχανικά είναι πηγές φυτικών πρωτεϊνών.

ΡΟΦΗΜΑ

Ο φρέσκος χυμός πορτοκαλιού είναι ένα υγιεινό ρόφημα. Αποτελεί εξαιρετική πηγή βιταμίνης C .

ΣΙΔΗΡΟΣ

Ο σίδηρος είναι ένα απαραίτητο μέταλλο στον οργανισμό μας. Βρίσκεται στο κόκκινο κρέας, στα πουλερικά, στα ψάρια αλλά και σε φυτικά προϊόντα όπως στα όσπρια, στα δημητριακά, στα λαχανικά, στα φρούτα και στους ξηρούς καρπούς. Ο σίδηρος που υπάρχει στα τρόφιμα ζωικής προέλευσης απορροφάται καλύτερα.

TAXINI

Το ταχίνι παράγεται από αλεσμένο σουσάμι. Είναι τρόφιμο εξαιρετικής θρεπτικής αξίας με καλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη, ωφέλιμα λιπαρά οξέα και απαραίτητα μέταλλα για την υγεία του οργανισμού.

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Οι υδατάνθρακες αποτελούν τη βασική πηγή ενέργειας. Το ψωμί ολικής άλεσης, τα δημητριακά και τα ζυμαρικά ολικής άλεσης και το καστανό ρύζι είναι πηγές υδατανθράκων.

ΦΡΟΥΤΑ

Τα φρούτα πρέπει να είναι αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής μας διατροφής.

ΧΥΜΟΣ

Ένας φρεσκοστυμμένος χυμός φρούτων μας δίνει βιταμίνες. Μια υγιεινή επιλογή είναι και οι χυμοί λαχανικών.

ΨΑΡΙΑ

Τα ψάρια είναι ωφέλιμη για τον οργανισμό τροφή. Είναι πλούσια σε βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά.

ΩΜΕΓΑ 3 ΛΙΠΑΡΑ

Τα ωμέγα 3 λιπαρά οξέα βοηθούν στη διατήρηση της υγείας μας. Σημαντικές πηγές αυτών των λιπαρών είναι οι σαρδέλες, ο σολομός, το σκουμπρί και τα καρύδια.

Να αντιστοιχίσεις σωστά:

παντζάρι ●

● Λαχανικά ●

● φουντούκι

καρύδι ●

● Φρούτα ●

● σπανάκι

σιτάρι ●

● Όσπρια ●

● σταφύλι

ροδάκινο ●

● Ξηροί καρποί ●

● ρεβίθια

φακές ●

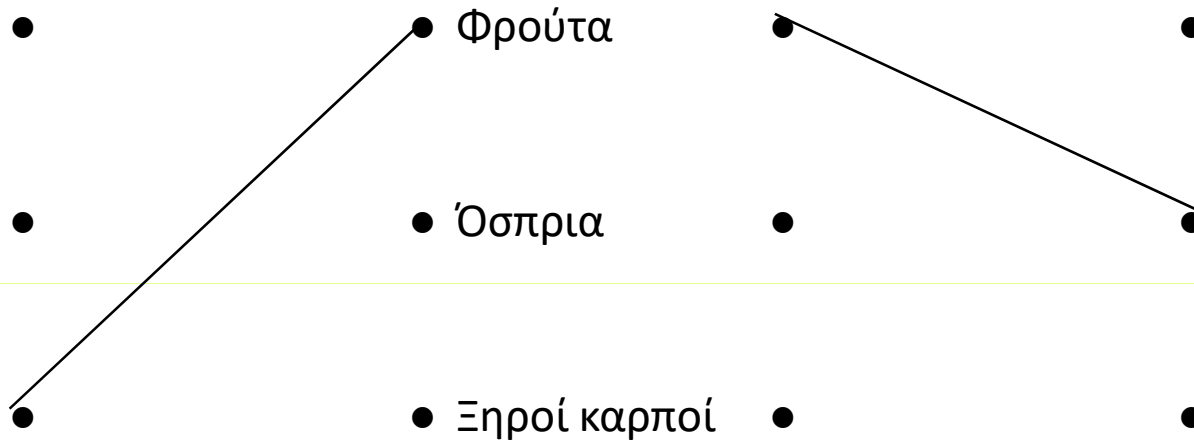
● Δημητριακά ●

● ελαιόλαδο

βούτυρο ●

● Λίπη, έλαια ●

● Κριθάρι



Να αντιστοιχίσεις σωστά. Θα σχηματιστούν παροιμίες που σχετίζονται με τη διατροφή.

Και την πίτα ολόκληρη και

• μεγάλη κουβέντα μη λες.

Μάζευε κι ας είναι

• που κάνουν πορτοκάλια.

Το μεγάλο ψάρι

• στην ίδια μασχάλη.

Μεγάλη μπουκιά φάε

• και τον σκύλο χορτάτο.

Έχει κι αλλού πορτοκαλιές

• και ρώγες.

Δυο καρπούζια δε χωράνε

• τρώει το μικρό.

Φασούλι το φασούλι

• κράτα και μικρό καλάθι.

Όπου ακούς πολλά κεράσια

• τη μηλιά θα πέσει.

Το μήλο κάτω από

• γεμίζει το σακούλι.

Όποιος έχει πολύ πιπέρι

• το τρώνε οι σκύλοι.

Η κοπριά και το νερό

• βάζει και στα λάχανα.

Το φτηνό το κρέας

• κάνουν το λάχανο γερό.

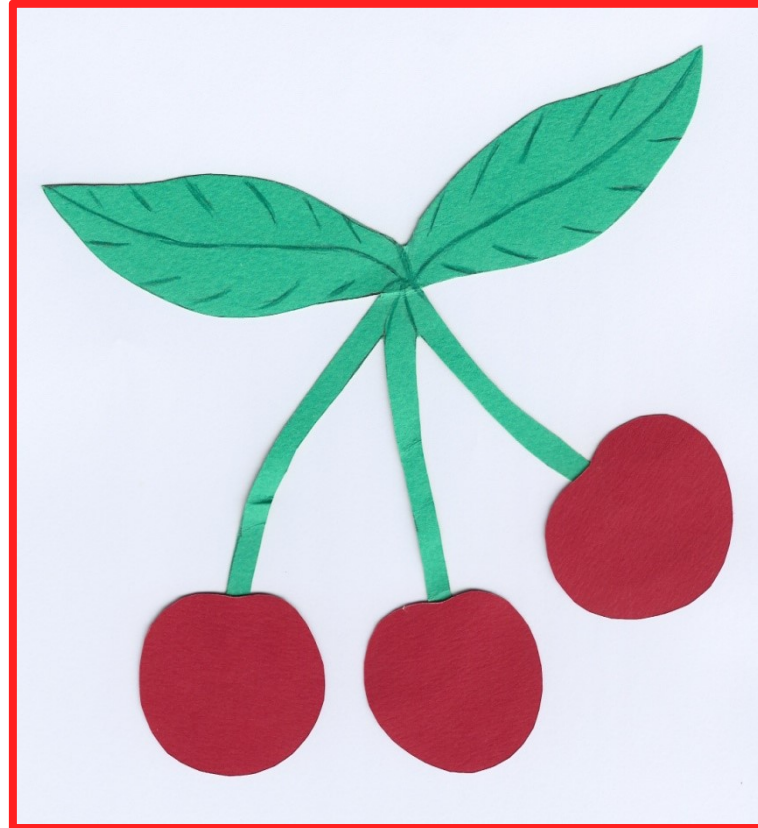
Αινίγματα για φρούτα ή λαχανικά

Τα παιδιά βρήκαν από το διαδίκτυο ή από βιβλία διάφορα αινίγματα για φρούτα ή λαχανικά, τα διαβάσαμε στην τάξη και τα συγκεντρώσαμε όλα μαζί.

Αίνιγμα

Ολόκληρα και νόστιμα,
τα τρώνε τα πουλάκια.
Και τα παιδάκια στ'
αυτάκια τους
τα 'χουν σκουλαρικάκια.
Τι είναι;

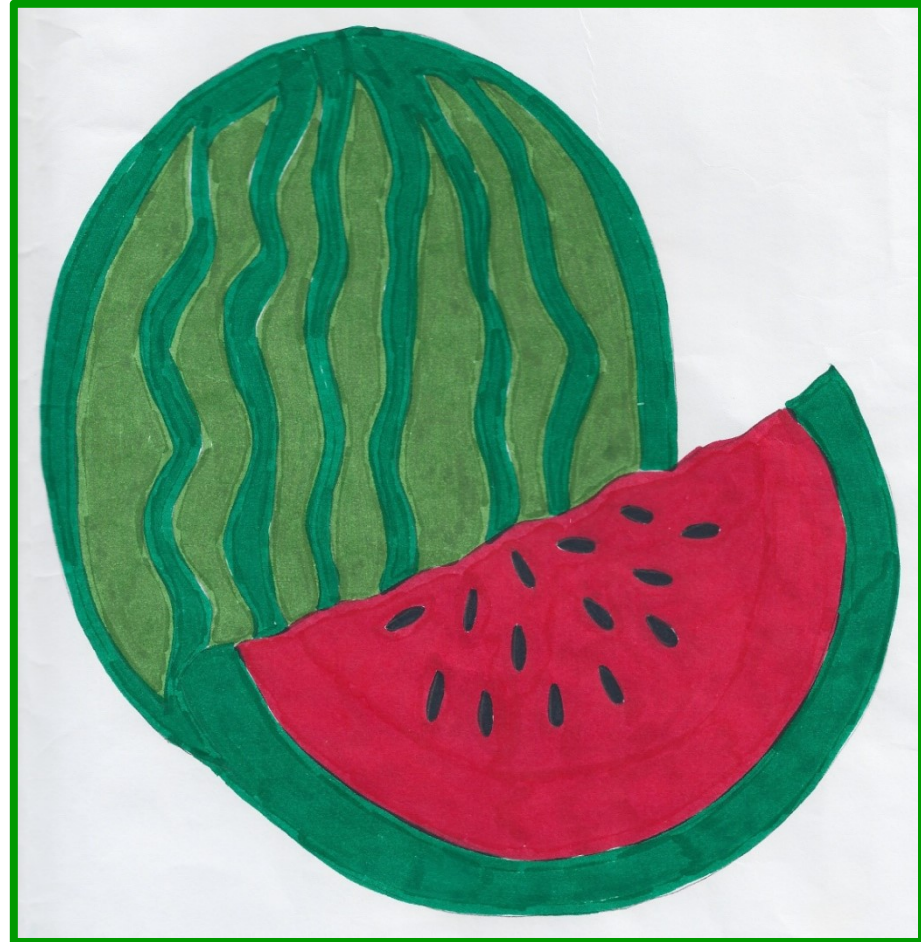
Απάντηση: Τα κεράσια.



Αίνιγμα

Γούρνα μου πελεκητή,
μαρμαρένια και χυτή,
με τα μαύρα τα ψαράκια
και το κόκκινο κρασί.
Τι είναι;

Απάντηση: Το καρπούζι.



Αίνιγμα

Σου ξινίζω τη γλωσσίτσα
και γκριμάτσες όλο κάνεις,
μα αν λείψω απ' τη
σουπίτσα
νοστιμιά εσύ δε θα 'χεις!
Τι είμαι;

Απάντηση: Το λεμόνι.



Αίνιγμα

Μπαίνω σε χαμάμπελο
βρίσκω χαμοπέρδικα,
τα φτερά της τα 'φαγα
το κορμί της πέταξα.

Τι είμαι;

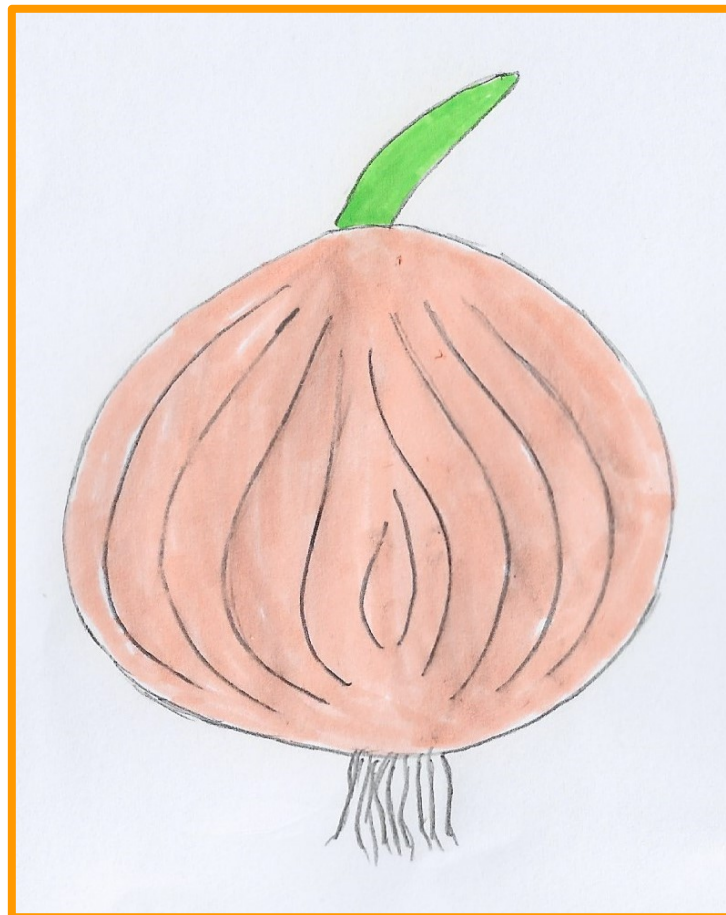
Απάντηση: Το σταφύλι.



Αίνιγμα

Στο μαγειριό με
συνάντησες.
Με ξέρουν όλ' οι κήποι.
Πολλές φορές για μένανε
κλαις χωρίς να 'χεις λύπη.
Τι είμαι;

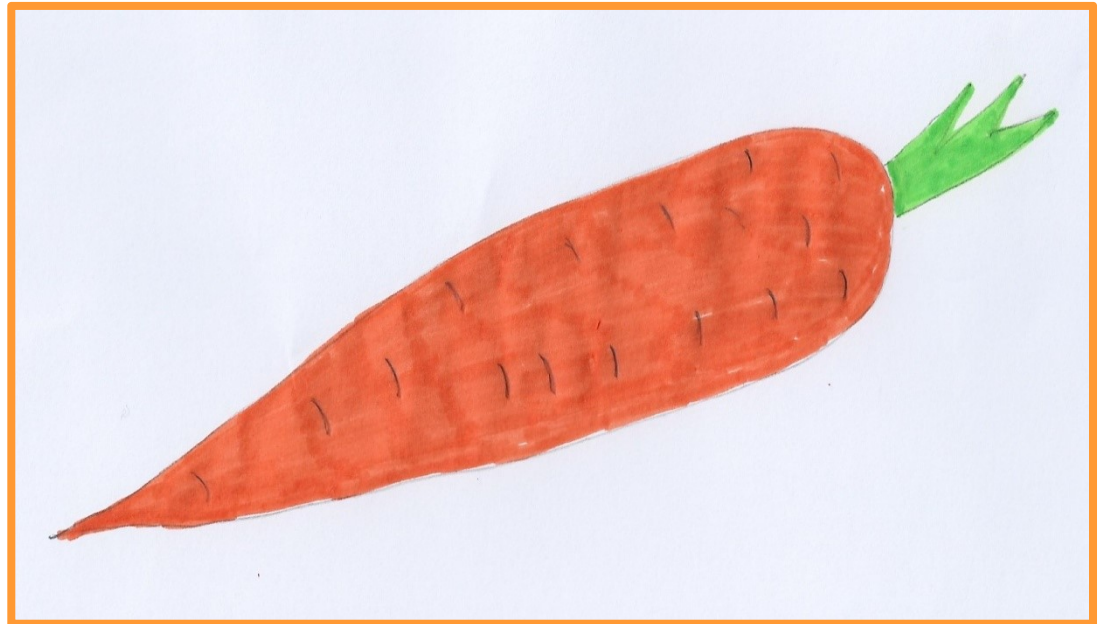
Απάντηση: Το κρεμμύδι.



Αίνιγμα

Για το κουνέλι είμ' εγώ
φαγητό μοναδικό.
Τόσο σκληρό,
καμαρωτό,
πορτοκαλί και τραγανό.
Τι είμαι;

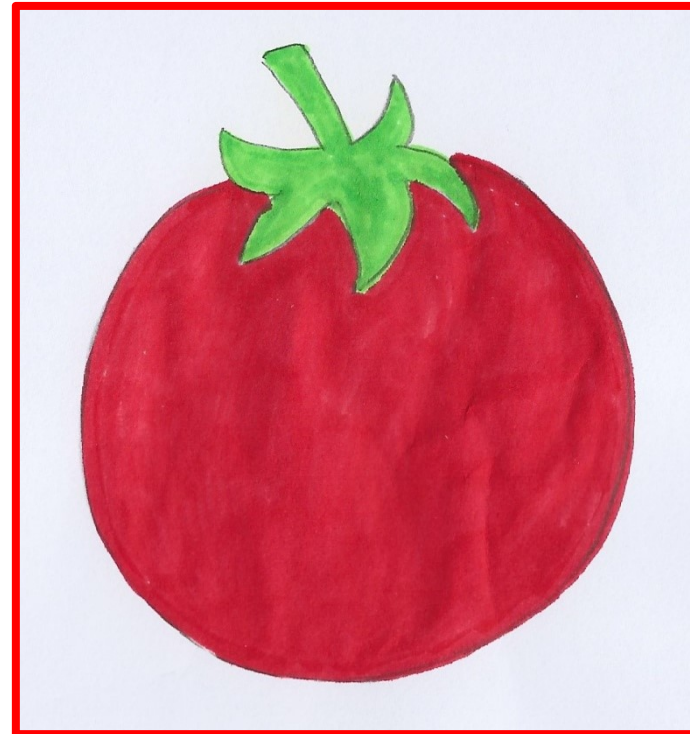
Απάντηση: Το καρότο.



Αίνιγμα

Όταν έρθει καλοκαίρι
κοκκινίζω από ντροπή.
Πρώτη πάνω στα τραπέζια
νόστιμη και στρουμπουλή,
της σαλάτας αδελφή.
Τι είμαι;

Απάντηση: Η ντομάτα.



Αίνιγμα

Κι όταν έρθει ο Οκτώβρης,
ωριμάζω πια πολύ.
Πρασινίζω και μαυρίζω
και γεμίζω το σακί.
Τι είμαι;

Απάντηση: Η ελιά.



Αίνιγμα

Κόκκινη και στρουμπουλή,
γευστική αλλά μικρή.
Τρώγεται ωμή
ή γρανίτα δροσερή.
Τι είναι;

Απάντηση: Η φράουλα



Αίνιγμα

Χίλιοι μύριοι καλογέροι,
σ' ένα ράσο τυλιγμένοι.
Τι είναι;

Απάντηση: Το ρόδι.



Αίνιγμα

Φρούτο του χειμώνα,
ζουμερό πολύ,
χρυσάφενιο τόπι
πάνω στο κλαδί.
Τι είναι;

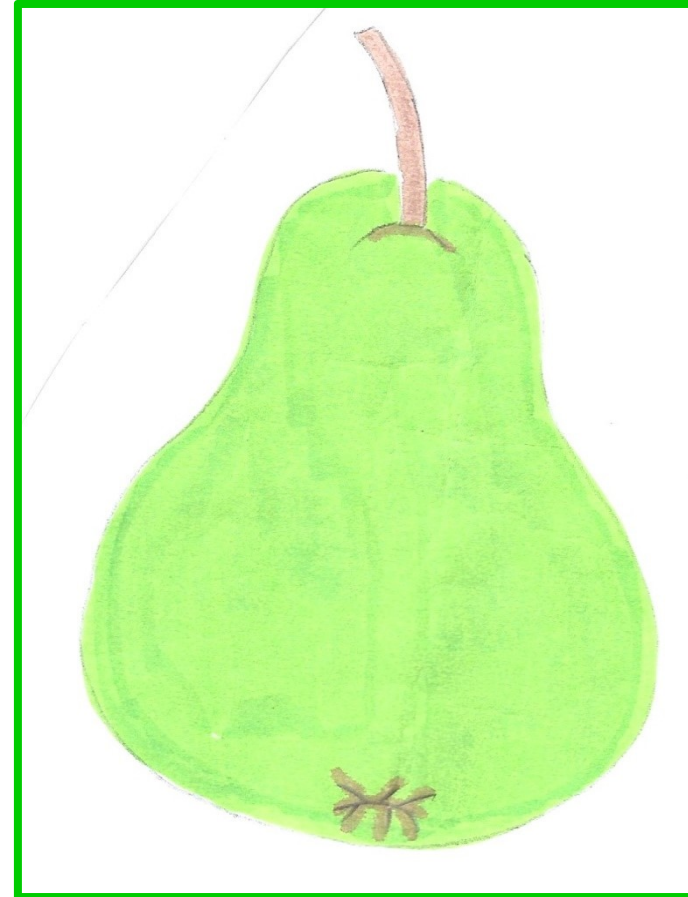
Απάντηση: Το πορτοκάλι.



Αίνιγμα

Από έξω σαν γρασίδι,
από μέσα σαν βαμβάκι.
Χοντρούλο σαν προσωπάκι
και το λένε και απίδι.
Τι είναι;

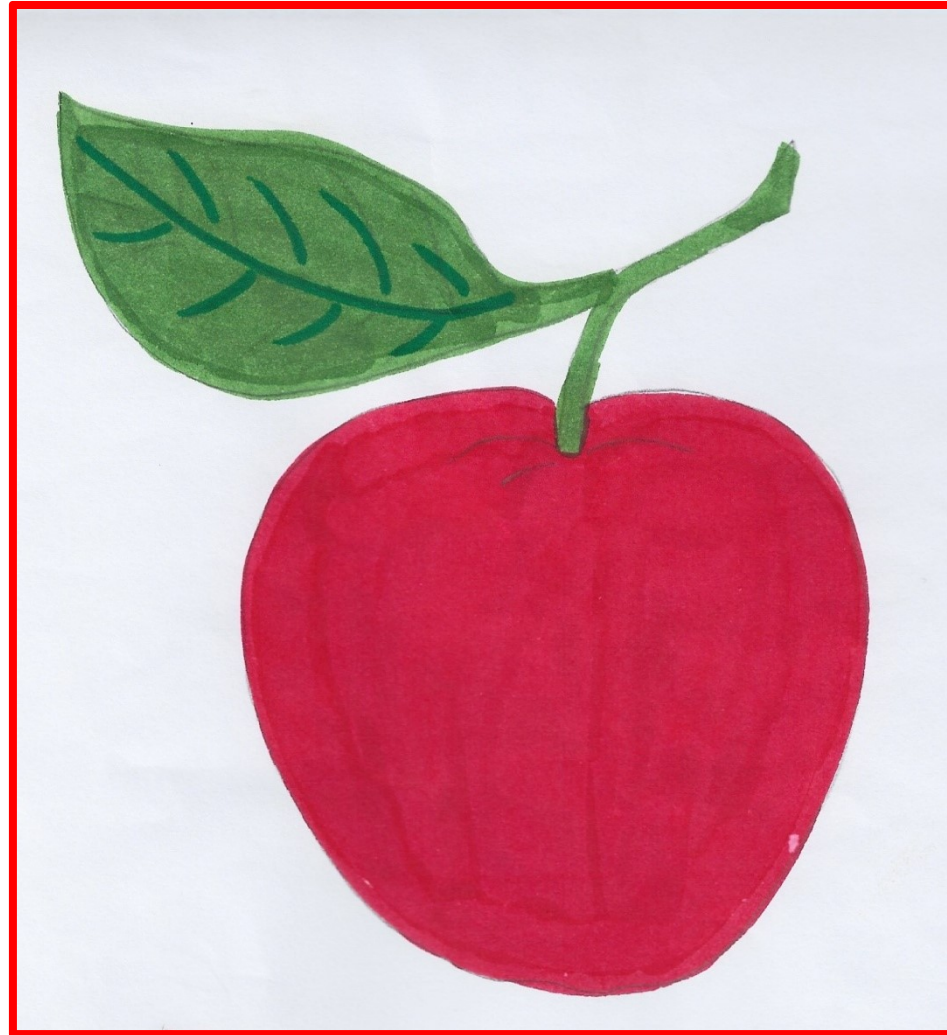
Απάντηση: Το αχλάδι.



Αίνιγμα

Είμαι τόπι κόκκινο.
Αν με καθαρίσεις,
άσπρο, νόστιμο καρπό
αμέσως θ' αντικρίσεις.
Τι είμαι;

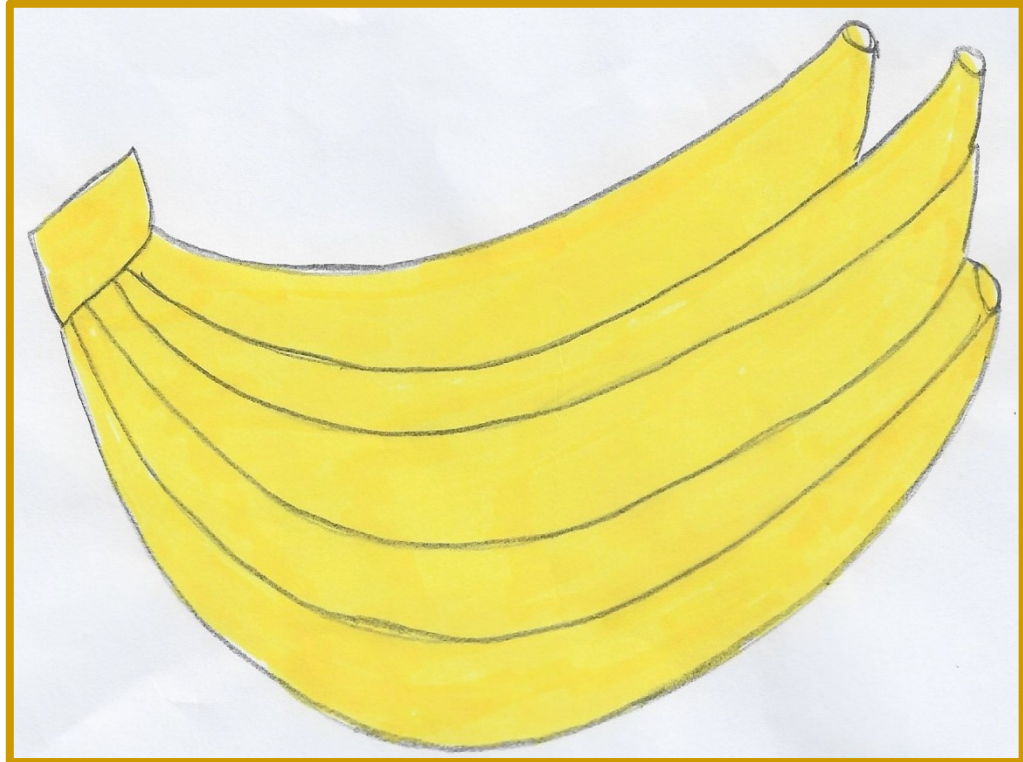
Απάντηση: Το μήλο.



Αίνιγμα

Είμαι λίγο μακρουλή,
νόστιμη και θρεπτική.
Έρχομαι από την Κρήτη,
την Αφρική και τη Νότια
Αμερική.
Τι είμαι;

Απάντηση: Η μπανάνα.



Αίνιγμα

Στην πιτούλα θε να μπω,
κεφτεδάκι θα γεννώ,
θα τρατάρω και γλυκό.
Τι είμαι;

Απάντηση: Η κολοκύθα ή
ο ταμπουράς (όπως λέμε
στη Χίο αυτό το λαχανικό).



Αίνιγμα

Μοβ είναι το χρώμα μου
και μακρύ το σώμα μου.

Έχω κι ένα κοτσανάκι
και με τρώνε
«παπουτσάκι».

Τι είμαι;

Απάντηση: Η μελιτζάνα.

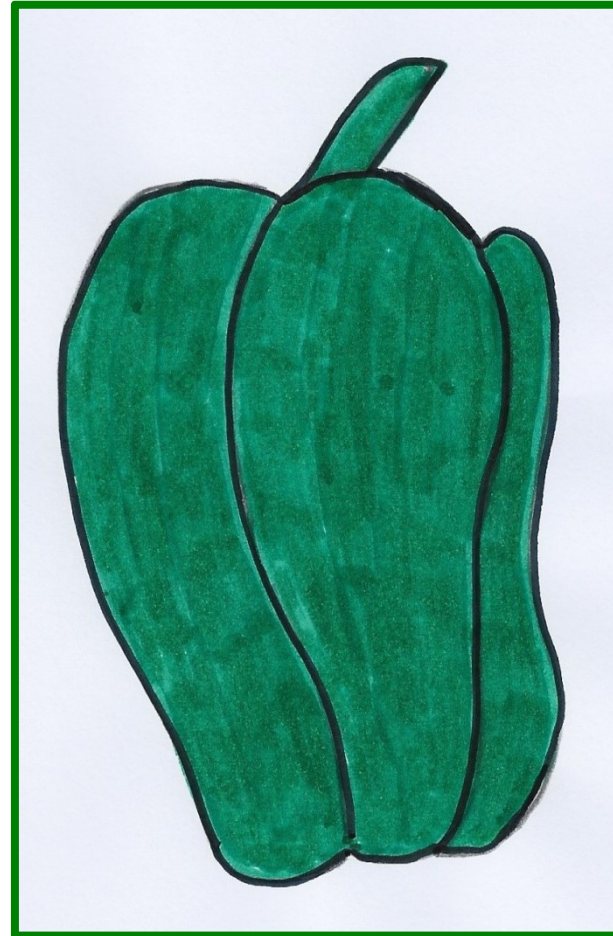


Αίνιγμα

Σε σαλάτα είτε ψητή
τρώγομαι και γεμιστή
με ρυζάκι ή τυρί.

Τι είμαι;

Απάντηση: Η πιπεριά.



Ο Ηρακλής και τα χρυσά μήλα των Εσπερίδων


Σύμφωνα με την ελληνική μυθολογία η Γαία έκανε δώρο τα χρυσά μήλα στον γάμο του Δία με την Ήρα. Αυτό το θαμύλιο θεϊκό δώρο φύτρωνε στον κήπο των Εσπερίδων που βρισκόταν στην άκρη της γης. Η Ήρα έβαλε τις νύμφες Εσπερίδες, που ήταν κόρες της Νύκτας και του Ουρανού, να φυλάνε τα «χρυσά μήλα» μαζί με έναν ακοίμητο δράκοντα, τον Λάδωνα, που είχε εκατό κεφάλια.

Ο Ευρυσθέας ζήτησε από τον Ηρακλή να του φέρει τα χρυσά μήλα. Ο Ηρακλής ταξίδεψε πολύ για να φτάσει στον κήπο των Εσπερίδων και πέρασε από πολλές χώρες. Συνάντησε και τον Προμηθέα που τον συμβούλεψε να στείλει τον Άτλαντα να του φέρει τα χρυσά μήλα.

Ο Άτλαντας βρισκόταν κοντά στον κήπο των Εσπερίδων και σήκωνε τον ουρανό στη ράχη του. Δέχτηκε να πάει στον κήπο των Εσπερίδων, αφού έβαλε τον Ηρακλή να σηκώνει τον ουρανό. Οι νύμφες τον βοήθησαν να κοιμίσει τον δράκοντα και να πάρει τα χρυσά μήλα.

Ο Ηρακλής έπειτα πήρε με πονηριά τα μήλα από τον Άτλαντα, του έριξε τον ουρανό στην ράχη του και γύρισε στις Μυκήνες.

Τα φρούτα που μας θυμίζουν τον κήπο των Εσπερίδων είναι τα εσπεριδοειδή δηλαδή το πορτοκάλι, το λεμόνι, το μανταρίνι, το νεράντζι, το κίτρο, το περγαμόντο και το κουμκουάτ.

The image shows six paper cups arranged on a blue background. The cups are in two rows of three. The top row consists of three orange cups, and the bottom row consists of two yellow cups and one orange cup in the center. Each cup has two circular cutouts representing fruit slices. The cups are decorated with colorful straws: the top-left cup has a yellow straw, the top-middle cup has a pink straw, the top-right cup has a green straw, the bottom-left cup has a pink straw, the bottom-middle cup has a yellow straw, and the bottom-right cup has a pink straw. The text is centered over the cups.

«Φρέσκες λεμονάδες,
μανταρινάδες και
πορτοκαλάδες»
με χαρτόνια και
καλαμάκια.



Μάνος Κοντολέων

Το πορτοκάλι και μια ηλιαχτίδα

Ήταν, κάποτε, μια μικρή ηλιαχτίδα. Μικρή, μα πολυταξιδεμένη. Και πού δεν είχε πάει!

Είχε ταξιδέψει μέχρι τα πιο μακρινά αστέρια. Είχε διασχίσει το διάστημα σκαφαλωμένη πάνω σε βιοστικούς γαλαξίες.

Μα πάντα γυρνούσε πίσω. Στη ζεστή αγκαλιά του ήλιου. Ώσπου μια μέρα αποφάσισε να έρθει στη Γη. Και ήρθε.

Έπαιξε με τα κύματα. Κρύφτηκε μέσα στα σκοτεινά φυλλώματα των δέντρων. Δροσίστηκε στα νερά των ποταμών. Κουβέντασε, καθισμένη πάνω στα πέταλα μιας μαργαρίτας, με τις μέλισσες και τις πεταλούδες. Ακούμπησε πάνω στις φτερούγες ενός αηδονιού και τραγούδησε μαζί του.

Και οι μέρες περνούσαν. «Πότε θα γυρίσεις πίσω;», τη ρωτούσε ο ήλιος. «Αχ, είναι όμορφη η Γη!», του απαντούσε εκείνη. «Άσε με να μείνω για πάντα!».

Ο ήλιος δεν της το χάλασε το χατίρι. «Μείνει!», της είπε. Κι η ηλιαχτίδα, χαρούμενη, άρχισε να ψάχνει να βρει το πού θα έστηνε το νέο σπίτι της.

Έψαξε εκεί που φυτρώνουν τα λουλούδια. Κι εκεί που υψώνονται τα πεύκα. Εκεί που κοιμούνται τα ελέφια. Εκεί που ξεδιψούνε τα πουλιά. Παντού ήταν όμορφα! Ποιο μέρος να πρωτοδιαλέξει;

Ώσπου μια μέρα συνάντησε ένα δέντρο. Μικρό ήταν. Μα είχε καταπράσινα φύλλα, με όμορφη μυρωδιά. Είχε και κάτι ολοστρόγγυλους καρπούς, που κρεμόντουσαν από τα κλαδιά του.

Κάτω από τη φλούδα τους –κι αυτή μυρωδιάτη ήταν– η ηλιαχτίδα άκουσε τους χυμούς να την προσκαλούνε: «Σ' εμάς μείνει!», είπαν. «Σ' αυτό το πορτοκάλι!». Κι έτσι έκανε.

Από τότε είναι που το πορτοκάλι έχει αυτό το λαμπρό χρώμα. Όταν το πιάνεις στα χέρια σου, λες και κρατάς τον ήλιο. Ίδια μ' αυτόν λάμπει.



Την ώρα της Γλώσσας διαβάσαμε την ιστορία με τίτλο: «Το πορτοκάλι και μια ηλιαχτίδα» που έγραψε ο Μάνος Κοντολέων.

Δεν είναι τυχαίο που η ηλιαχτίδα διάλεξε να μείνει στους ολοστρόγγυλους, μυρωδάτους και ζουμερούς καρπούς της πορτοκαλιάς.

Στο μάθημα της Μελέτης Περιβάλλοντος μιλήσαμε για τις κατηγορίες των τροφών και για την πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής.

A



Είναι απαραίτητο να τρώμε από όλες τις ομάδες των τροφών. Τρώμε περισσότερες από τις τροφές που βρίσκονται στο κάτω μέρος της πυραμίδας της διατροφής και λιγότερες από όσες βρίσκονται στο πάνω μέρος.

B



Πυραμίδα διατροφής

ΠΙΝΟΥΜΕ ΠΟΛΥ ΝΕΡΟ, ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΤΟ ΑΛΑΤΙ

Επιλέγουμε ένα φυτό από την **εικόνα A**: αναζητούμε επιχειρήματα για να παρουσιάσουμε στην τάξη πόσο σημαντικό είναι αυτό και τα προϊόντα του για τη ζωή και τη διατροφή μας. Θα μας βοηθήσουν οι πληροφορίες που μπορούμε να πάρουμε από την **εικόνα B** και αυτά που μας λέει η επιστήμονας.

Θα χρειαστούμε ακόμη εγκυκλοπαίδεια και σχετικά βιβλία.

Στο μάθημα των Μαθηματικών μιλήσαμε για τις **θερμίδες** στη διατροφή μας, λύνοντας ένα σχετικό πρόβλημα στο κεφάλαιο 15.

Όταν τρώμε και πίνουμε, βάζουμε ενέργεια (θερμίδες) στο σώμα μας. Το σώμα μας χρησιμοποιεί αυτή την ενέργεια, όταν είμαστε δραστήριοι. Για να διατηρήσουμε ένα υγιές σωματικό βάρος πρέπει η ενέργεια που βάζουμε στον οργανισμό μας με τις τροφές να είναι ίση με την ενέργεια που χρησιμοποιούμε στις διάφορες σωματικές μας δραστηριότητες. Γι' αυτό διαβάζουμε πάντα τις πληροφορίες που αναγράφονται στις συσκευασίες των τροφών.



3

	Θερμίδες
1 ποτήρι γάλα	152
1 ποτήρι χυμός πορτοκάλι	106
1 γιαούρτι	138
1 μερίδα ψητό κοτόπουλο	165
1 ψητή χοιρινή μπριζόλα	197
1 μήλο	65
1 μπανάνα	80



Ο Μιχάλης ήπια ένα ποτήρι χυμό πορτοκάλι και έφαγε μία ψητή χοιρινή μπριζόλα και δύο μήλα. Πόσες θερμίδες πήρε;

Πήρε θερμίδες.

Η Κάτια ήπια ένα ποτήρι γάλα και έφαγε μια μερίδα ψητό κοτόπουλο, ένα γιαούρτι και μία μπανάνα. Πόσες θερμίδες πήρε;

Πήρε θερμίδες.

Κόψαμε **φρούτα** σε ίσα μέρη και
φτιάξαμε κλασματικές μονάδες.

Αριθμητής

1

Πόσα ίσα μέρη παίρνουμε;

Διαβάζουμε:
Ένα δεύτερο

Πόσα ίσα μέρη χωρίζουμε;

2

Παρονομαστής



Την ώρα των Μαθηματικών φτιάξαμε και λύσαμε προβλήματα σχετικά με τη διατροφή

■ Ο πατέρας του Σιδερή έφερε από το περιβόλι 6 τελάρα των 10 κιλών με πορτοκάλια, 2 τελάρα των 10 κιλών με λεμόνια και 3 τελάρα των 10 κιλών με νεράντζια. Πόσα κιλά πορτοκάλια έφερε; Πόσα κιλά λεμόνια έφερε; Πόσα κιλά νεράντζια έφερε; Πόσα κιλά εσπεριδοειδή έφερε ο πατέρας του Σιδερή;

■ Ο Φάνης είχε στο περιβόλι του 92 λεμονιές. Από την παγωνιά καταστράφηκαν οι 14. Πόσες λεμονιές τού έμειναν;

■ Ο Βασίλης έχει ένα περιβόλι με 104 πορτοκαλιές και 129 μανταρινιές. Πόσα είναι όλα μαζί τα δέντρα στο περιβόλι του Βασίλη;

■ Στο περιβόλι του Μηνά υπάρχουν πορτοκαλιές και μανταρινιές. Οι πορτοκαλιές είναι 24 και οι μανταρινιές είναι διπλάσιες από τις πορτοκαλιές. α) Πόσες είναι οι μανταρινιές; β) Πόσα είναι όλα τα δέντρα στο περιβόλι του Μηνά;

■ Το καλάθι της Μαρκέλλας περιέχει 5 μανταρίνια, 7 πορτοκάλια και 3 λεμόνια. Το καλάθι της Ελευθερίας περιέχει διπλάσια μανταρίνια, τριπλάσια πορτοκάλια και τετραπλάσια λεμόνια. Πόσα μανταρίνια περιέχει το καλάθι της Ελευθερίας; Πόσα πορτοκάλια; Πόσα λεμόνια; Πόσα φρούτα συνολικά περιέχει το καλάθι της Ελευθερίας;

■ Ένας παραγωγός έφερε στη λαϊκή αγορά 5 τελάρα μανταρίνια που το καθένα χωρούσε 8 κιλά και 4 μεγαλύτερα τελάρα που το καθένα χωρούσε 10 κιλά. Το μεσημέρι που τελείωσαν τη δουλειά τού είχαν μείνει απούλητα 25 κιλά. Πόσα κιλά μανταρίνια έφερε στη λαϊκή αγορά ο παραγωγός; Πόσα κιλά μανταρίνια πούλησε ο παραγωγός;

■ Η Μαρίνα έκοψε ένα πορτοκάλι σε 4 ίσα μέρη και έφαγε το 1 από αυτά. Τι μέρος του πορτοκαλιού έφαγε;

■ Με 1 κουτί φυσικού χυμού γεμίζουμε 4 ποτήρια. Με 15 ίδια κουτιά πόσα ποτήρια θα γεμίσουμε;

■ Ο παππούς φύτεψε 4 σειρές κολοκυθιές. Σε κάθε σειρά φύτεψε 5 κολοκυθιές. Πόσες κολοκυθιές φύτεψε συνολικά ο παππούς;

■ Ένα πακέτο περιέχει 6 μπισκότα από αλεύρι ολικής άλεσης. Πόσα μπισκότα περιέχουν 10 ίδια πακέτα;

■ Ο φούρναρης της γειτονιάς πούλησε την Τρίτη 15 τυρόπιτες. Την Τετάρτη πούλησε διπλάσιες τυρόπιτες απ' όσες πούλησε την Τρίτη. Πόσες τυρόπιτες πούλησε ο φούρναρης την Τετάρτη;

■ Η μητέρα μοίρασε δίκαια 18 λουκούμια μαστίχας σε 9 ίδια πιατάκια. Πόσα λουκούμια μαστίχας έβαλε σε κάθε πιατάκι;

■ Η Άννα αγόρασε 750 γραμμάρια τυρί χιώτικο και η Ελπίδα αγόρασε 400 γραμμάρια . Πόσα γραμμάρια τυρί χιώτικο παραπάνω από την Ελπίδα αγόρασε η Άννα;

■ Ένας μελισσοκόμος θέλει να βάλει 24 κιλά μέλι χίου σε δοχεία των 3 κιλών. Πόσα δοχεία θα χρειαστεί;

■ Η Σοφία έχει 20 αμύγδαλα. Θέλει να τα μοιράσει εξίσου σε 3 φίλες της. α) Πόσα αμύγδαλα θα δώσει σε κάθε φίλη της; β) Πόσα αμύγδαλα θα περισσέψουν;

Μαστίχα γλυκό από το βιβλίο του Γιάννη Κολλιάρου: «Χιώτικες παραδοσιακές συνταγές».

Υλικά

- 700 γραμμάρια ζάχαρη
- 1 και μισό φλιτζάνι τσαγιού νερό
- 2 κουταλάκια χυμό λεμονιού
- 1 κουταλάκι μαστίχα σκόνη

Εκτέλεση

Βάζουμε τη ζάχαρη με το νερό να βράσει. Ανακατεύουμε στην αρχή να διαλυθεί και να λιώσει. Δοκιμάζουμε, αν έδεσε το σιρόπι, ρίχνοντας με ένα κουταλάκι 2-3 σταγόνες σιροπιού σε ένα πιατάκι με κρύο νερό. Αν σχηματίζεται μαλακός κόμβος, το σιρόπι είναι έτοιμο. Προσθέτουμε τον χυμό του λεμονιού και αφού πάρει μια-δυο βράσεις, αδειάζουμε το σιρόπι σε λεκανίτσα και το αφήνουμε να μισοκρυσώσει και να γίνει χλιαρό. Ρίχνουμε τότε μέσα τη μαστίχα και αρχίζουμε να γυρίζουμε το υλικό με ξύλινο κουτάλι προς μία κατεύθυνση μέχρι να ασπρίσει και να πήξει.

Κέικ μανταρινιού από το βιβλίο του Γιάννη Κολλιάρου: «Χιώτικες παραδοσιακές συνταγές».

Υλικά

- 350 γραμμάρια αλεύρι
- 250 γραμμάρια ζάχαρη
- 100 γραμμάρια βούτυρο φρέσκο
- 80 γραμμάρια σταφίδες ξανθές
- 3 αυγά
- 1 ποτηράκι κονιάκ
- 1 κουταλιά της σούπας σόδα
- χυμό από 4-5 μανταρίνια και τη φλούδα τους ξυσμένη

Εκτέλεση

Δουλεύουμε σε λεκάνη το βούτυρο με τη ζάχαρη. Προσθέτομε τα αυγά ένα-ένα και τα δουλεύουμε με σύρμα. Ξύνομε τα φλούδια των μανταρινιών και ρίχνουμε επίσης τον χυμό τους, τη σόδα και το κονιάκ. Τα ανακατεύουμε πολύ και προσθέτομε το αλεύρι. Βάζομε το μείγμα σε φόρμα, κατάλληλα βουτυρωμένη και αλευρωμένη και το ψήνομε σε μέτριο φούρνο 40-45 λεπτά της ώρας. Αφού μισοκρυώσει, το βγάζομε από τη φόρμα και το πασπαλίζομε με ζάχαρη άχνη.

- Τα παιδιά συμμετείχαν πρόθυμα, έμαθαν ευχάριστα και δημιουργικά και ευαισθητοποιήθηκαν σε θέματα υγιεινής διατροφής.
- Έκαναν υγιεινές επιλογές κολατσιού στα διαλείμματα και διάβαζαν προσεκτικά τις πληροφορίες των συσκευασιών τροφίμων.
- Προσπαθούσαν να ευαισθητοποιήσουν και τις οικογένειές τους και τα άλλα παιδιά.
- Η υγιεινή διατροφή είναι μια στάση ζωής που τα παιδιά έχουν αρχίσει να αποκτούν.
- Κατά τη διάρκεια των δράσεων τηρήθηκαν όλοι οι κανόνες προστασίας από την πανδημία και οι επιλογές των δράσεων έγιναν με κριτήριο την προστασία της υγείας όλων μας.



Ευχαριστούμε που
διαβάσατε
την εργασία μας.
Τα παιδιά της Γ 3'
τάξης και
η δασκάλα τους.