

# e - εφημερίδ@ του 21

Οκτώβριος- Νοέμβριος 2012



Πλάσμα θεού στη Βουλή του Σουσίνα π.Χ.

Η διατροφή στην Αρχαία Ελλάδα (ΣΤ1) σελ. 2-3



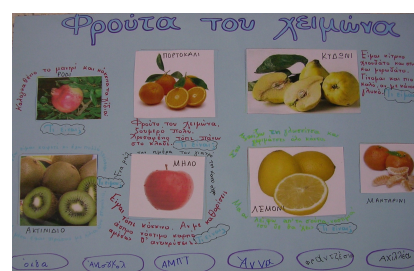
Πίτσα μεσογειακή (Γ2) σελ. 10



Η διατροφή στο Βυζάντιο (ΣΤ1), σελ. 4-5



Τα κάναμε σαλάτα (Α2) σελ. 6-7



Τα φρούτα σε κάθε εποχή (Α1) σελ. 8-9

Το εφημεριδάκι  
μας online

- Το εφημεριδάκι μας θα το βρείτε σε ηλεκτρονική μορφή στο ιστολόγιο του σχολείου μας στη διεύθυνση:  
[blogs.sch.gr/21dimath](http://blogs.sch.gr/21dimath)

## ΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

Οι εκπαιδευτικοί του 21<sup>ου</sup> Δημοτικού σχολείου Αθηνών λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες των μαθητών μας για έκφραση και δημιουργία και με γνώμονα τη διαθεματική προσέγγιση της γνώσης που αποσκοπεί στη σφαιρική καλλιέργεια των μαθητών προχωρήσαμε στη δημιουργία της σχολικής μας εφημεριδούλας.

«Δημοσιογράφοι» τα ίδια τα παιδιά μας με τη βοήθεια των δασκάλων τους. Η εφημερίδα μας θα είναι θεματική, δηλαδή θα

γίνεται διαθεματική επεξεργασία ενός θέματος κάθε μήνα, μέσα από project που δουλεύονται στις τάξεις. Οι μαθητές μας θα έχουν τη δυνατότητα να δημιουργήσουν, να καλλιεργήσουν πολλές δεξιότητες, να συνεργαστούν, να εξοικειωθούν με διάφορα είδη κειμένων, να προβληματιστούν, να μάθουν διερευνώντας, να επικοινωνήσουν, να εμπνευστούν....

Πλούσιο φωτογραφικό υλικό θα πλαισιώνει τα άρθρα των μικρών μας δημοσιογράφων, οι οποίοι θα

καταθέσουν τις γνώμες τους, τα ενδιαφέροντά τους και θα διαθέσουν τον πολύτιμο χρόνο τους για μια συλλογική προσπάθεια που εξυπηρετεί πολλούς στόχους, γνωστικούς, κοινωνικούς και όχι μόνο.

Το πρώτο μας τεύχος έχει θέμα τη Διατροφή. Εργάστηκαν με ενθουσιασμό και μεράκι τα «πρωτάκια» μας, η Γ' η ΣΤ' τάξη.

Με ιδιαίτερη χαρά παρουσιάζουμε το πρώτο τεύχος της μηνιαίας εφημεριδούλας μας και ευχόμαστε ειλικρινά σε όλους σας: Καλή Ανάγνωση!

## Η διατροφή στην αρχαία Ελλάδα

Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν τρία γεύματα την ημέρα. Το πρωινό (άκρατισμός) ήταν [κριθαρένιο ψωμί](#) βουτηγμένο σε [κρασί](#) (άκρατος), συνοδευόμενο από [σύκα](#) ή [ελιές](#), το μεσημεριανό (ἄριστον) και το βραδινό (δειπνον). Σε αυτά μπορεί να προστεθεί ένα επιπλέον ελαφρύ γεύμα (εσπέρισμα) αργά το απόγευμα. Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι γυναίκες γεμάτιζαν χωριστά από τους άνδρες ή αφού οι τελευταίοι είχαν ολοκληρώσει το γεύμα τους. Οι Έλληνες έτρωγαν καθιστοί,

ενώ οι πάγκοι χρησιμοποιούνταν κυρίως στα [συμπόσια](#).

Κομμάτια πεπλατυσμένου ψωμιού μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως [πίατα](#), ωστόσο τα πήλινα δοχεία ήταν τα πιο διαδεδομένα. Η χρήση του [πηρουνιού](#) ήταν άγνωστη και ο σύνηθης τρόπος λήψης του φαγητού ήταν με τα δάχτυλα. Εντούτοις [μαχαίρια](#) χρησιμοποιούνταν για την κοπή του κρέατος, καθώς και κάποια μορφή [κουταλιών](#) για σούπες και



ζωμούς. Κομμάτια ψωμιού (άπομαγδαλία) μπορούσαν να χρησιμεύσουν για τη λήψη τροφής ή ακόμη και ως πετσέτα για τα δάχτυλα.

**ΕΝΤΡΙ**

## Τα συμπόσια

Το συμπόσιον «συνάθροιση ανθρώπων που πίνουν» αποτελούσε έναν από τους πιο αγαπημένους τρόπους διασκέδασης των Ελλήνων. Περιλάμβανε δύο στάδια: το πρώτο ήταν αφιερωμένο στο φαγητό, ενώ το δεύτερο στην κατανάλωση ποτού. Το δεύτερο μέρος ξεκινούσε με [σπονδή](#), τις περισσότερες φορές προς τιμή του [Διονύσου](#). Κατόπιν συζητούσαν ή έπαιζαν διάφορα [επιτραπέζια παιχνίδια](#), όπως ο [κότταβος](#). Τα άτομα έμεναν ξαπλωμένα σε [ανάκλι-](#)

[ντρα](#) (κλίναι), ενώ χαμηλά τραπέζια φιλοξενούσαν τα φαγώσιμα και τα παιχνίδια. [Χορεύτριες](#), ακροβάτες και μουσικοί συμπλήρωναν . Ένας «βασιλιάς του συμποσίου» ο οποίος εκλεγόταν στην τύχη αναλάμβανε να υποδεικνύει στους δούλους την αναλογία κρασιού και [νερού](#) κατά την προετοιμασία των ποτών. Εντελώς απαγορευμένο στις γυναίκες, με εξαίρεση τις [χορεύτριες και τις εταίρες](#), το συμπόσιο ήταν ένα σημα-



ντικότατο μέσο [κοινωνικοποίησης](#) στην Αρχαία Ελλάδα. Μπορούσε να διοργανωθεί από έναν ιδιώτη για τους φίλους ή τα μέλη της οικογένειάς του, όπως ακριβώς συμβαίνει και σήμερα .

## Τι έτρωγαν οι αρχαίοι Έλληνες

Οι αρχαίοι Έλληνες φρόντιζαν στα γεύματα τα τραπέζια να είναι πλούσια. Αποτελούνταν συνήθως από ψωμί, γλυκίσματα, φρούτα, ελιές, πίτες, κρέατα, χορταρικά, και από άφθονο κρασί. Από τα όσπρια, γνωστά ήταν τα φασόλια, οι φακές, τα ρεβύθια [που τα προτιμούσα-

νε ψήμενα], τα μπιζέλια και τα κουκιά, που τα έτρωγαν συνήθως με πουρέ [έτνος]. Οι Αθηναίοι συνήθιζαν να έχουν στα σπίτια τους μεγάλη ποικιλία τροφών όπως ψωμί, λουκάνικα, σύκα, γλυκίσματα, μέλι, τυρί, τρυφερά χταπόδια, τσίχλες, σπουργίτια και άλλα πολ-

λά. Ένα από τα πιο απαραίτητα αγαθά ήταν το λάδι. Φημισμένα ήταν τα λάδια της Σάμου και της Ικαρίας. Οι αρχαίοι συνήθιζαν να βγάζουν λάδι από άγουρες ελιές, που το προτιμούσαν στις σαλάτες τους. Από τα απαραίτητα επίσης στο καθημερινό τραπέζι των αρχαίων ήταν το γάλα και το τυρί, όπως και τα σκόρδα και τα κρεμμύδια. Από τα εκλεκτότερα εδέσματα ήταν οι κοχλιοί, τα σαλιγκάρια, που τα έτρωγαν οι Κρητικοί. Τα μικρά πουλιά, σπίνους, τσίχλες, ακόμη και τους λαγούς, αφού τα ψήνανε, τα διατηρούσαν μέσα σ' ευωδιαστό λάδι. Για τους φτωχούς ανθρώπους οι σούπες ήταν το πιο συνηθισμένο καθημερινό φαγητό. Ένας ζωμός που ευχαριστούσε ιδιαίτερα τον Ηρακλή ήταν ο ζωμός από μπιζέλια.

**ΒΑΣΙΛΙΚΗ**



## Το ψωμί στην αρχαία Ελλάδα

**Κόλλαβοι:** ατομικά ψωμάκια.

**Σησαμίδες:** άρτοι σφαιρικοί με σησάμι.

**Ιπνίτης:** ψωμί ψημένο σε φούρνο.

**Εσχαρίτης:** ψωμί ψημένο σε πλήρη σχάρα.

**Κριβανίτης:** ψωμί ψημένο στον κρίβανο, δηλαδή σε κινητό πλήλιο φούρνο.

**Βλωμιαίος:** ψωμί χωρισμένο σε τμήματα.

**Συγκομιστός:** ψωμί φτιαγμένο με άλευρα από διάφορα δημητριακά.

**Μακωνίδης:** ψωμί με σπόρο παπαρούνας.

**Πυρίτης:** ψωμί σταριού με μέλι.

**Τυρών άρτος:** τα γνωστά μας τυρόψωμα.

**Αλιφατίτης:** τα γνωστά λαδόψωμα και η σφολιάτα.



Πλάσιμο ψωμιού στη Βασιλεία του 5ου αιώνα π.Χ.

**Θριδακίνη:** χορτόψωμο με μαρούλια

**Ερικήτης:** φτιαγμένο με κοπανισμένο σιτάρι (σαν πληγούρι).

**Κυλλαστίς:** υπόξινο ψωμί με κριθάρι.

Για το δείπνον  
εις τας θείας  
κριβανίτας και  
ομήρους  
και για τη θεά  
Εκάτη  
έδωκα μισό  
καρβέλι.

**Στρεπτικός:** Ψωμί με γάλα, λάδι και μέλι.

**Μάζα:** από κριθάρι, λάδι και καμιά φορά και γάλα

**Κόλλυρα, κολλίκια:** τα γνωστά μας, σημερινά κουλούρια.

**Αρτολάγανο ή λάγανο:** Πρόγονος της σημερινής λαγάνας και των λαλαγγιών.

Τα λαλάγγια (λαλαγίτες άρτοι) φτιάχνονται ακόμα στη Μάνη και στην Καλαμάτα.

**Απαλός άρτος:** ψωμί με λάδι και γάλα.

Τον έφτιαχναν και οι Καππαδόκες και οι Σύριοι οι οποίοι τον έλεγαν λαχμά (εξ ου και το γνωστό λαχματζούν).

**Πλυτός ή Βασυνίας:** βραστό ψωμί. Όταν ψήνεται επιπλέει στο νερό. Φτιάχνεται στην Κρήτη (ζεματιστά κουλούρια)

**Πλυτός ή Βασυνίας:** βραστό ψωμί. Όταν ψήνεται επιπλέει στο νερό. Φτιάχνεται στην

Κρήτη (ζεματιστά κουλούρια)

**Χονδρίτης:** ψωμί από χοιτροαλεσμένα δημητριακά.

**Υγεία:** θυσιαστικό κριθινο ψωμί υπέρ υγείας. Προσφερόταν συχνά στον Ασκληπιό και έφερε παραστάσεις ή και σφραγίδα που έγραφε ΥΓΕΙΑ ή ΖΩΗ

Πάρε στο σπίτι  
σου ένα Φοίνικα  
ή Λυδό  
που θα ξέρει  
αληθινά  
κάθε μέρα να σου  
φτιάχνει  
οποιαδήποτε  
ψωμιά,  
όπως θα τον  
διατάξεις.

Νικόλας—Τζόνι

## Γνωρίζετε ότι.....

**Αυτόζυμος:** Το γνωστό μας εφτάζυμο, λέξη η οποία προέκυψε από παράφραση. Δεν είναι εφτά φορές ζυμωμένο το εφτάζυμο. Είναι απλώς αυτόζυμο δηλαδή η ζύμωση του δεν προκύπτει από προσθήκη προζυμιού. Το αυτόζυμο φτιάχνεται με προσθήκη μιας καλλιέργειας από ρεβίθια. Το αλεύρι αναμιγνύεται με αφρό που σχηματίζεται στην επιφάνεια

νερού στο οποίο έχουν μείνει μέσα ρεβίθια. Οι χριστιανοί το λένε και διαβολόψωμο διότι δεν προκύπτει από προζύμι που έχει φτιαχτεί με την προβλεπόμενη διαδικασία της χριστιανικής εκκλησίας.

**Παξιμάδι:** Το όνομα προέρχεται από τον Έλληνα Πάξαμο, που

φαίνεται ότι το χρησιμοποιούσε. Πριν από αυτόν τα παξιμάδια λεγόταν διπυρίτες άρτοι επειδή αφού ψηθούν ως ψωμί και κοπούν σε φέτες, ξαναπαίρνουν στον φούρνο για να στεγνώσουν.

Βαγγέλης



## Η διατροφή στο Βυζάντιο

Τα κύρια γεύματα των βυζαντινών ήταν το πρό(ε)υμα ή πρόφαγον, το άριστον ή μεσημβρινόν (γεύμα), καθώς και ο δείπνος. Έτρωγαν χρησιμοποιώντας κυρίως τα χέρια, αφού το πιρούνι ήταν άγνωστο μέχρι το 10ο αιώνα και η χρήση του σπάνια στους επόμενους αιώνες. Χρησιμοποιούσαν επίσης κοχλιά-

ρια ή κουτάλια και μαχαίρια. Πριν και μετά το φαγητό έπλεναν τα χέρια τους, χρησιμοποιώντας το χέρνιβ(ιον (πήλινο ή μεταλλικό αγγείο).

**Φρούτα και ξηροί καρποί:** Τα φρούτα και οι ξηροί καρποί αποτελούσαν το επιδόρπιο των Βυζαντινών. Φρούτα,



όπως τα σύκα και τα σταφύλια τα αποξέριναν και μαζί με κάστανα αμύγδαλα φιστίκια και κουκουνάρια τα έτρωγαν τους χειμερινούς μήνες.

**ΕΛΙΣΑΒΕΤ**

**Αβγά:** Τα αβγά κότας ήταν ένα συνηθισμένο τρόφιμο στο Βυζάντιο. Τρώγονταν βραστά, ψητά, τηγανητά ή και «ροφητά» (ωμά). Έτρωγαν επίσης αβγά φασιανών, χήνας, πάπιας και πέρδικας.

**Κρασί και άλλα ποτά:** Οι Βυζαντινοί αγαπούσαν το κρασί και είχαν μεγάλη ποικιλία. Το κάθε κρασί

αναφέρονταν με το όνομα της περιοχής απ' όπου προέρχονταν. Αναμείγνυαν παλιό κρασί με μέλι και πιπέρι και έφτιαχναν το «κονδίτον». Άλλα αλκοούχα ποτά ήταν ο «μηλίτης», ο «μυρτίτης», ο «απίτης», ο «φοινικίτης» κ.λπ. Γνώριζαν την μπίρα, αλλά έφτιαχναν και



άλλα ποτά μη αλκοούχα, όπως από εκχύλισμα αμυγδάλων, μελίγαλα, ροδόμελι κ.λπ.



Το τυρί το έφτιαχναν από γάλα πρόβειο, κατσικίσιο, αγελαδινό, και βουβαλίσιο. Υπήρχαν διάφορες ποικιλίες, όπως το ανθότυρον, η μυζήθρα, το κρητικόν το περίφημο «βλάχικον τυρίτσιν», αλλά και το χαμηλής ποιότητας «ασβεστότυρον». Από το γάλα έφτιαχναν ακόμη «οξύγαλον» (γιαούρτι) και βούτυρο.

**ANNA**



**Ψωμί:** Στα χωριά το κάθε νοικοκυριό έφηνε μόνο του το ψωμί που χρειάζονταν, ενώ στις πόλεις οι περισσότεροι το αγόραζαν από τους φούρ-

νους. Εκτός, από το φρέσκο ψωμί οι Βυζαντινοί παρασκεύαζαν και παξιμάδια, που διατηρούνταν περισσότερο καιρό.

**Γάλα και τυρί:** Τα γαλακτομικά δεν έλλειπαν από το βυζαντινό τραπέζι.



**Η ελιά και το λάδι:** Η ελιά υπήρξε, στα βυζαντινά χρόνια, ένα πολύ διαδεδομένο, πρόχειρο και νηστίσιμο προϊόν. Οι ελιές διατηρούνταν σε άλμη (αλμάδες), σε ξίδι ή σε «οξύμελι» (ξίδι και μέλι μαζί). Γνωστές, επίσης, ήταν οι "Θλαστές" (τσακιστές) και οι «δρουπάτες» (Θρούμπες). Το λάδι το χρησιμοποιούσαν στη μαγειρική.



ρια ήταν διατηρημένα σε χοντρό αλάτι και καταναλώνονταν το χειμώνα. Στο βυζαντινό τραπέζι σερβίρονταν ακόμα και θαλασσινοί μεζέδες, τα λεγόμενα «αγνά» (καλαμάρια, χταπόδια, γαρίδες, χτένια, πεταλίδες, μύδια, στρείδια, αχινοί κ.λπ), τα οποία τα μαγείρευαν ή τα έτρωγαν ωμά.

**ΒΑΣΙΛΙΚΗ**

"έφαγε τον περιδρομο" επειδή το πινάκιο, το βαθύ πιάτο των Βυζαντινών, είχε γύρω γύρω ένα περιθώριο όπου ξεχείλιζε το φαγητό.

## Βυζαντινές συνταγές

**Χοιρινομαγειρεία εμβαπτισμένη σε οξύ μελί:** Ετοιμάζετε μαρινάτα από ξύδι και μέλι, όπου αφήνετε το χοιρινό για μερικές ώρες. Κατόπιν ψήνετε το κρέας σε πήλινο στο φούρνο μαζί με κολοκύθι ή λάχανο φρέσκο ή αλμαία κράμβη (λάχανο τουρσί).

**Όρνις μονθυλευτή:** Διαλέγετε ένα τρυφερό κοτόπουλο. Το αφήνετε σε μαρινάτα από κρασί ή ξύδι με καρυκείματα για λίγες ώρες και μετά το παραγεμίζετε με καρυκείματα, ψίχα ψωμιού και αμύγδαλα. Το αφήνετε να

να σιγοβράσει σε κρασί.

**Ιχθείς εν αρτιδίοις ενωπημένοι:** Τοποθετήστε μικρά ψαράκια μεταξύ δύο φύλλων ζύμης σε ταψί και ψήστε την πίτα.

**Ἐάβατα:** Αλέθετε ξερά κουκιά, προσθέτετε νερό και ανακατεύετε μέχρι να γίνει χυλός, βράζετε και προσθέτετε λάδι. Προαιρετικά αρωματίζετε με μυρωδικά ή σερβίρετε με ολόσκορδον (τηγανιτά σκόρδα).

**Γάρος (σάλτσα):**

αναμειγνύονταν μικρά ψάρια, εντόσθια, βράγχια και αίμα ψαριών με αλάτι. Προσέθεταν πιπέρι και παλιό κρασί. Σιγόβραζαν το μείγμα για αρκετές ώρες ή το άφηναν να «ζημωθεί» στον ήλιο για 2-3 μήνες. Ο γάρος σερβίρονταν αναμειγμένος με λάδι (ελαιόγαρος) ή με νερό

## Επιδόρπια

**Κίτρο** ψημένο με μέλι  
Ξερά σύκα με καρύδια  
**Συκομαγίς**, πολτός σύκου  
**Κυδωνάτον**, το κυδωνόπαστο  
**Οινούττα**, είδος μουστοκούλουρου  
**Σησαμούς** ή σησαμάτων, το παστέλι  
**Καρυδάτον**, παρασκευασμένο με μέλι

**Πάστελλος** από ζυμό σύκων ή πετιμέζι και αλεύρι ή σιμιγδάλι  
**Πλακόπιττα** μεσαιωνική ή μαρζαπάς, η αμυγδαλόπαστα (μαρζιπάν)  
**Κρίκελος**, παξιμάδι από λευκό αλεύρι, που σερβίρεται ως επιδόρπιο  
**Ἐρεσκοψημένο ψωμί** βουτηγμένο σε ζεστό μέλι, ένα αυτοσχέ-

διο ταπεινό γλύκισμα  
**Λαλάγγια** ή εγκρίδες, κομμάτια ζύμης που φουσκώνουν καθώς τηγανίζονται στο λάδι  
**Κοπτόν** ή κοπτοπλακούς από ζύμη και κοπανιστά καρύδια, μέλι,  
αμύγδαλα και πιπέρι  
**Ρύζι** παρασκευασμένο με γάλα, που σερβίρεται πασπαλισμένο με ζάχαρη ή ρύζι με μέλι

## Τα κάναμε σαλάτα

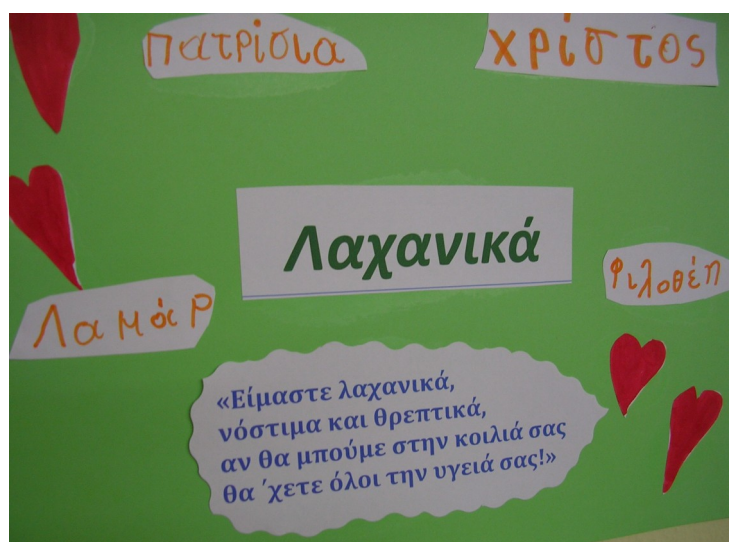
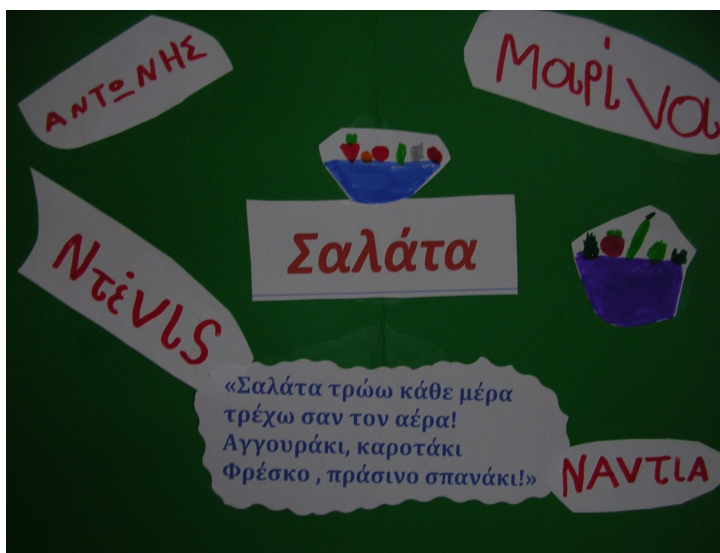
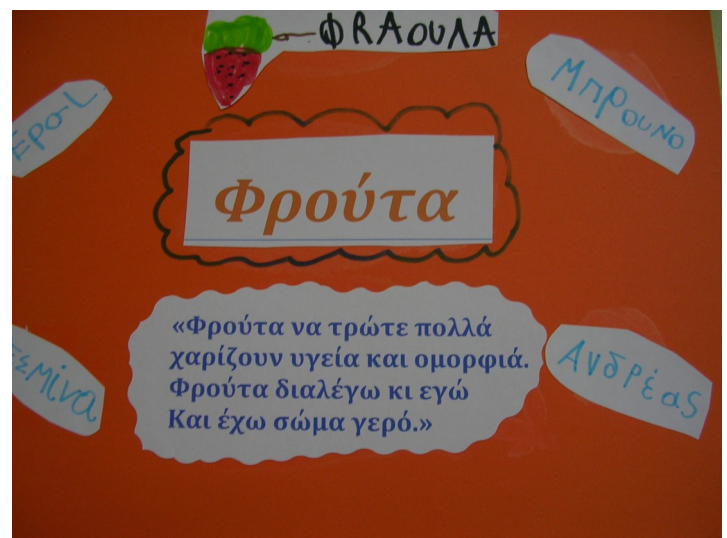
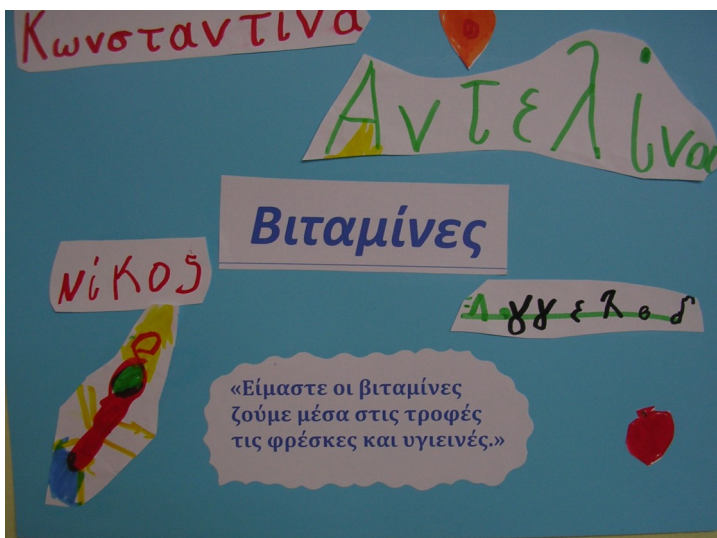
Με τους μαθητές είχαμε ξεκινήσει από την αρχή της σχολικής χρονιάς να μιλάμε για την υγιεινή διατροφή και τη σημασία των τροφών στην ανάπτυξή τους, στην επίδοσή τους στα μαθημάτα και στις διάφορες δραστηριότητές τους. Αιτία για όλα αυτά στάθηκε το γεγονός ότι το κολατσιό των μαθητών ήταν σε μεγάλο ποσοστό έτοιμα συσκευασμένα προϊόντα, κυρίως γλυκίσματα (π.χ. κρουασάν, μπισκότα, σοκολάτες κ.τ.ο.).

Οι διατροφικές συνήθειες παρόλο που είναι δύσκολο να αλλάξουν στην ενήλικη ζωή, είναι πολύ εύκολο να διαμορφωθούν στην παιδική ηλικία μέσα από τα κατάλληλα μηνύματα υγιεινής διατροφής που μπορούν να περάσουν στους μαθητές μέσα από ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα.

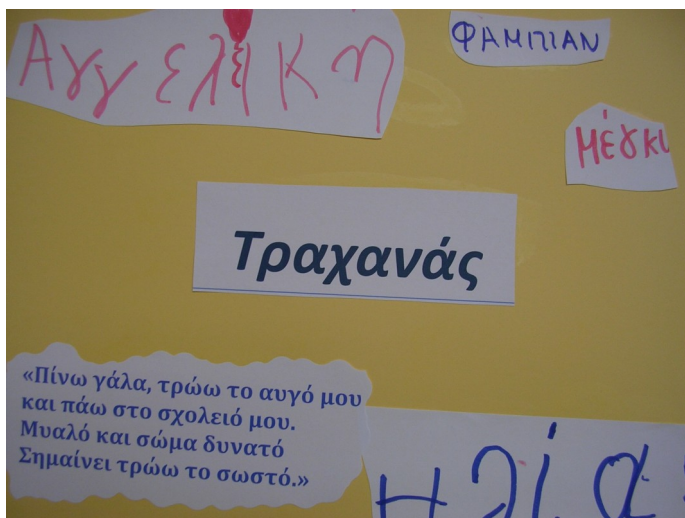
Με αφορμή, λοιπόν, την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής, ξεκινήσαμε ένα project διάρκειας 10 διδακτικών ωρών που κατανεμήθηκαν σε 5 ημέρες. Μπορείτε να βρείτε όλο το project στη διεύθυνση <http://www.slideshare.net/ichalkia/18-15260933> **Η δασκάλα του Α2**

Χωριστήκαμε σε ομάδες και η κάθε ομάδα υιοθέτησε ένα όνομα σχετικό με το θέμα μας. Έτσι προέκυψαν οι εξής 4μελής ομάδες: «**Σαλάτα**», «**Φρούτα**», «**Λαχανικά**», «**Βιταμίνες**», «**Τραχανάς**». Κάθε ομάδα έφτιαξε την αφίσσα της.

### Οι μαθητές του Α2







«Πίνω **γάλα**, τρώω το **αυγό** μου και πάω στο σχολειό μου. Μυαλό και σώμα δυνατό, σημαίνει τρώω το σωστό»

«**Φρούτα** να τρώτε πολλά, χαρίζουν υγεία και ομορφιά. Φρούτα διαλέγω κι εγώ και έχω σώμα γερό»

«**Σαλάτα** τρώω κάθε μέρα, τρέχω σαν τον αέρα. Αγγουράκι καροτάκι, φρέσκο, πράσινο σπανάκι»

«Είμαστε **λαχανικά**, νόστιμα και θρεπτικά. Σαν θα μπορούμε στην κοιλιά σας θα έχετε όλοι την υγεία σας»

«Είμαστε οι **βιταμίνες**, ζούμε μέσα στις τροφές τις φρέσκες και υγιεινές»

## Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής



### Κάθε μέρα:

δημητριακά, ψωμί, φρούτα λαχανικά, όσπρια, γάλα, λάδι ελιάς, ξηροί καρποί

### Λίγες φορές την εβδομάδα:

ψάρι, κοτόπουλο, αυγό, κρέας

### Λίγες φορές το μήνα:

γλυκά

Μπείτε στη διεύθυνση:

<http://www.agogiyeias.gr/joomla/flash/pyramid4.swf>

Και δείτε βήμα βήμα τη διατροφική πυραμίδα

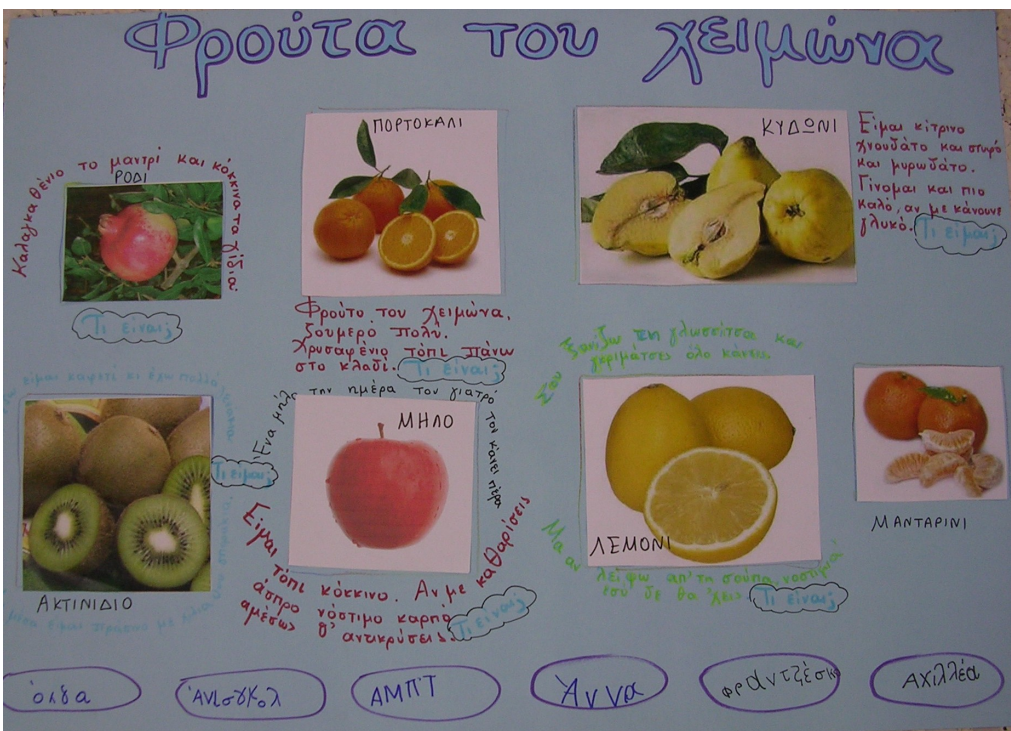


Αγάλι αγάλι γίνεται η αγουρίδα μέλι



Πολλά πολλά αδερφάκια πιασμένα απ' τα χεράκια. Τι είναι  
 Φρούτο πορτοκαλί τρώγεται με κουτάλι. Ίσως κι εσύ να ξεχαστείς όπως ξεχάστηκαν κι οι άλλοι. Τι είναι;  
 Χίλιοι μύριοι καλογέροι σ' ένα ράσο τυλιγμένοι Τι είναι;  
 Ποιο φρούτο σε διατάζει να σηκωθείς αμέσως

Ένα μήλο την ημέρα...



Φρούτο του χειμώνα ζουμερό πολύ, χρυσαφένιο τόπι πάνω στο κλαδί.

Τι είναι;  
 Είμαι κίτρινο χνουδάτο και στυφό και μυρωδάτο. Γίνομαι και πιο καλό, αν με κάνουν γλυκό. Τι είναι;

Τι είναι;  
 Καλαγκαθένιο το μαντρί και κόκκινα τα γίδια.

Τι είναι;  
 Είμαι τόπι κόκκινο, αν με καθαρίσεις, άσπρο νόστιμο καρπό αμέσως θ' αντικρύσεις

Απ' έξω είμαι καφετί κι έχω πολλά γενάκια. Μα μέσα είμαι πράσινο με χίλια α δυο γενάκια.

Τι είναι;

Τι είναι;



Αν δε σπείρεις την άνοιξη δεν θερίζεις το καλοκαίρι

### Τα φρούτα της άνοιξης

ΡΥΞΙΝΟ

Να μας λείπει το βύσσινο.

ΡΟΔΑΚΙΝΟ

Φρούτο ζουμερό πολύ για κομπόστες και γλυκό. Έχει όμως και χνουδάκι κουκουτσάκι.

ΜΟΥΣΜΟΥΛΟ

Ολόκληρα και νόστιμα τα τρώνε τα πουλάκια και τα παιδιά στα αυτάκια τους τα έχουν σκουλαρικάκια.

ΒΕΡΙΚΟΚΟ

Είμαι πορτοκαλί και με μεγάλο κουκούτσι με λένε και καΐσι.

ΦΡΑΟΥΛΑ

Αν δε σπείρεις την άνοιξη, δε θέρνεις το καλοκαίρι.

ΚΕΡΑΣΙ

Όσοι σπείρουν πολλά κεράσια, κρατά μπόλο.

Τι είναι;

Ολόκληρα και νόστιμα τα τρώνε τα πουλάκια και τα παιδιά στα αυτάκια τους τα έχουν σκουλαρικάκια.

Τι είναι;

Φρούτο ζουμερό πολύ για κομπόστες και γλυκό. Έχει όμως και χνουδάκι και ένα μόνο κουκουτσάκι.

Τι είναι;

Είμαι πορτοκαλί και με μεγάλο κουκούτσι. Με λένε και καΐσι.

Τι είναι;

Κουτερίνα, +πρίνα, ΒΑΓΓΕΛΗΣ, ΓΛΥΚΟ, Μπαράν

Ολόκληρα και νόστιμα τα τρώνε τα πουλάκια και τα παιδιά στα αυτάκια τους τα έχουν σκουλαρικάκια.

Τι είναι;  
Φρούτο ζουμερό πολύ για κομπόστες και γλυκό. Έχει όμως και χνουδάκι και ένα μόνο κουκουτσάκι.

Τι είναι  
Είμαι πορτοκαλί και με μεγάλο κουκούτσι. Με λένε και καΐσι.

Τι είναι;

Αλωνάρι με τ'αλώνια με τα χρυσά πεπόνια

### Φρούτα του καλοκαιριού

ΔΑΜΑΣΚΗΝΟ

ΒΑΤΟΜΟΙΡΟ

ΡΟΔΑΚΙΝΟ

ΦΡΑΓΚΟΣΥΚΟ

ΣΥΚΟ

Να λες τα σύκα σύκα και τη σκόνη σκόνη.

ΠΕΠΟΝΙ

Αλωνάρι με τ'αλώνια και με τα χρυσά πεπόνια.

ΚΑΡΠΟΥΖΙ

Πράσινο σπιτάκι, κόκκινα παραβράκια μέσα κατοικούνε μαύρα ανθρωπάκια.

ΣΤΑΦΥΛΙ

Στη ράχη σπύρανα έβρισκα μια πέρδικα. Τα φτερά της έτρωγα, το κορμί της πέταγα.

Τι είναι;

Φρούτο καλοκαιρινό για κομπόστες και χυμό. Έχει όμως και χνουδάκι κι ένα μόνο κουκουτσάκι. Τι είναι;

Τι είναι;

Πράσινο σπιτάκι, κόκκινα παραβράκια μέσα κατοικούνε μαύρα ανθρωπάκια.

Τι είναι;

Στη ράχη πήγαινα έβρισκα μια πέρδικα. Τα φτερά της έτρωγα, το κορμί της πέταγα.

Τι είναι;

Είση, Σπύρα, Γκαμπάρο, ΠΑΥΛΙΝΑ, Νάντια

Πράσινος κάμπος, όμορφα παιδιά, τρελά εγγόνια.

Τι είναι;  
Πετσι από δω, πετσι από κει, από μέσα μέλι και κεχρί

Τι είναι;  
Γούρνα μου πελεκητή, μαρμαρένια και χυτή. Που έχεις μέσα μαύρα ψάρια και γλυκό κρασί.

Τι είναι;  
Στη ράχη πήγαινα έβρισκα μια πέρδικα. Τα φτερά της έτρωγα, το κορμί της πέταγα.

Τι είναι;



## Μεσογειακή πίτσα



- **ΥΛΙΚΑ:** 2/3 της κούπας (τσαγιού) χλιαρό νερό
- Μισό φακελάκι μαγιά
- 2 φλιτζάνια τσαγιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1/2 κουταλάκι γλυκού αλάτι
- 1 /2 κουταλάκι γλυκού ζάχαρη
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

*Ψτιάχνω πίτσα μοναχός μου  
 Λίγο αλεύρι με νερό  
 Ρίχνω μαγιά ένα κουταλάκι  
 Και φουσκώνει στο λεπτό.  
 Ρίχνω λάδι στο ταψί  
 Και απλώνω τη ζύμη λεπτή,  
 Ντοματούλα, πιπεριά,  
 Φέτα και λίγο ελιά  
 Βάζω αν θέλωμανιτάρια,  
 Πιπέρι, ρίγανη, θυμάρι  
 Και είναι έτοιμη να ψηθεί  
**Η ΠΙΤΣΑ Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ***

**ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΟΥ Γ2**



## ΒΙΒΛΙΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ



Ο Δαρείος, ένας κομψός γάτος, ζει με το αφεντικό του, τον κύριο Τίτο, ο οποίος είναι διαιτολόγος, μουσικολόγος. Και οι δυο τους έχουν μια εβδομαδιαία ισορροπημένη διατροφή (γαλακτοκομικά, λαχανικά, φρούτα και θαλασσινά). Το Σαββατοκύριακο το περνούν με μουσικές και βόλτες. Μια μέρα όμως ο κ. Τίτος πάει ταξίδι για 7 μέρες και αφήνει το Δαρείο μόνο του. Ο Δαρείος βγαίνει από το σπίτι και αρχίζει να περιπλανιέται στους δρόμους τρώγοντας σκουπίδια. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να παχύνει πάρα πολύ. Όταν καταλαβαίνει ότι έχει παχύνει αρχίζει να κάνει γυμναστική για να αδυνατίσει, όμως όσο και να προσπαθεί δεν γίνεται τίποτα. Ο κ. Τίτος γυρίζει από το ταξίδι, βλέπει το Δαρείο σε τέτοια χάλια και του αρχίζει δίαιτα.....

**ΝΙΚΟΛΑΣ**

*Μπορείτε να διαβάσετε το βιβλίο στη διεύθυνση*

*<http://www.slideshare.net/ichalkia/ss-15061759>*

## ΦΡΑΣΕΙΣ - ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΤΡΟΦΕΣ

«Κερδίζω το ψωμί μου» Εξασφαλίζω τα αναγκαία για να ζήσω

«Έχει ψωμί αυτή η δουλειά» Αποφέρει πολλά κέρδη

«Φάγαμε μαζί ψωμί και αλάτι» Ζήσαμε μαζί και συνδεθήκαμε

«Είναι μετρημένα τα ψωμιά του» Βρίσκεται πια στα τελευταία του

«Αν δε σπάσεις αυγά, ομελέτα δεν τρως»

Αν δεν προσπαθήσεις δεν έχεις και καλά αποτελέσματα

«Του ψήσανε το ψάρι στα χείλη»

«Μάζευε κι ας είναι και ρόγες»

«Των φρονίμων τα παιδιά πριν πεινάσουν μαγειρεύουν»

«Φασούλι το φασούλι γεμίζει το σακούλι» με τη συνεχή προσπάθεια έχουμε ένα καλό αποτέλεσμα  
«Όπου ακούς πολλά κεράσια κράτα και μικρό καλάθι»

«Το ψάρι βρωμάει από το κεφάλι»

«Όποιος ανακατεύεται με τα πίτουρα τον τρώνε οι κόττες»

“Το Σεπτέμβρη τα σταφύλια, τον Οκτώβρη τα κουδούνια»

«Κάθε πράγμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο»

«Πίσω έχει η αχλάδα την ουρά»

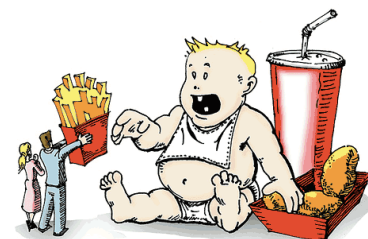
«Μεγάλη μπουκιά φάε, μεγάλο λόγο μην πεις»

«Νηστικό αρκούδι δεν χορεύει»

*Μαρία, Γιουστίνια, Σαλούα, Μπιάνκα*

Επισκεφτείτε την τοποθεσία μας  
στο web: [blogs.sch.gr/21dimath](http://blogs.sch.gr/21dimath)

## Παιδική παχυσαρκία



Με πρώτα τα παιδιά της Αμερικής, στην παγκόσμια κατάταξη, τα ελληνόπουλα κατέχουν την δεύτερη θέση σε σχέση με την παχυσαρκία. Τα τελευταία δέκα χρόνια η αύξηση της παχυσαρκίας φτάνει στο 54% σε παιδιά 6-11 ετών και το 40% σε εφήβους 12-17 ετών. Πρόκειται για μια νέα μάστιγα η οποία θα οδηγήσει στο να «χάσουμε» σε 20 χρόνια, περισσότερα παιδιά από την κακή διατροφή και τα επακόλουθα που έχει

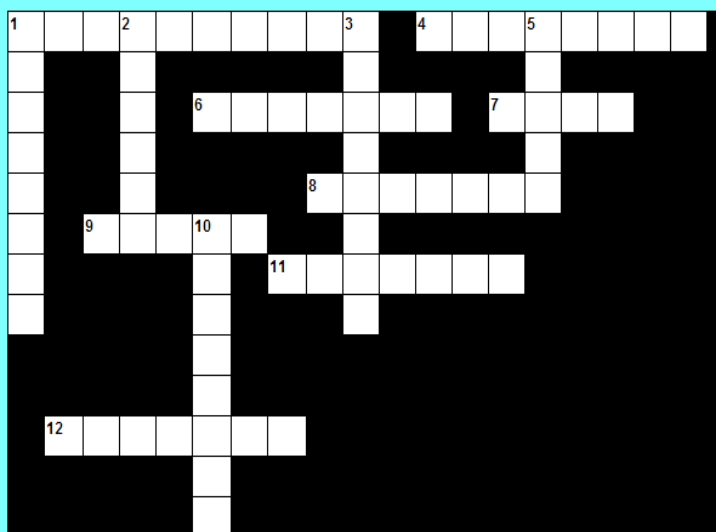
(υπέρταση, στεφανιαία νόσος κ.α), παρά από το aids και τα ναρκωτικά! Ένα παιδί που δεν κινείται, σε συνδυασμό με ανθυγιεινή διατροφή μπορεί να θεωρείται παχύσαρκο ενώ δεν του φαίνεται (π.χ. όταν δεν έχει αναπτύξει αρκετούς μύς σε σύγκριση με το ποσοστό λίπους).

**Φραντσέσκο**



## Σταυρόλεξο

Γράψτε την απάντηση και πατήστε "έλεγχος". Αν δυσκολεύεστε πατήστε "βοήθεια"



"Έλεγχος"

**Οριζόντια:**

1. ΤΟ ΛΑΔΩΨΩΜΟ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ
4. ΤΟ ΠΑΟΥΡΤΙ ΤΩΝ ΒΥΖΑΝΤΙΝΩΝ
6. ΑΠΟ ΑΥΤΟΝ ΠΗΡΕ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ ΤΟ ΠΑΞΙΜΑΔΙ
7. ΦΡΟΥΤΟ ΠΟΥ ΣΕ ΔΙΑΤΑΖΕΙ ΝΑ ΣΗΚΩΘΕΙΣ
8. ΤΑ ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ
9. ΦΗΜΙΣΜΕΝΟ ΤΟ ΛΑΔΙ ΤΗΣ
11. ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ
12. ΠΟΤΟ ΤΩΝ ΒΥΖΑΝΤΙΝΩΝ

**Κάθετα:**

1. ΑΓΑΛΙ ΑΓΑΛΙ ΓΙΝΕΤΑΙ Η..... ΜΕΛΙ
2. ΦΤΙΑΧΝΟΤΑΝ ΜΕ ΑΛΕΣΜΕΝΑ ΞΕΡΑ ΚΟΥΚΙΑ
3. ΣΥΝΑΘΡΟΙΣΗ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΠΟΥ ΠΙΝΟΥΝ
5. ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΑ ΤΡΩΜΕ ΛΙΓΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
10. ΕΙΔΟΣ ΜΟΥΣΤΟΚΟΥΛΟΥΡΟΥ

Μπορείτε να λύσετε το σταυρόλεξο online μπλάνοντας στο ιστολόγιο του σχολείου