



**Αρχή της Σαρακοστής και αφού συζητήσαμε για τις τροφές που καταναλώσαμε την Καθαρά Δευτέρα, ταξινομήσαμε τις τροφές σε σαρακοστιανές (νησίστιμες) και πασχαλινές (μη νησίστιμες), ενώ το ψάρι το τοποθετήσαμε κάπου στη μέση... Έπειτα φύλλο εργασίας με ποσότητες νησίστιμων τροφών ολοκλήρωσε το παιχνίδι!**

**Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018**



**Μιλήσαμε για την κυρά - Σαρακοστή και μετά την πλάσαμε με αλμυρό ζυμάρι!**

**Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018**



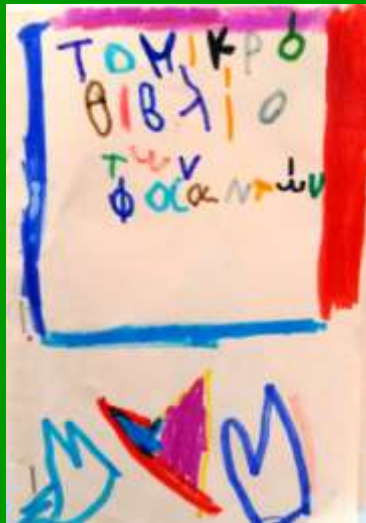
Την ψήσαμε στο φούρνο μας και να την στο ημερολόγιο του πίνακα ανακοινώσεων, για να μας βοηθάει να μετράμε το χρόνο ως το Πάσχα! Έπειτα κάθε παιδί ζωγράφισε και έκοψε τη δική του κυρά - Σαρακοστή την οποία πήρε στο σπίτι!

**Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018**



Η μικρή μας μαθήτρια που είχε δηλώσει ότι ενδιαφέρεται να δημιουργήσει «Το μικρό βιβλίο των φαγητών», σύμφωνα με τις Αρχές της Παιδαγωγικής Freinet, μας το παρουσίασε λέγοντάς μας ότι όσα τρόφιμα ζωγράφισε κι έγραψε και τις ονομασίες τους είναι εκείνα που της αρέσουν πολύ!

**Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018**



Ακούγοντάς την τα παιδιά σχολίαζαν πόσο υγιεινές είναι οι τροφές αυτές και άρχισαν να τις ξεχωρίζουν σε σαρακοστιανές και πασχαλινές...  
Μόνο μία τροφή ήταν πασχαλινή!

Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018



Τα λαχανικά του κήπου μας είχαν πια μεγαλώσει κι ήταν έτοιμα για να τα γευτούμε και να δούμε τα αποτελέσματα των κόπων μας!

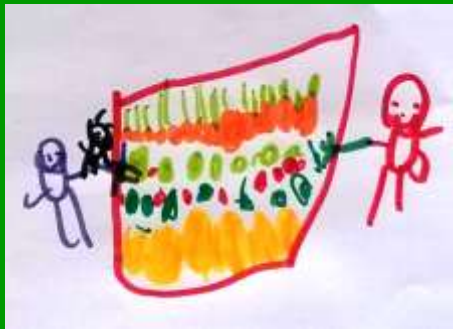
Μαζέψαμε ρόκα, καρότα, ραπανάκια, κρεμμύδι και σκόρδα, τα πλύναμε πολύ καλά στην κουζίνα μας, τα κόψαμε, τ' ανακατέψαμε με ντομάτες, αγγουράκια, καλαμπόκι, ελαιόλαδο και μέλι...

**Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018**



...κι έτοιμη η πολύχρωμη σαρακοστιανή μας σαλάτα...  
Σερβιριστήκαμε όλοι κι απολάυσουμε τις υπέροχες γεύσεις των λαχανικών μας!  
Τι νοστιμιά είχαν και πόσο υγιεινά ήταν!

**Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018**



Πεντανόστιμες και πολύχρωμες, βέβαια, ήταν και οι σαλάτες που ζωγράφισαν, έπειτα, τα παιδιά!

Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018





Οι πολύχρωμες ζωγραφιές των παιδιών με τις σαλάτες μας έφεραν στο νου το βιβλίο «Πώς να καταβροχθίσετε ένα ουράνιο τόξο», που είχαμε δανειστεί από την Κινητή Βιβλιοθήκη του Δήμου Χανίων! Καθώς το διαβάζαμε ένα ουράνιο τόξο τροφών ξεδιπλώθηκε μπροστά μας, όπως στις [αφίσες](#) που υπάρχουν στην τραπεζαρία του νηπιαγωγείου μας για να μας θυμίζουν πώς να τρεφόμεστε σωστά!

**Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018**



Εν τω μεταξύ, όλο το διάστημα που μεσολάβησε από την [Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής](#) και τις συμβουλές σωστής διατροφικής συμπεριφοράς για γερό σώμα που λάβαμε από τον κ. Χρήστο Φαναρίσιο - γενικό ιατρό, πατέρα μαθήτριάς μας, προσπαθήσαμε να εφαρμόσουμε όσα μάθαμε!

Έτσι, νηπιάκια μας έφερναν από το σπίτι και μοιράζονταν με όλους μας μανταρίνια, πορτοκάλια...  
**Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018**



...και κάστανα και όταν γλύκαναν οι ελιές που είχαμε μαζέψει και είχαμε βάλει σε βάζο με νερό, το οποίο αλλάζαμε συχνά, κόψαμε λεμονάκι από τον κήπο μας και τις γευτήκαμε!  
Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018



Παίξαμε παιχνίδια και είδαμε βίντεο στον υπολογιστή σχετικά με τη διατροφή, ενώ η Διατροφούλα μας συνέχισε να βγαίνει συχνά-πυκνά για «ενημέρωση» σχετικά με το κολατσιό των παιδιών, επιβραβεύοντας τις υγιεινές επιλογές!

**Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018**



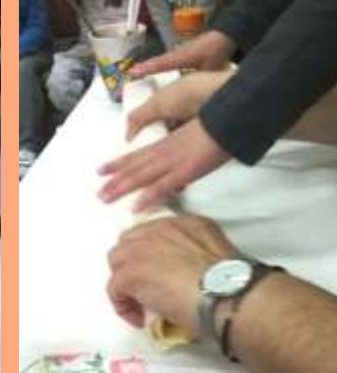
**Νηπιάκι μας με μητέρα με καταγωγή από την Κύπρο μας έφερε ταχινόπιτα για κέρασμα έπειτα από ταξίδι τους στη Μεγαλόνησο, λίγο πριν από την Καθαρά Δευτέρα. Η νοστιμιά της ήταν μοναδική και ζητήσαμε τη συνταγή καθώς και πληροφορίες για το γλυκό αυτό!**

**Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018**



Μάθαμε ότι είναι παραδοσιακό σαρακοστιανό γλυκό της Κύπρου και αποφασίσαμε να φτιάξουμε μικρά ταχινόπιτάκια στο νηπιαγωγείο με συνταγή που μας έστειλε η Κύπρια μαμά, κα Κατερίνα Ανδρέου! Ψάξαμε να βρούμε πού είναι η Κύπρος στην υδρόγειο σφαίρα, γράψαμε τις ονομασίες της Ελλάδας, της Κρήτης και της Κύπρου, βάλαμε σε κύκλο τη θέση τους στο χάρτη και ενώσαμε Ελλάδα και Κύπρο με τις σημαίες τους!

**Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018**



Τα γλυκάκια μας χρειάζονταν μόνο 6 υλικά: ταχίνι, μέλι, χυμό λεμονιού, κανέλα, καστανή ζάχαρη και φύλλο σφολιάτας!

Δουλέψαμε σύμφωνα με τις οδηγίες της συνταγής, τυλίξαμε σε ρολό τη σφολιάτα, κόψαμε, ψήσαμε και απολαύσαμε τα σαρακοστιανά ταχινοπιτάκια μας!

**Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018**



Κλείνοντας τη μικρή μας γνωριμία μας στην Κύπρο διαβάσαμε το λαϊκό παραμύθι «Ο σπανός τζι οι σαράντα δράτζιοι», που έχει εικονογραφήσει ο χαράκτης Χαμπής, το οποίο μας είχε φέρει το νηπιάκι μας από την Κύπρο σε άλλο του ταξίδι! Το παραμύθι αυτό είναι γραμμένο στην κυπριακή διάλεκτο, στα ελληνικά και στ' αγγλικά... Παρατηρήσαμε και την ιδιαίτερη εικονογράφιση του παραμυθιού αλλά και πόσο διαφορετικά ακούγονται και γράφονται οι γλώσσες των λαών!!

**Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018**





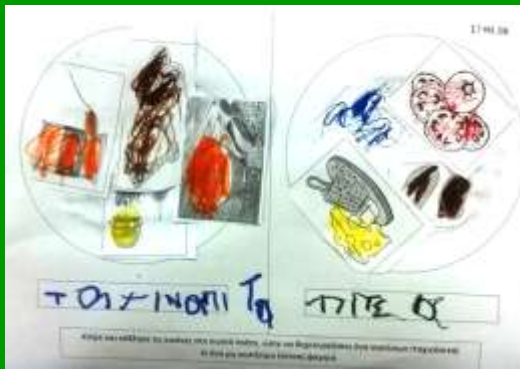
Η κα Kerry Tarlin μητέρα νηπίου μας, με καταγωγή από την Αγγλία, μας έστειλε αντί συνταγής για την παρασκευή πίτσας - ενός μη νηστίσιμου φαγητού, το πολύ όμορφο και εύκολο παιδικό τραγούδι [Let's make a pizza!](#) Έτσι, για να ετοιμάσουμε το έδεσμά μας συμβουλευόμασταν τα λόγια του τραγουδιού! Πριν βάλουμε τις πίτσες μας στο φούρνο χορέψαμε στο ρυθμό του τραγουδιού/συνταγής...

**Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018**



Όταν ψήθηκαν οι πίτσες η μυρωδιά τους είχε κατακλύσει το νηπιαγωγείο κι επιστρέφοντας από το διάλειμμα μας περίμεναν για να τις γευτούμε!

**Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018**



Στη συνέχεια, χρησιμοποιήσαμε το ρυθμό από το τραγούδι/συνταγή και αλλάξαμε τα λόγια όπου χρειάστηκε, για να δημιουργήσουν τα παιδιά μια ταχινόπιτα (νηστίσιμη τροφή) και μια πίτσα (μη νηστίσιμη τροφή) σε φύλλο εργασίας!

**Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018**



Βρήκαμε στην υδρόγειο σφαίρα την Αγγλία, που ανήκει στη Μεγάλη Βρετανία, σημειώσαμε πού βρίσκεται στο χάρτη, γράψαμε την ονομασία της και την ενώσαμε με τη σημαία της. Ολοκληρώνοντας το διάγραμμά μας ενώσαμε την Αγγλία, την Κρήτη μας (Ελλάδα) και την Κύπρο με μια γραμμή, που έμοιαζε με ένα πλάγιο χαμόγελο και στην ερώτησή μας «γιατί δημιουργήθηκε αυτό το χαμόγελο;», η απάντηση των παιδιών ήταν ότι «έγινε από τη χαρά μας για τα φαγητά που μας άρεσαν»!

**Αειφόρο Νηπιαγωγείο Αγίων Σαράντα Χανίων 2017 - 2018**