



WWF

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

ΥΛΙΚΟ

GR

2020



# PICNIC BASKET

Το καλάθι  
του πικνίκ  
στην τάξη μας

“Είστε ό,τι  
τρώτε”



# ΣΥΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΣΝΑΚ



Η εικόνα ανακτήθηκε από τον ιστότοπο:

<http://www.report24.gr/neratzomagiremata-sto-githiodiagwnismos-kaliteris-sintagis-me-neratzi/>

**Δημιουργήστε  
ένα ευφάνταστο βιώσιμο σνακ,  
δηλαδή ένα σνακ  
που σας κάνει χαρούμενους/ες,  
όταν το τρώτε.**



Η εικόνα ανακτήθηκε από τον ιστότοπο  
<https://www.fosonline.gr/plus/ey-zin/article/66329/ygieina-snack-gia-to-sxoleio-kai-oxi-mono>

**Σνακ** είναι μια μικρή μερίδα φαγητού που συνήθως τρώμε μεταξύ των κυρίως γευμάτων για να μας «κρατήσει» μέχρι την ώρα, που θα καθίσουμε στο τραπέζι για να απολαύσουμε το μεσημεριανό ή το βραδινό μας!

(<https://www.diatrofi.gr>)

- ❖ Παιδιά γράψτε, εικονογραφήστε ή φωτογραφήστε με τη βοήθεια των γονιών σας τη συνταγή ενός βιώσιμου σνακ.
- ❖ Στείλτε τη συνταγή σας μέσα στην προθεσμία!
- ❖ Κερδίστε αστέρια!



<https://www.citydoctors.gr/blog/post/1328/diatrofikes-protaseis-gia-ygieino-snak-sto-sxoleio>

Πώς οι κριτές του διαγωνισμού θα κρίνουν αν ένα σνακ είναι βιώσιμο;

**Κριτήρια που χαρίζουν αστέρια:**



1) Φαντασία

2) Δημιουργικότητα

3) Νοστιμιά

4) Εποχικά και τοπικά υλικά

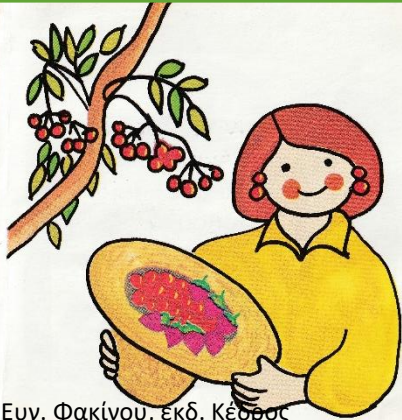
5) Λιγότερο έτοιμα ή επεξεργασμένα τρόφιμα,

6) Λιγότερη σπατάλη τροφίμων

Πώς οι κριτές θα δώσουν τα περισσότερα αστέρια σε ένα σνακ;

# Εποχικά φρούτα

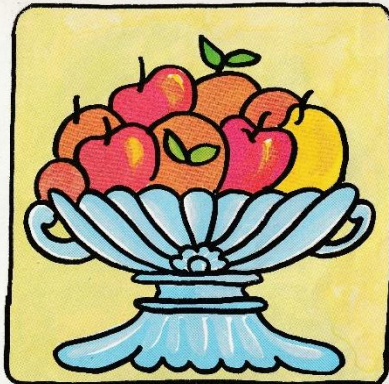
Βγαίνουν τα φρούτα της Άνοιξης. Φράουλες, κεράσια και βερίκοκα.



Εικόνα από το βιβλίο: Η άνοιξη της Ευγ. Φακίνου, εκδ. Κέδρος

## άνοιξη

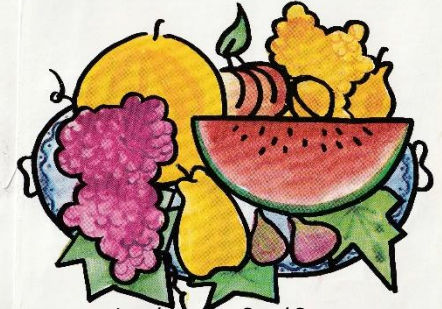
Το χειμώνα τρώμε πολλά πορτοκάλια και μήλα.



Εικόνα από το βιβλίο: Ο χειμώνας της Ευγ. Φακίνου, εκδ. Κέδρος

## χειμώνας

Το καλοκαίρι έχουμε άφθονα φρούτα. Καρπούζια, σταφύλια, πεπόνια, σύκα, ροδάκινα, αχλάδια, δαμάσκηνα.



Εικόνα από το βιβλίο: Το καλοκαίρι της Ευγ. Φακίνου, εκδ. Κέδρος

## καλοκαίρι

Το Φθινόπωρο έχουμε σταφύλια, ρόδια και καλαμπόκια.



Εικόνα από το βιβλίο: Το φθινόπωρο της Ευγ. Φακίνου, εκδ. Κέδρος

## φθινόπωρο



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Αποκαταστάς διατήρησης  
ΙΣΝ/SNF ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΜΗΡΧΟΣ  
STAVROS MIKHOS FOUNDATION

Στον πίνακα μπορείτε να βρείτε ενδεικτικά την ιδανική εποχή κατανάλωσης διάφορων φρούτων και λαχανικών η οποία μπορεί να αλλάξει ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της περιοχής παραγωγής. Μην ξεχνάτε ότι η κατανάλωση προϊόντων στην εποχή που παράγονται ευνοεί την υγεία, την τσέπη μας και το περιβάλλον!

Κάθε πράγμα στον καιρό του...

ΜΑΡΤΙΟΣ

**ΦΡΟΥΤΑ**  
Λεμόνια, μανταρίνια, μήλα, μούρα, πορτοκάλια, φράουλες  
**ΛΑΧΑΝΙΚΑ**  
Αβοκάντο, αγκινάρες, άνηθος, καρότα, κουνουπίδι, κρεμμυδάκια, λάχανο, μαιντανός

μανταρίνια, μαρούλι, παντζάρι, πράσα, ραπανάκια, ρόκα, εσλάτα φριτζέ, εσέκουλα, σπανάκι, σπαράγγια, κουνουπίδι, φινόκιο, λαχανάκια Βρυξελλών, ραβέντι, ελινο, μπρόκολο

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

**ΦΡΟΥΤΑ**  
Βερίκοκα, κεράσια, λεμόνια, μανταρίνια, μούρα, πορτοκάλια, ροδάκινα, φράουλες  
**ΛΑΧΑΝΙΚΑ**  
Αβοκάντο, αγκινάρες, άνηθος, αρακάς, καρότα, κουνουπίδι, λαχανάκια Βρυξελλών, ραβέντι, ελινο, κουνουπίδι, κρεμμυδάκια, φρέσκα, μαιντανός

μαρούλι, παντζάρι, ραπανάκια, ρόκα, εσλάτα φριτζέ, σπανάκι, σπαράγγια, φινόκιο, κουνουπίδι, λάχανο, εσέκουλα, λαχανάκια Βρυξελλών, ραβέντι, ελινο, μπρόκολο, κρεμμυδάκια, φρέσκα

ΜΑΪΟΣ

**ΦΡΟΥΤΑ**  
Βερίκοκα, κεράσια, μούρα, νεκταρίνια, ροδάκινα, φράουλες  
**ΛΑΧΑΝΙΚΑ**  
Αγκινάρες, άνηθος, αρακάς, αβοκάντο, καρότα, κολοκυδάκια, κρεμμυδάκια, φρέσκα, μαιντανός, μαρούλι

παντζάρι, εσλάτα φριτζέ, σπανάκι, σπαράγγια, φασολάκια, φινόκιο, αντίδια, κουνουπίδι, λάχανο, ραπανάκια, ρόκα, σπανάκι, αγγούρια, μελιτζάνες, τομάτες, κρεμμυδάκια, φρέσκα

ΙΟΥΝΙΟΣ

**ΦΡΟΥΤΑ**  
Αχλάδια, βατόμουρα, βερίκοκα, μούρα, νεκταρίνια, ροδάκινα, φράουλες  
**ΛΑΧΑΝΙΚΑ**  
Αβοκάντο, αγγούρια, αντράκια (γλυκείδα), θήλα, καρότα

κολοκυδάκια, μαιντανός, μελιτζάνες, μπάνες, τομάτες, πατάτες, παντζάρι, πιπεριές, φασολάκια, αντίδια, αρακάς, κουνουπίδι, κρεμμυδάκια, φρέσκα, μαρούλι, ραπανάκια, εσλάτα φριτζέ, σπαράγγια, φινόκιο, κρεμμυδάκια, φρέσκα

www.kalyterizoi.gr

WWFKalyteriZoi KalyteriZoi

ΙΟΥΛΙΟΣ

**ΦΡΟΥΤΑ**  
Αχλάδια, βατόμουρα, βερίκοκα, δαμάκηνια, καρπούζι, κεράσια, νεκταρίνια, πεπόνι, ροδάκινα, σέλινο, φασολάκια, αντίδια, κουνουπίδι, λαχανάκια Βρυξελλών, ραβέντι, ελινο, κουνουπίδι, κρεμμυδάκια, φρέσκα, μαιντανός

θήλα, κολοκυδάκια, μαιντανός, μελιτζάνες, μπάνες, τομάτες, πατάτες, πιπεριές, φασολάκια, αντίδια, κουνουπίδι, λαχανάκια Βρυξελλών, ραβέντι, ελινο, κουνουπίδι, κρεμμυδάκια, φρέσκα

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

**ΦΡΟΥΤΑ**  
Αχλάδια, βατόμουρα, βερίκοκα, δαμάκηνια, καρπούζι, κουνουπίδι, λαχανάκια Βρυξελλών, ραβέντι, ελινο, κουνουπίδι, κρεμμυδάκια, φρέσκα, μαιντανός

αντράκια (γλυκείδα), θήλα, κολοκυδάκια, μελιτζάνες, μπάνες, τομάτες, πατάτες, πιπεριές, φασολάκια, αντίδια, κουνουπίδι, λαχανάκια Βρυξελλών, ραβέντι, ελινο, κουνουπίδι, κρεμμυδάκια, φρέσκα

# Εποχικά φρούτα και λαχανικά

**ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ**  
**ΦΡΟΥΤΑ**  
Γκρέιπφρουτ, λεμόνια, μανταρίνια, μήλα, μούρα, πορτοκάλια  
**ΛΑΧΑΝΙΚΑ**  
Αβοκάντο, αγκινάρες, άνηθος, καρότα, κρεμμυδάκια, φρέσκα, λαχανάκια Βρυξελλών, λάχανο, μαιντανός

**ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ**  
**ΦΡΟΥΤΑ**  
Ακτινίδια, γκρέιπφρουτ, λεμόνια, μανταρίνια, μήλα, μανιτάνες, πορτοκάλια  
**ΛΑΧΑΝΙΚΑ**  
Αβοκάντο, καρότα, κολοκύδα, κρεμμυδάκια, φρέσκα, λαχανάκια Βρυξελλών, λαχανίδες (παραπούλια), λάχανο, μαιντανός



**ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ**  
**ΦΡΟΥΤΑ**  
Ακτινίδια, γκρέιπφρουτ, λεμόνια, λωτοί, μανταρίνια, μανιτάνες, πορτοκάλια, ροδάκινα, σπαράγγια, λάχανο, μαιντανός, αγκινάρες, άνηθος, μαρούλι, πατάτες, παντζάρι, πράσα, ρόκα, εσλάτα φριτζέ, φινόκιο, κουνουπίδι

**ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ**  
**ΦΡΟΥΤΑ**  
Ακτινίδια, αχλάδια, γκρέιπφρουτ, λεμόνια, λωτοί, μανταρίνια, μήλα, μανιτάνες, πορτοκάλια, ροδάκινα, σπαράγγια  
**ΛΑΧΑΝΙΚΑ**  
Αβοκάντο, καρότα, κολοκύδα, κουνουπίδι, κρεμμυδάκια, φρέσκα, λαχανάκια Βρυξελλών, λάχανο, μαιντανός, αγκινάρες, άνηθος, πατάτες, παντζάρι, εσλάτα φριτζέ, φινόκιο, κουνουπίδι, κρεμμυδάκια, φρέσκα

**ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ**  
**ΦΡΟΥΤΑ**  
Ακτινίδια, αχλάδια, γκρέιπφρουτ, κουνουπίδι, λαχανάκια Βρυξελλών, καρότα, κρεμμυδάκια, φρέσκα  
**ΛΑΧΑΝΙΚΑ**  
Αβοκάντο, αγκινάρες, άνηθος, αρακάς, καρότα, κουνουπίδι, λαχανάκια Βρυξελλών, ραβέντι, ελινο, κουνουπίδι, κρεμμυδάκια, φρέσκα

**ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ**  
**ΦΡΟΥΤΑ**  
Ακτινίδια, αχλάδια, βερίκοκα, δαμάκηνια, καρπούζι, κουνουπίδι, λαχανάκια Βρυξελλών, ραβέντι, ελινο, κουνουπίδι, κρεμμυδάκια, φρέσκα, μαιντανός

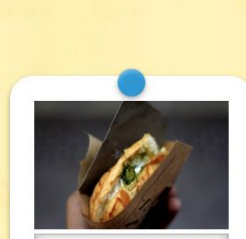
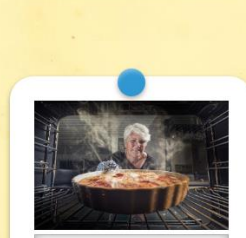
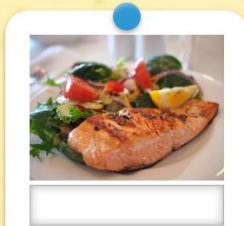
Κάθε πράγμα στον καιρό του...

Στον πίνακα μπορείτε να βρείτε ενδεικτικά την ιδανική εποχή κατανάλωσης διάφορων φρούτων και λαχανικών η οποία μπορεί να αλλάξει ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της περιοχής παραγωγής. Μην ξεχνάτε ότι η κατανάλωση προϊόντων στην εποχή που παράγονται ευνοεί την υγεία, την τσέπη μας και το περιβάλλον!

WWFKalyteriZoi

www.kalyterizoi.gr

Πατήστε πάνω  
στην εικόνα  
για να παίξετε!



Ενεργοποιήστε τα Windows  
Μετάβαση στις ρυθμίσεις για ενεργοποίηση των Windows



# Σπιτικά και αγοραστά τρόφιμα - παιχνίδι

Περισσότερες πληροφορίες  
μπορείτε να δείτε στο άρθρο  
«Τρέφομαι υγιεινά, προστατεύω  
το περιβάλλον\_3η διδακτική  
παρέμβαση», πατώντας [εδώ](#)

# Προτάσεις από το καλάθι του πικνίκ και το Βιβλίο των Απίθανων Συνταγών του

Συνταγή Αυγοπόντικα

Συνταγή Κρητικός ντάκος

Συνταγή Μπάρες γιαουρτιού

Συνταγή Μπάρες δημητριακών

Συνταγή Τυρόμπαλες

Συνταγή Φρουτοκάμπια



Προσέξτε μπορεί κάποια συνταγή να κρύβει παγίδες!!!



Οι τρεις καλύτερες συνταγές κερδίζουν

Το χρυσό

Το ασημένιο

Το χάλκινο



πιρούνι

- **Ποιοι είναι οι κριτές;**  
Εσείς τα παιδιά και οι γονείς σας.

- **Πώς θα βαθμολογήσετε;**  
Βαθμολογήστε κάθε συνταγή με 1 – 5 αστέρια.



- **Στείλτε τις συνταγές σας χωρίς όνομα στην ψηφιακή κυψέλη, e-me μέχρι το Σάββατο 21/11/2020**

- **Την Κυριακή θα σας σταλεί η συνταγή ενός άλλου παιδιού για να τη βαθμολογήσετε!**