

Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων



ΘΕΜΑΤΙΚΗ: ΕΥ ΖΗΝ

ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ

Τίτλος

ΥΠΟΘΕΜΑΤΙΚΗ:ΔΙΑΤΡΟΦΗ

16° ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ

ΥΓΙΗ ΠΑΙΔΙΑ, ΥΓΙΗΣ ΠΛΑΝΗΤΗΣ

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης» αποτελεί μία πρόταση που στοχεύει στη σύνδεση των διατροφικών συνηθειών με τη προστασία του περιβάλλοντος. Μέσα από μία σειρά 7 εργαστηρίων, οι μαθητές/τριες πληροφορούνται για τα είδη των τροφών και τις θρεπτικές τους αξίες βάσει της μεσογειακής διατροφής, συνδυάζοντας τα στοιχεία αυτά με τη βιωσιμότητα του περιβάλλοντος, με στόχο να υιοθετήσουν διατροφικές συνήθειες υγιεινές και περιβαλλοντικά ορθές, οι οποίες θα συνδέονται με τη μεσογειακή διατροφή.

Δεξιότητες μάθησης (1ος κύκλος)
Δημιουργικότητα, Επικοινωνία,
Κριτική σκέψη, Συνεργασία

Δεξιότητες Ζωής (2ος κύκλος)
Αυτομέριμνα, Ενσυναίσθηση και
ευαισθησία, Κοινωνικές
Δεξιότητες, Πρωτοβουλία,
Υπευθυνότητα

Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου

Δεξιότητες τεχνολογίας και
επιστήμης (3^{ος} κύκλος)
Δεξιότητες ανάλυσης και
παραγωγής περιεχομένου σε
έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα

Δεξιότητες του νου (4ος κύκλος)
Επίλυση προβλημάτων,
Κατασκευές, Πλάγια σκέψη

Σύνδεση με το Π.Σ:
Καλλιέργεια θετικών στάσεων,
κατάκτηση της γνώσης μέσω της
αλληλεπίδρασης με το φυσικό
και κοινωνικό περιβάλλον,
ανάδειξη της προσωπικότητας
κάθε παιδιού, σύνδεση και
συνεργασία με οικογένεια,
ποικιλία διδακτικών
προσεγγίσεων, χρήση
διαφορετικών μεθόδων
αναπαράστασης, σύνδεση με
γνωστικά αντικείμενα.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Εργαστήριο	Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)
--	-------------------	---------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> - Προσέγγιση της έννοιας της τροφής ως πηγή ενέργειας και αποτύπωση των αγαπημένων φαγητών των παιδιών. - Ορισμός της έννοιας του οικολογικού αποτυπώματος της τροφής και ανακάλυψη της πορείας της τροφής και των επιπτώσεων στο περιβάλλον 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Το ταξίδι ξεκινά. Καταγραφή διατροφικών συνηθειών. 2. Η διαδικασία παραγωγής της τροφής και το οικολογικό αποτύπωμά της. 	<p>Καλούμε τα παιδιά να κινηθούν στον χώρο με συνοδεία κρουστού. Εναλλάσσουμε αργούς και γρήγορους ρυθμούς με παραγγέλματα που παραπέμπουν στην ενέργεια που μας δίνει το φαγητό. Στον κύκλο συζητάμε: από πού παίρνουν ενέργεια ο άνθρωπος, τα ζώα και τα φυτά; Είναι απαραίτητο να τρώμε σωστά για να έχουμε «καύσιμα», για να λειτουργήσουμε.</p> <p>Οι μαθητές ζωγραφίζουν σε ένα χαρτί το αγαπημένο τους φαγητό και το κρεμάνε στα ρούχα τους με ένα μανταλάκι. Στέκονται ακίνητοι σε τυχαία διάταξη. Όταν η μουσική ξεκινά, οι μαθητές κινούνται στον χώρο. Όταν σταματά, ακινητοποιούνται και σηκώνουν τη ζωγραφιά τους ψηλά. Δείχνουμε τυχαία έναν μαθητή ή τον αγγίζουμε και λέει δυνατά το φαγητό που ζωγράφισε. Επαναλαμβάνουμε ώσπου να πουν όλοι. Συζητάμε στον κύκλο. Ποιος θυμάται το αγαπημένο φαγητό ενός συμμαθητή του;</p> <p>.....</p> <p>Μέσω της αφήγησης μίας ιστορίας και την προβολή βίντεο, παρουσιάζεται η διαδικασία παραγωγής της τροφής και προσεγγίζεται η έννοια του οικολογικού αποτυπώματος (φυσικοί πόροι που αξιοποιήθηκαν για την παραγωγή της τροφής, και οι ρύποι από τη διαδικασία παραγωγής της).</p> <p>Παίζουμε παιχνίδια για να κατανοήσουν ότι τις τροφές μας τις παίρνουμε από τη στεριά και τη θάλασσα.</p> <p>Αφηγούμαστε μια ιστορία για τη ρύπανση του περιβάλλοντος και τις επιπτώσεις της στις τροφές που καταναλώνουμε. Κάθε φορά που κάποια ενέργεια του ανθρώπου είναι επιβλαβής για τις τροφές τα παιδιά σηκώνουν μια λωρίδα από γκοφρέ.</p>
---	--	--

- Σύνδεση της μεσογειακής διατροφής με την περιβαλλοντική επιβάρυνση που προκαλούν οι τροφές που καταναλώνουμε.

1. Μεσογειακή διατροφή

Ο χορός των μπιζελιών. Κινητικό.

Μοιράζουμε στα παιδιά μία λωρίδα γκοφρέ χαρτιού. Με συνοδεία του τραγουδιού «Ο Χορός των Μπιζελιών», οι μαθητές κινούνται εμπνεόμενοι από τους στίχους και αξιοποιούν κατάλληλα το γκοφρέ. Στον κύκλο συζητάμε: ποια λαχανικά ήταν καλεσμένα στον χορό; Ποιος τα έχει δοκιμάσει; Του αρέσουν; Τα αναγνωρίζουν στους πάγκους της λαϊκής αγοράς; Στο μπουστάνι;

Λόγω της ιδιαιτερότητας που έχει το νηπιαγωγείο μας με αλλόγλωσσους μαθητές ξεκινήσαμε με το να γνωρίσουν τα παιδιά ποια είναι τα φρούτα και τα λαχανικά να μάθουν τις ονομασίες τους και να μάθουν να τα διαχωρίζουν.

Παιχνίδι «τυφλής γευσιγνωσίας» και αντιστοίχισης με κάρτες.

Κρύβουμε κάποια από τα φρούτα και τα λαχανικά κάτω από ένα πανί. Τα παιδιά κάθονται στον κύκλο γύρω του. Ποιος θέλει να του δέσουμε τα μάτια με ένα μαντίλι, να τραβήξει ένα φρούτο ή λαχανικό, να το μυρίσει, να το αγγίξει και να μαντέψει ποιο είναι; Οι μαθητές σχηματίζουν ομάδες. Μοιράζουμε κομμένα καρτελάκια σε κάθε ομάδα. Ποια από τα φρούτα και τα λαχανικά που δείχνουν οι εικόνες μυρίσαμε ή αγγίξαμε στο παιχνίδι μας; Οι μαθητές διαβάζουν και σχολιάζουν τις σύντομες πληροφορίες που περιέχουν οι εικόνες για τις βιταμίνες και τα θρεπτικά στοιχεία των φρούτων και των λαχανικών

Μιλάμε για τη μεσογειακή διατροφή. Εξηγούμε πώς είναι καλή για την υγεία μας και για το περιβάλλον. Οι τροφές που πρέπει να τρώμε πιο συχνά είναι παράλληλα και αυτές που επιβαρύνουν λιγότερο τον πλανήτη. Εξηγούμε ότι τα παιδιά στην ηλικία τους πρέπει να τρώνε 2-3 μερίδες κρέας την εβδομάδα. Κατασκευάζουμε μια πυραμίδα μεσογειακής διατροφής εφαρμόζοντας την τεχνική του κολλάζ.

<p>- Συνειδητοποίηση της θρεπτικής αξίας όσων επιλέγουν να καταναλώνουν τα παιδιά και σωστή επιλογή τροφών</p>	<p>1. Φτιάχνοντας το πρωινό μας! Γαλακτομικά-Δημητριακά</p>	<p>Καταγραφή προτιμήσεων. Τα παιδιά έχουν καταγράψει σε Φύλλο εργασίας , με τη βοήθεια των γονιών τους, τι έτρωγαν για πρωινό τις 3 τελευταίες μέρες. Σχολιάζουμε με τους μαθητές τα ημερολόγια του πρωινού τους. Συζητούμε τι τρώνε τα περισσότερα παιδιά για πρωινό. Φτιάχνουμε ένα τραγούδι για το πρωινό. Διασκεδάζουμε επαναλαμβάνοντας όλοι μαζί τους στίχους ρυθμικά. Σε χαρτί του μέτρου τα παιδιά φτιάχνουν ένα κολάζ με φωτογραφίες και ονόματα τροφίμων που χρησιμοποιούν στο πρωινό τους. Θρεπτικές... πληροφορίες Πυραμίδα και διατροφική αξία .</p> <p>Φέρνουν από το σπίτι διάφορα υλικά και με τη βοήθεια των μαθητών τρώμε υγιεινό πρωινό στο σχολείο.</p> <p>Ο βασιλιάς της ζάχαρης. Παιχνίδι καυτής πατάτας. Εξηγούμε στα παιδιά ότι όταν οι τροφές περιέχουν πολλή ζάχαρη και πολύ αλάτι αυξάνεται το βάρος μας περισσότερο από το κανονικό, χαλάνε τα δόντια μας και νιώθουμε πιο κουρασμένοι. Επίσης αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι άλλες τροφές, που κάνουν καλό στην υγεία, στην ανάπτυξη, να φαίνονται άνοστες και να τις αποφεύγουμε. Τοποθετούμε στο πάτωμα δυο πανιά διαφορετικού χρώματος. Το ένα αντιστοιχεί στις τροφές με πολλή ζάχαρη και το άλλο στις τροφές με λίγη ζάχαρη. Βάζουμε φωτογραφίες τροφών αναποδογυρισμένες στο πάτωμα και κάνετε έναν κύκλο με τους μαθητές γύρω τους. Η μουσική ξεκινά. Τα παιδιά περνούν τη ζωγραφιά του Βασιλιά της Ζάχαρης από χέρι σε χέρι. Όταν η μουσική σταματήσει, όποιος έχει τον Βασιλιά της Ζάχαρης σηκώνεται από τον κύκλο και διαλέγει μία εικόνα από το πάτωμα. Διαλέγει σε ποιο από τα δυο πανιά θα την τοποθετήσει.</p>
--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> - Διάκριση του υγιεινού κολατσιού από το ανθυγιεινό - Σύγκριση σπιτικού κολατσιού με έτοιμο - Επιπτώσεις στο φυσικό περιβάλλον - Τρόποι διαχείρισης των απορριμμάτων και του περισεύματος φαγητού 	<p>1. Το κολατσιό μας</p>	<p>Στη Χώρα του Δεκατιανού: υγιεινό κολατσιό</p> <p>Οργάνωση ενός ομαδικού κολατσιού, όπου κάθε παιδί θα έχει επιλέξει να φέρει κολατσιού από το σπίτι. Για κάθε ένα από αυτά, πριν την κατανάλωσή τους, θα συζητηθεί το οικολογικό τους αποτύπωμα, ενώ κατά τη διάρκεια της συζήτησης θα μπορούν να καταναλώνουν υγιεινά σνακς που θα έχει φέρει ο/η εκπαιδευτικός. Έμφαση θα δοθεί στο σπιτικό κολατσιό έναντι του έτοιμου, και στη σημασία των μικρών και συχνών γευμάτων. Επιπρόσθετα, θα συζητηθούν ο τρόπος διαχείρισης των απορριμμάτων και του περισεύματος φαγητού.</p> <p>Κολατίζοντας μαζί. Γιορτινό κολατσιό στην τάξη, μουσική, στατιστικά, καταιγισμός ιδεών.</p> <p>Έχουμε συμφωνήσει από πριν με τους μαθητές να φάμε το κολατσιό μας όλοι μαζί στην τάξη. Δεν το τρώμε ακόμη. Από την πιατέλα μας κερνάμε καρότα, αγγουράκια και σταφίδες. Κάνουμε απλές κατηγοριοποιήσεις του κολατσιού (φρούτα, συσκευασμένες τροφές, κλπ.). Τι φέραμε να πιούμε; Νερό, αναψυκτικό, χυμό, σοκολατούχο γάλα; Φτιάχνουμε έναν απλό πίνακα με «στατιστικά» ως εξής: Μία στήλη με ονόματα των παιδιών, μία με φωτογραφία ή σκίτσο από το κολατσιό που έφεραν, μία με το ρόφημα και μία στήλη που δηλώνει ποιος ετοίμασε το κολατσιό. Συζητάμε γιατί είναι καλύτερο να φέρνουμε φαγητό που ετοιμάστηκε στο σπίτι, παρά κάτι αγοραστό. Συνοψίζουμε τον χρυσό κανόνα: όσο λιγότερο επεξεργασμένη και βιομηχανοποιημένη είναι η τροφή μας, τόσο καλύτερη για την υγεία μας και το περιβάλλον.</p> <p>Κάνουμε καταιγισμό ιδεών πώς θα μπορούσαμε να βελτιώσουμε τις επιλογές μας, ώστε το κολατσιό μας να είναι πιο υγιεινό και να έχει</p>
--	----------------------------------	---

<ul style="list-style-type: none"> - Αναγνώριση αξίας της σαλάτας - Εποχικότητας σαλάτας - Αναγνώριση θρεπτικής αξίας του ψαριού - Κατανόηση της συχνής κατανάλωσης ψαριού και σαλάτας στο 	<p style="text-align: center;">1. Ώρα για μεσημεριανό : Ψάρι και σαλάτα</p>	<p>Τα κάναμε σαλάτα. Συζήτηση, καλλιτεχνικά.</p> <p>Ανακαλούμε με τους μαθητές μας τη θέση των λαχανικών στις δύο πυραμίδες διατροφής .Ο καθένας ζωγραφίζει και κόβει το αγαπημένο του λαχανικό/σαλατικό. Οι μαθητές συνδυάζουν τις ζωγραφιές τους για να φτιάξουν νόστιμες σαλάτες που σερβίρουν στο πιάτο. Στη συνέχεια όλη η τάξη βραβεύει την πιο νόστιμη σαλάτα, την πιο υγιεινή και την πιο πολύχρωμη!</p> <p>Φτιάχνουμε φρουτοσαλάτα</p> <p>Είπαμε στα παιδιά να φέρουν από ένα φρούτο για να φτιάξουμε φρουτοσαλάτα .Τα κόψαμε σε μικρά κομματάκια και τα φάγαμε σε πλαστικά μπολάκια.</p> <p>Πρίν τα φάμε κάναμε μαθηματικά.Τα χωρίσαμε σε κατηγορίες μετρήσαμε πόσα είχε το κάθε είδος και ποιο φρούτο φέρανε οι πιο πολλοί και βγήκε νικητής. Το κάθε παιδάκι διάλεξε το φρούτο που του αρέσει να τρώει πιο πολύ και βγάλαμε τον νικητή. Κέρδισε το μήλο.</p> <p>Το παιχνίδι των τεσσάρων εποχών. Κινητικό παιχνίδι και ανάκληση γνώσεων Τοποθετούμε στις τέσσερις γωνίες της τάξης από ένα χρωματιστό πανί, ένα για κάθε εποχή του χρόνου. Μουσική υπόκρουση οι Τέσσερις Εποχές του Βιβάλντι. Οι μαθητές, όταν η μουσική σταματήσει, πρέπει να σταθούν στο σωστό πανί/εποχή που αντιστοιχεί στο λαχανικό της προτίμησής τους. Παρατηρούμε όλοι μαζί πού έχει σταθεί το κάθε παιδί. Σωστά ή λάθος; Σχολιάζουμε συνολικά τα λαχανικά της κάθε εποχής του χρόνου. Γιατί βρίσκουμε πια όλα τα λαχανικά όλες τις εποχές του χρόνου; Τι συνέπειες έχει αυτό; Πώς λειτουργεί ένα θερμοκήπιο και τι μπορεί να «κοστίζει» στο περιβάλλον και στην υγεία μας (περισσότερα φυτοφάρμακα, ενέργεια, κλπ.); Τι μπορεί να σημαίνει ένα προϊόν που εισάγεται από άλλες χώρες;</p> <p>Ψαρόσουπα. Παιχνίδι ρόλων. Επιστρέφουμε στην πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής. Πού</p>
--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> - Κατανόηση της σημασίας της σωματικής άσκησης για την υγεία - Η σημασία της ενυδάτωσης - Φρούτα - Η αξία του ενδιάμεσου γεύματος μεταξύ μεσημεριανού και βραδινού 	<p style="text-align: center;">1. Έπαιξα πολύ: Ώρα να γεμίσω τις μπαταρίες μου!</p>	<p>Απόγευμα δράσης και απόλαυσης - Νους υγιής εν σώματι υγιές. Κινητικό παιχνίδι, καταγραφή ιδεών.</p> <p>Το ταξίδι αυτό ξεκινά με παιχνίδι στην αυλή. Καλούμε τους μαθητές να παίξουν για 10-15 λεπτά ένα έντονα κινητικό παιχνίδι, μήλα, μπάλα, σκυταλοδρομίες κλπ. Μόλις σφυρίζουμε τη λήξη του, τους συγκεντρώνουμε και ρωτάμε αν πεινάνε ή διψάνε και τι ακριβώς ...ορέγονται περισσότερο. Τους αφήνουμε να πιούν νερό και τους κερνάμε σταφίδες. Οι μαθητές ζωγραφίζουν τη φυσική δραστηριότητα που κάνουν εκτός σχολείου και το σνακ που τρώνε αμέσως μετά. Ζητάμε από τους μαθητές να σταθούν σε κύκλο. Επιλέγουμε τυχαία κάποιον μαθητή και ζητάμε να πει ποιο σνακ είχε σημειώσει στο δεύτερο χαρτάκι. Αν κάποιος είχε γράψει το ίδιο σνακ, αλλάζει θέση μαζί του. Έτσι μπορούμε εύκολα να παρατηρήσουμε ποια είναι τα αγαπημένα σνακ. Τώρα ζητάμε από τους μαθητές να χωριστούν σε δύο ομάδες ανάλογα με το αν προτιμούν/ τρώνε σνακ που αγόρασαν έτοιμα απέξω ή που τα ετοίμασαν οι γονείς τους στο σπίτι. Παίζουμε τη διελκυστίνδα: τους δίνουμε ένα σχοινί και κάθε μία από τις δύο ομάδες που έχουν σχηματιστεί τραβάει το σχοινί προς το μέρος της προσπαθώντας να παρασύρει την άλλη ομάδα.</p> <p>Ένας ουρακοτάγκος στο μπισκότο μας. Βίντεο.</p> <p>Παρακολουθούμε το βίντεο με τον ουρακοτάγκο. Ψάχνουμε μαζί με τα παιδιά τον κρυμμένο ουρακοτάγκο σε 2-3 σνακ. Τα παιδιά αναλαμβάνουν να ζητήσουν από τους γονείς τους να αποφεύγουν αυτές τις τροφές</p> <p>. Τροφομαχίες. Παιχνίδι Υπερατού.</p> <p>Παρουσιάζουμε την τράπουλα με τις κάρτες. Κάθε κάρτα απεικονίζει ένα πιθανό σνακ ή ποτό και σύμβολα που αντιστοιχούν σε: α) Ενέργεια (πόση προσφέρει) β) Υγεία (συντηρητικά/λιπαρά κλπ) γ) Περιβάλλον</p>
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> - Συνειδητοποίηση της αναγκαιότητας του βραδινού - Υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών και αποφυγή λιπαρών φαγητών 	<p style="text-align: center;">1. Τελείωσε η μέρα: Ώρα για βραδινό και ύπνο</p>	<p>Κρυφτό με το κρέας. Συζήτηση.</p> <p>Ξεκινάμε ρωτώντας τους μαθητές τι έφαγαν για βραδινό. Ποια παιδιά έφαγαν κρέας; Τώρα ονομάζουμε ορισμένα φαγητά. Αν έχουν κρέας, τα παιδιά πρέπει να σηκώνονται όρθια. Ονομάζουμε τροφές με «κρυμμένο» κρέας όπως αυγά με μπέικον, παστίτσιο, τοστ ζαμπόν τυρί, μακαρόνια με κιμά, σουφλέ μακαρόνια με ζαμπόν, χάμπουργκερ κλπ. Εστιάζουμε στο χάμπουργκερ. Δείχνουμε το χάμπουργκερ και ζητάμε από τα παιδιά να μαντέψουν από τι είναι φτιαγμένο πριν το ανοίξετε. Καταγράφουμε τα υλικά που προτείνουν σε χαρτί του μέτρου (ψωμί, μπιφτέκι, τυρί, ντομάτα, κρεμμύδι). Ανοίγουμε το χάμπουργκερ και βλέπουν αν μάντεψαν σωστά. Μοιράζουμε στα παιδιά το Φύλλο Εργασίας με το λαβύρινθο για να βρουν τις άκρες του. Ζητάμε από τα παιδιά να σκεφτούν από ποιο στοιχείο της φύσης/ζωντανό οργανισμό παίρνουμε τα υπόλοιπα υλικά και τα καταγράφετε στο χαρτί του μέτρου.</p> <p>Πώς έφτασα στο πιάτο σας. Κινητικό παιχνίδι, αφήγηση.</p> <p>Γινόμαστε σπορείς και σπέρνουμε στο χωράφι. Γινόμαστε οι σπόροι που κοιμούνται στο χώμα. Το αυτόματο ποτιστικό που ποτίζει τα χωράφια. Γεωργοί που φοράμε προστατευτικές μάσκες και ψεκάσουμε τις καλλιέργειες. Θεριστικές μηχανές που αλωνίζουν. Αγελάδες που βόσκουν. Οδηγοί φορτηγών που μεταφέρουν τρόφιμα. Κρεοπώλες που τεμαχίζουν κρέας. Ψήστης που ψήνει το κρέας. Άνθρωποι που τρώνε ένα χάμπουργκερ». Δίνουμε και άλλα παραγγέλματα που θα εμπνευστούμε από την αλυσίδα παραγωγής. Άραγε τι θα προτιμήσουμε για το βραδινό μας, χάμπουργκερ ή φακή; τη φακή για βραδινό!</p>
--	--	--

Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις /Βιβλιογραφία

Μία σούπερ νόστιμη ημέρα

1. «Το πιο γλυκό ψωμί», λαϊκό παραμύθι, Κείμενα Νεοελληνικής Λογοτεχνίας, Α' Γυμνασίου, σελ. 18, διαθέσιμο στο: <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-A107/391/2582,21817/>

2. Το ψωμί, της Ελένης Σβορώνου, εκδ. Ερευνητές. Περιλαμβάνεται στον δανειστικό σάκο του προγράμματος «Βιβλία σε ρόδες»: <http://www.vivliaserodes.gr/>.

Μια μερίδα πλανήτη παρακαλώ

3. Το μικρό σποράκι, του Eric Carle, εκδ. Καλειδοσκόπιο.

4. «Το Χρυσόψαρο» (ή «Ο ψαράς κι η γυναίκα του»), διαθέσιμο στο: http://www.snhell.gr/kids/content.asp?id=240&cat_id=11

Ανθρώπινες πυραμίδες, νόστιμες και υγιεινές

5. Της ζωής τα μυστικά, της Λίλιαν Δούμα, εκδ. Στρατής.

6. Φράουλες, βατόμουρα και τρεις σταγόνες μέλι, της Έρικας Παπαβενετίου, εκδ. Λιβάνη.

7. Φρουτοπία, του Ευγένιου Τριβιζά, εκδ. Μεταίχμιο.

8. Ο Κρεμμυδάκης και η παρέα του, του Τζάνι Ροντάρι, εκδ. Κέδρος,

9. Στα πράσα και Μυστήριο στο υπουργείο εθνικής βιταμίνης, της Ιωάννας Μπουλντούμη, εκδ. Ψυχογιός.

10. Ο Ζαχαρίας και η Σπιτική Μπεσαμέλ, του Πάνου Χριστοδούλου, εκδ. Κέδρος.

11. Μην τρως ό,τι σου σερβίρουν: ένα μενού με νόμους και με νου, της Ελένης Σβορώνου, εκδ. Παιδική Νομική Βιβλιοθήκη.

12. «Η Αθήνα ως ηρωίδα σε σελίδες περιπέτειας», του Ν.Βατόπουλου, 25/10/2015. Διαθέσιμο στο: <http://www.kathimerini.gr/835877/article/politismos/vivlio/h-a8hna-ws-hrwida-se-selides-peripeteias>

Στο απόσπασμα περιγράφεται η Αθήνα της δεκαετίας του 1940.

13. Το φαγητό δεν είναι μόνο για να χορταίνουμε, της Ελένης Χαρατσή-Γιωτάκη, εκδ. Μεταίχμιο.

14. Αλέξη, φάε κάτι!, της Άλισον Φαλκονάκη, εκδ. Μεταίχμιο.

15. Φρούτα, λαχανικά, λουλούδια, αγριολούλουδα και βότανα, της Ευγενίας Φακίνου, εκδ. Κέδρος.

Πρωινό σαν βασιλιάς!

16. Πού πας κουλουράκι; του Κώστα Μάγου, εκδ. Νίκας / Ελληνική Παιδεία, Α.Ε., 2010.

Κάθε πράγμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο

17. Μικροί ψαράδες και Εδώ βυθός, του Θέμου Ποταμάνου, εκδ. Εστία.

18. Τα παράκτια ψάρια της Μεσογείου: ένας υποβρύχιος οδηγός πεδίου, των Κ. Ντούνα και Γ. Κουλούρη, εκδ. Καλειδοσκόπιο, 2011.

Δισκοθήκη

Μία σούπερ νόστιμη ημέρα

1. Τραγούδι «Το ρομαντικό γεύμα», Γελοιογραφίες, 1973. Στίχοι: Μάκης Φωτιάδης/ Μουσική-ερμηνεία: Θέμης Ανδρεάδης.

2. Τραγούδι «Ο γεωργός πάει στον αγρό», διαθέσιμο στο διαδίκτυο.

Ανθρώπινες πυραμίδες, νόστιμες και υγιεινές

3. Τραγούδι «Ο χορός των μπιζελιών», Εδώ Λιλιπούλη, 1980. Στίχοι: Μαριανίνα Κριεζή. Μουσική: Λένα Πλάτωνος. Ερμηνεία: Λένα Πλάτωνος και Αντώνης Κοντογεωργίου.

4. Τραγούδι «Τόσο λάθος διατροφή;», Πετώντας πας στην πόλη, 2004. Στίχοι-Μουσική: Τατιάνα Ζωγράφου. Ερμηνεία: Άρτεμις Βαβάτσικα, Τάσης Χριστογιαννόπουλος, Παιδική χορωδία Δημοτικού Ωδείου Μοσχάτου.

Πρωινό σαν βασιλιάς!

5. Τραγούδι «Πρωινό στη βεράντα», Φθινοπωρινές ιστορίες. Μουσική: Ευανθία Ρεμπούτσικα.

Κάθε πράγμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο

6. Τραγούδι «Η ντομάτα καμικάζι», Η επιστροφή του τεμπέλη δράκου, 2009. Μουσική, στίχοι και ερμηνεία: Γιώργος Χατζηπερής.

7. Τραγούδι «Το τραγούδι των ψαριών», Η Αλίκη στην

