

Μαγειρεύουμε υγιεινά!

Οι δημιουργίες μας



# No1 – Γιαούρτι με μπανάνα και μήλο



Παύλος Σ. Α' Τάξη

# Νο1 – Γιαούρτι με μπανάνα και μήλο

Εδώ μαζί με την μαμά μου  
πιάσαμε μία πρωτοαγάτα,  
με γιαούρτι, μπανάνες και μήλο.  
Εμένα μου άρεσε να μαγειρέψω

Με πολύ αγάπη

Παύλος Σκορίτσος

Α' τάξη



Παύλος Σ. - Α' Τάξη

# Νο2 – Φακές



Αναστάσης Τ. - Α' τάξη

## Νο2 – Φακές

Φακές:

Ξεπλένουμε τις φακές και τις βράζουμε.

Στην συνέχεια ψιλοκόβουμε το κρέμμυδι και το σκόρδο. κόβουμε το καρότο σε ροδέλες και το

προσθέτουμε στην κατσαρόλα.

Στην συνέχεια βάζουμε δάφνη, αλάτι και πιπέρι.

Σκεπάζουμε με καπάκι και μαγειρεύουμε περίπου 45 λεπτά. Όταν είναι έτοιμες προσθέτουμε φρέσκο

ελαιόλαδο, σερβίρετε ζεστό. Αν θέλουμε προσθέτουμε τσίντι.

Αναστάσης Τ. - Α' τάξη

# No3 – Τρουφάκια γιαουρτιού & Τάρτα λεμονιού

Παράσκευάζοντας  
Υγιεινά Γεύματα

Ιόλη Αθανασάκου  
Β' Τάξη

Τρουφάκια  
Γιαουρτιού

Τάρτα  
Λεμονιού

\* Το Γιαούρτι περιέχει Προβιοτικά, φιλικά στο έντερο βακτήρια που μας βοηθούν να απορροφήσουμε θρεπτικά συστατικά. Τα Βακτήρια αυτά λέγονται Συμβιωτικά γιατί συμβιώνουν μαζί με τον Άνθρωπο!

\* Το Μέλι θεωρείται ένα ισχυρό, φυσικό Αντιβακτηριακό και είναι Πεντάνοστιμο!

\* Το Κακάο είναι ένα φυσικό Αντιοξειδωτικό γεμάτο Μετάλλα

\* Τα Καρύδια είναι ένας Σηρός κάρτος πλούσιος σε Φυτικές Ύλες, Βιταμίνες & Μετάλλα

\* Στραγγιστό Γιαούρτι  
Με Λίγα Λιπαρά  
\* Μέλι  
\* Κακάο & Κουβερτούρα  
\* Καρύδια

\* Βιολογικοί Χουμάδες  
\* Χυμός Λεμονιού &  
Σιρόπι Λεμονιών  
\* Μέλι  
\* Βούτυρο Με Χάμηλα  
Λιπαρά  
\* Φύλλο Αμυγδαλιού

\* Οι Χουμάδες περιέχουν πολλές φυτικές ίνες & Βιταμίνες Β

\* Τα Λεμόνια έχουν παρόμοια περιεκτικότητα σε Βιταμίνη C με τα Πορτοκάλια!

\* Τα Αμυγδαλά είναι μια υπερτροφή γεμάτη Πρωτεΐνες, Μετάλλα & Βιταμίνες. Ειδικά η περιεκτικότητά τους σε Βιταμίνη Ε είναι πάρα πολύ μεγάλη!

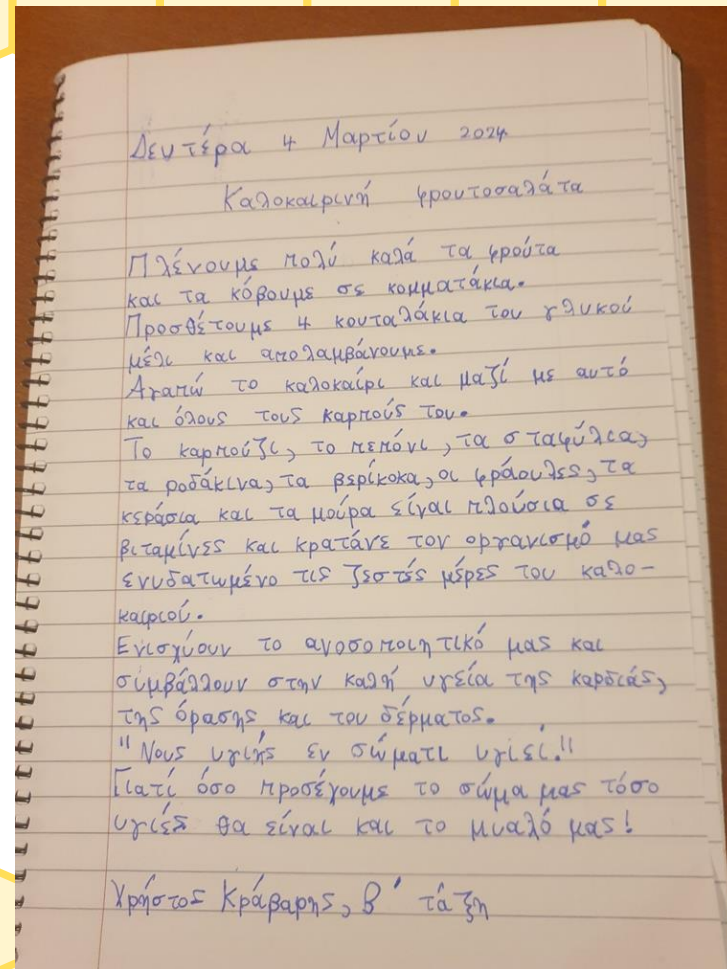


Ιόλη Α. - Β' τάξη

# No4 – Σμούθι (smoothie)



# Νο5 – Καλοκαιρινή φρουτοσαλάτα





# Νο6 – Τορτίγια ολικής άλεσης

Υγιεινή τορτίγια ολικής με γαλοπούλα βραστή, κασέρι, αυγό και ντομάτα.  
Ένα σνακ για όλες τις ώρες!



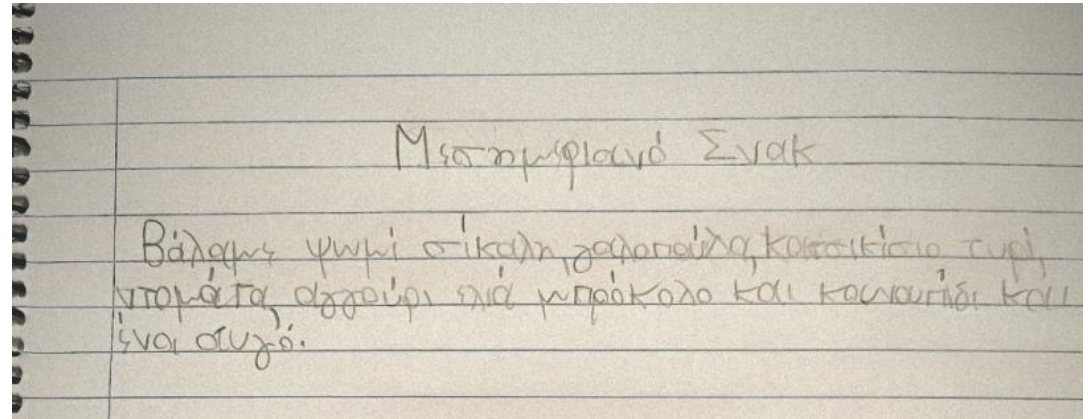
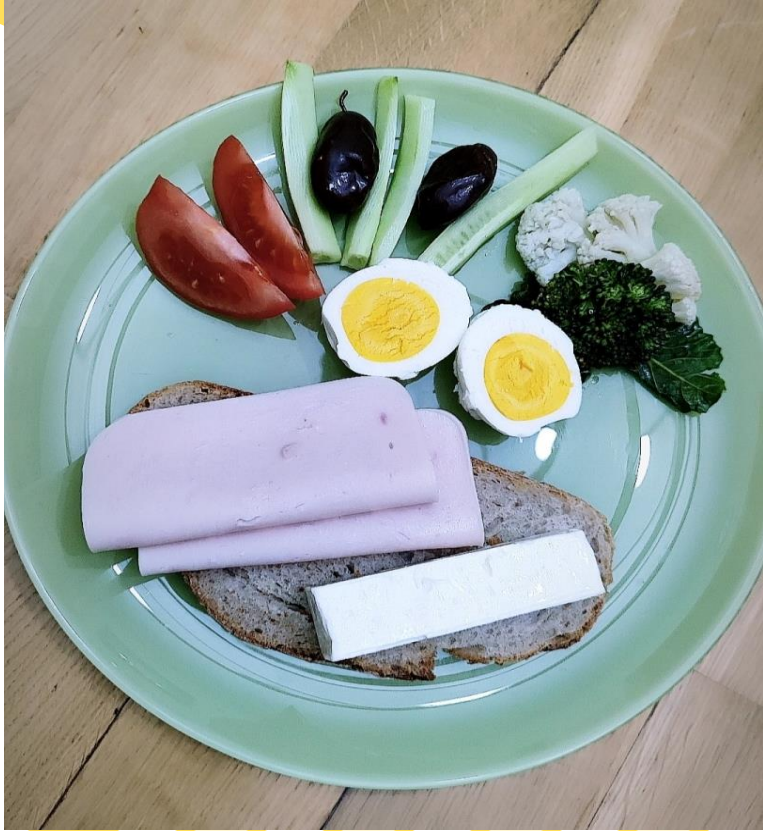
Έφη Μ. - Β' τάξη

# No7 – Θαλασσινά



Φίλιππος Σ.-Γ.  
Β' τάξη

# Νο8 – Μεσημεριανό σνακ!



Σπύρος Ν. – Γ' τάξη

# Νο9 – Μπάρες δημητριακών (1/11)



Μπάρες Δημητριακών  
με 4 υλικά

Γιάννης Τσιούμας  
Γ' Τάξη  
2023-2024

# Νο9 – Μπάρες δημητριακών (2/11)

## Μπάρες δημητριακών:

Με το ξεκίνημα κάθε σχολικής χρονιάς βάζουμε στόχους για πιο υγιεινή διατροφή.

Οι μπάρες δημητριακών αποτελούν το τέλειο σνακ, πρωινό για μικρούς και μεγάλους, καθώς μπορούμε όλοι να τις πάρουμε μαζί μας.

Νόστιμες, χωρίς καθόλου ζάχαρη, σε μεγάλη ποικιλία γεύσεων μπορούμε κάθε φορά να δοκιμάζουμε κάποια διαφορετική.

Γρήγορες, εύκολες, φτιάχνονται σε λίγα μόλις λεπτά, χορταστικές και θρεπτικές για τον οργανισμό μας.

Γιάννης Τσιούμας  
Γ' Τάξη  
2023-2024

# Νο9 – Μπάρες δημητριακών (3/11)

Χρόνος προετοιμασίας	Χρόνος μαγειρέματος	Μερίδες (Τεμάχια)	Θερμίδες
10 λεπτά	15 λεπτά	16 τεμάχια	150 kcal/τεμάχιο

## Υλικά:

10 κ. σούπας μέλι

200γρ νιφάδες βρώμης

120γρ σταφίδες (μαύρες – ξανθές)

140γρ ξηρούς καρπούς (χοντροκομμένους)

# Νο9 – Μπάρες δημητριακών (4/11)

## Θρεπτικά συστατικά:

- **Μέλι:**

Η καθημερινή μικρή κατανάλωση μελιού βοηθά στη συντήρηση σταθερών τιμών γλυκόζης στο αίμα. Τα αντιοξειδωτικά και κάποια άλλα συστατικά που περιέχονται στο μέλι φαίνεται επίσης να έχουν αντιβακτηριδιακή δράση.

- **Βρώμη:**

Πλούσια πηγή φυτικών ινών και αντιοξειδωτικών. Ισορροπημένη διατροφική σύνθεση από υδατάνθρακες, πρωτεΐνη και φυτικές ίνες.

# Νο9 – Μπάρες δημητριακών (5/11)

## Θρεπτικά συστατικά:

- **Σταφίδες:**

Περιέχουν καλές ποσότητες ευεργετικών μετάλλων, όπως σιδήρου, χαλκού, μαγνησίου και καλίου καθώς και βιταμινών, στοιχείων που είναι απαραίτητα για τη δημιουργία ερυθρών αιμοσφαιρίων και τη μεταφορά οξυγόνου σε όλο το σώμα.

- **Ξηροί Καρποί:**

Προσφέρουν σημαντική ποσότητα ενέργειας και απαραίτητα θρεπτικά συστατικά όπως ω-3 και ω-6 λιπαρά οξέα, φυτικές πρωτεΐνες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, ανόργανα συστατικά (ασβέστιο, σίδηρο, κάλιο, μαγνήσιο και χαλκό) και φυτικές ίνες.



# Νο9 – Μπάρες δημητριακών (6/11)

## Εκτέλεση: (βήμα 1/5)

- Ανακατεύω σε μπολ όλα τα υλικά μαζί.



Μέλι



Βρώμη



Σταφίδες



Ξηροί καρποί

# Νο9 – Μπάρες δημητριακών (7/11)

## Εκτέλεση:

(βήμα 2/5)

- Τοποθετώ το μείγμα σε φόρμες για μπάρες ή σε ταψί με λαδόκολλα και στρώνω ομοιόμορφα το μείγμα.



# Νο9 – Μπάρες δημητριακών (8/11)

## Εκτέλεση:

(βήμα 3/5)

- Ψήνω σε προθερμασμένο φούρνο το μείγμα στους 180°C, στον αέρα, για 15 λεπτά.



# Νο9 – Μπάρες δημητριακών (9/11)

## Εκτέλεση:

(βήμα 4/5)

- Αφήνω λίγο να κρυώσει (κόβω σε μακρόστενα κομμάτια).



# Νο9 – Μπάρες δημητριακών (10/11)

## Εκτέλεση:

(βήμα 5/5)

- Σερβίρω



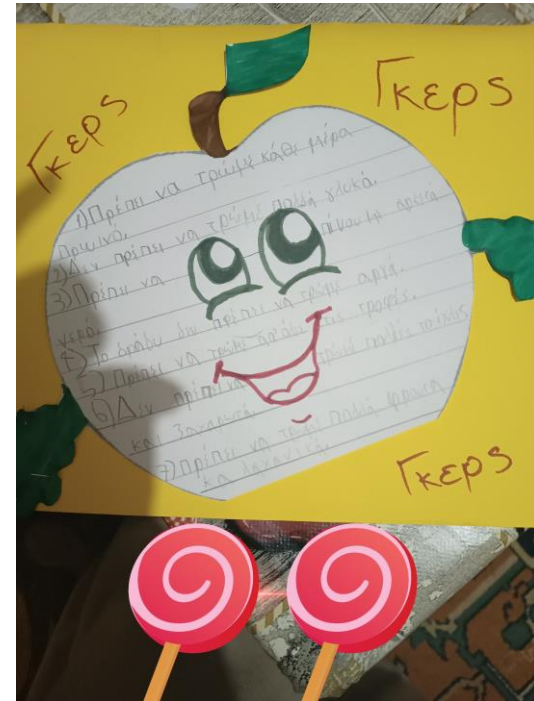
# Νο9 – Μπάρες δημητριακών (11/11)

*Καλή απόλαυση!*



Γιάννης Τσιούμας  
Γ' Τάξη  
2023-2024

# Νο10 – Κομπόστα και τρουφάκια



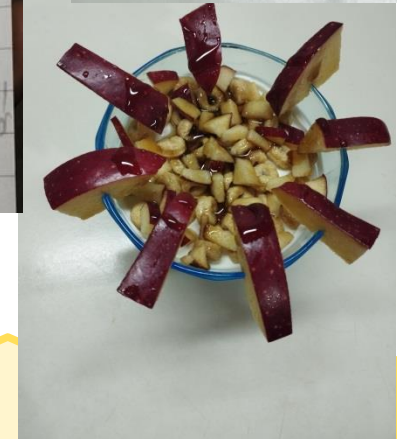
Γκέρσι – Δ' τάξη

# No11 – Γιαούρτι με δημητριακά φρούτα και μέλι



Γιαούρτι με δημητριακά  
φρούτα και μέλι

Ενδ. πολύ να γίνει γάλα για όλες τις  
ώρες. Περιέχει βιταμίνη Α, βιταμίνη D3,  
ασβέστιο και λίγο σίδηρο και τα οστά  
προς δυνατό και ενισχύει την όρεξη του  
ορχανισκου και. Επίσης περιέχει κάλιο, νάτριο,  
φώσφορο και Μασνίοιο. Μας δίνει ενέργεια για  
την καθημερινότητα μας.



Παναγιώτης Ε. – Δ' τάξη



# No12 – Πρωινό με γιαούρτι και βρώμη



ΠΡΩΙΝΟ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΒΡΟΜΗ, ΜΠΑΝΑΝΑ ΚΑΙ ΚΑΜ  
ΛΑ

Η βρώμη ανήκει στα δημητριακά και είναι μια πολύ καλή πηγή ινών, ενώ έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά.

Το γιαούρτι περιέχει προβιοτικά που βοηθούν στην ανάπτυξη υγιούς μικροβιακής χλωρίδας του εντέρου. Επίσης, περιέχει πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, φώσφορο, ασβέστιο και λίγες θερμίδες.

Η μπανάνα είναι εποχικό φρούτο και περιέχει βιταμίνες Α, Β, C, E.

Το μέλι είναι φυσικό γλυκαντικό. Περιέχει πολλές βιταμίνες, αντιοξειδωτικές ουσίες, μέταλλα κλπ που λειτουργούν ως ουσία υγείας για τον άνθρωπο.

Η κανέλα είναι μπαχαρικό και έχει φαρμακευτικές ιδιότητες. Επίσης περιέχει αντιοξειδωτικά που προστατεύουν τον οργανισμό και έχει αντιφλεγμονώδη δράση.

**Μαρία Κ. - Δ' τάξη**

Μαρία Καραμυχήλ 25102124 Δ' τάξη

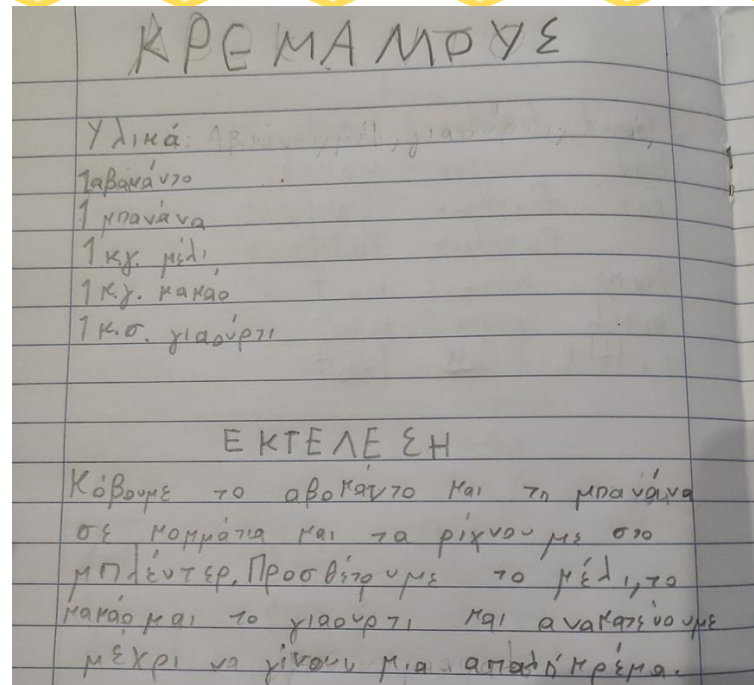
# Νο13 – Μπισκότα με βρώμη, μπανάνα, μέλι



Μπισκότα με βρώμη, μπανάνα, μέλι, κανέλα, χυμό πορτοκαλιού, κακάο, ελαιόλαδο, σόδα, μπέικιν πάουντερ. Για να μπορέσουμε να τα πλάσουμε πιο εύκολα αλέθουμε τη βρώμη στο μούλτι. Ανακατεύουμε καλά τα υλικά, πλάθουμε μπαλίτσες, τα πατάμε λίγο με το χέρι μας και τα ψήνουμε στους 180 βαθμούς γύρω στα 15 λεπτά.

Ένα μπισκότο 20 γρ. περιέχει 10γρ. υδατάνθρακες, 2γρ. πρωτεΐνη και 3γρ. λιπαρά αποδίδοντας περίπου 75kcal.

# Νο14 – Κρέμα μους



Λύσανδρος Κ. - Ε' τάξη

# Νο15 – Φρούτα με μέλι και καρύδια



Τα φρούτα, το μέλι και τα καρύδια είναι  
ένα υγιεινό πρωινό, μεσημέριανό και  
απόγευτο. Περιέχουν πρωτεΐνη για  
τον σπρίτινο οργανισμό. Επίσης τα φρούτα  
έχουν πολλές βιταμίνες.

Χρήστος Ρ. - Ε' τάξη

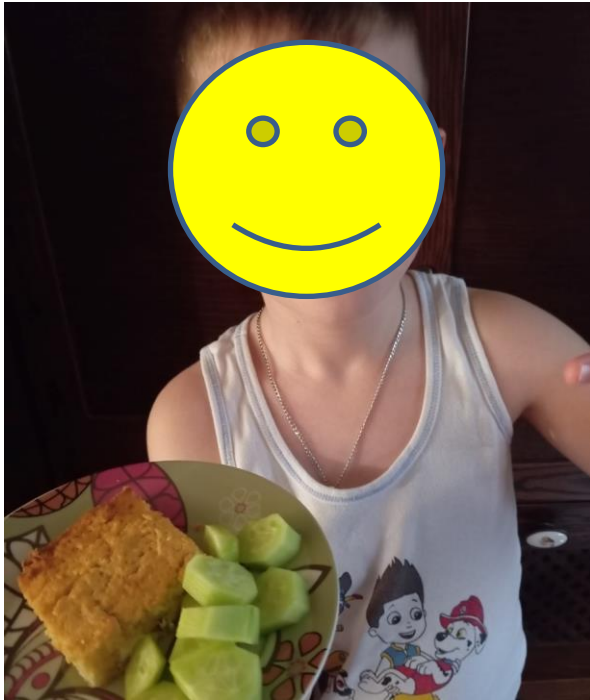
# No16 – Τυρόψωμο



Γιώργος Τ. -  
Ε΄ τάξη



# No16 – Τυρόψωμο



Γιώργος Τ. -  
Ε΄ τάξη

Υγιεινό σνακ από τον Γιώργο  
Τ. της Ε΄ τάξης.  
Τυρόψωμο!  
Υλικά  
100γρ βούτυρο  
100γρ ελαιόλαδο  
Ένα αυγό  
150γρ γάλα  
250γρ αλεύρι που φουσκώνει  
μόνο του  
300γρ τυρί φέτα

Συγχαρητήρια στις μαγείρισσες και  
στους μάγειρες!

