

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΛΑΔΙ

Για παιδιά 5 – 8 ετών



ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΔΕΣΥΠΡΗ

Παιχνίδια ΜΕ ΤΗΝ ελιά



Εικονογράφηση
Ντανιέλα Σταματιάδη



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ
ΕΛΑΙΟΚΟΜΙΚΩΝ ΔΗΜΩΝ ΚΡΗΤΗΣ

ΔΙΕΘΝΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ



ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΔΕΣΥΠΡΗ



Παιχνίδια με την ελιά

Εικονογράφηση Ντανιέλα Σταματιάδη

Για παιδιά 5-8 ετών

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

Δρ. Νίκος Μιχελάκης

Επιστημονικός Σύμβουλος ΣΕΔΗΚ
Πρώην Δ/ντης Ινστιτούτου Ελιάς Χανίων

Αγγέλα Μάλμου

Νηπιαγωγός - Φιλολόγος
Πρ. Σχολική Σύμβουλος Π.Α. Δυτικής Κρήτης



**ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ
ΕΛΑΙΟΚΟΜΙΚΩΝ ΔΗΜΩΝ ΚΡΗΤΗΣ**



**ΔΙΕΘΝΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ**



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ
www.epbooks.gr

ΕΚΔΟΤΕΣ
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΕΛΑΙΟΚΟΜΙΚΩΝ ΔΗΜΩΝ ΚΡΗΤΗΣ (ΣΕΔΗΚ)

Έδρα: Δήμος Ρεθύμνου – Λεωφ. Κουντουριώτη 80, Ρέθυμνο
Τηλ.: 28313 41301 FAX: 28310 29879
Γραφείο Χανίων: Τζανακάκη & Ερωτοκρίτου 1, 73134 Χανιά
Τηλ. 28210 50800 / fax 28210 50818
e-mail: info@sedik.gr - acomcha@otenet.gr
website: www.sedik.gr - www.polelia.gr - www.olivetastes.eu

ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

Principe de Vergara, 154, 28002 Madrid (Spain)
Tel.: 00 34 91 590 36 38, Fax: 00 34 91 563 12 63
Email: ioc@internationaloliveoil.org
Website: www.internationaloliveoil.org



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

www.epbooks.gr

Καποδιστρίου 9, 144 52 Μεταμόρφωση Αττικής, τηλ.: 210 2816134, e-mail: info@epbooks.gr
ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ: Μασσαλίας 14, 106 80 Αθήνα, τηλ.: 210 3615334

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

1. Νικολακάκης Γεώργιος – Καθ. Κοινωνικής Ανθρωπολογίας, Πανεπιστημίου Κρήτης
2. Αναστασιάδης Παναγιώτης – Καθ. Τμ. Δημοτικής Εκπαίδευσης, Πανεπιστημίου Κρήτης
3. Φραγκιαδάκης Γεώργιος – Καθ. Διατροφής και Διαιτολογίας ΤΕΙ Κρήτης
4. Σαρπάκη Ανάγια – Δρ. Αρχαιολόγο-Αρχαιοβοτανολόγο
5. Μιχελάκης Νίκος – Δρ. Γεωπόνος, Επιστημονικός Σύμβουλος ΣΕΔΗΚ

© 2015, Σύνδεσμος Ελαιοκομικών Δήμων Κρήτης (ΣΕΔΗΚ),
Εκδόσεις Κυριάκος Παπαδόπουλος Α.Ε., Ευαγγελία Δεσύπρη

Δεν επιτρέπεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή μέρους ή όλης της παρούσας έκδοσης, με οποιοδήποτε τρόπο, ή μέσο, ηλεκτρονικό ή μηχανικό, χωρίς γραπτή άδεια των ιδιοκτητών των πνευματικών δικαιωμάτων

ISBN 978-960-569-520-0



Πρόλογος

Αγαπητοί Γονείς και Εκπαιδευτικοί

Σήμερα όλοι οι λαοί της γης αναγνωρίζουν τις εξαιρετικές ευεργετικές επιδράσεις του Ελαιολάδου στις πλείστες από τις ασθένειες που αποτελούν μάλιστα τη σύγχρονη εποχή όπως οι καρδιοπάθειες, οι καρκίνοι, οι ασθένειες του πεπτικού ακόμη και η νόσος Αλτσχάϊμερ, κ.α. Οι επιδράσεις όμως αυτές απαιτούν τη χρήση του Ελαιολάδου ως κύρια μορφή λιπαρών στη διατροφή μας. Αυτό αποδείχθηκε με τη γνωστή «μελέτη των επτά χωρών» του Ancel Keys, η οποία απέδωσε την καλύτερη υγεία και μακροζωία των παλαιών Κρητικών στη διατροφή τους, που είχε σαν κυρίαρχο στοιχείο της την υψηλή κατανάλωση Ελαιολάδου.

Στα πλαίσια αυτά ο Σύνδεσμος Ελαιοκομικών Δήμων Κρήτης, σε συνεργασία με το Διεθνές Συμβούλιο Ελαιολάδου προχωρούν στην υλοποίηση ενός προγράμματος για την «Ευαισθητοποίηση της νεολαίας για την υγιεινή, γευστική και πολιτιστική αξία του ελαιολάδου» το οποίο περιλαμβάνει σειρά εκδοτικών και ενημερωτικών δράσεων.

Οι εκδοτικές δράσεις περιλαμβάνουν:

- Έκδοση του βιβλίου «Παιχνίδια με την Ελιά» που προορίζεται για πολύ μικρά παιδιά 5-8 ετών και ανάλογου βιβλίου για παιδιά μεγαλύτερα 9-12 ετών στα Ελληνικά και Αγγλικά

- Παραγωγή και δωρεάν διάθεση ηλεκτρονικού υλικού CD και e-book, κ.ά.

Οι ενημερωτικές δράσεις περιλαμβάνουν:

- Οργάνωση ειδικών εκδηλώσεων για παιδιά και γονείς με διάφορα δρώμενα και δωρεάν διάθεση του προηγούμενου έντυπου και ηλεκτρονικού υλικού, που θα πραγματοποιηθούν σε συνεργασία με Σχολεία, Δήμους και άλλους φορείς σε διάφορα μέρη της Κρήτης

- Διάθεση βιβλίων στην Αγγλική σε παιδιά τουριστών της Κρήτης με διάφορους τρόπους σε συνεργασία με ξενοδοχεία και άλλους τουριστικούς φορείς της Κρήτης.

Ο ΣΕΔΗΚ ευχαριστεί θερμά τους συγγραφείς, επιμελητές, εικονογράφους, γραφίστες, μεταφραστές της έκδοσης αυτής αλλά και τα μέλη των επιτροπών που ανέλαβαν την επιστημονική παρακολούθηση και τις διοικητικές διαδικασίες της έκδοσης.

Με εκτίμηση
Ο Πρόεδρος του ΣΕΔΗΚ

Γιώργης Μαρινάκης
Δήμαρχος Ρεθύμνου



Η ελιά και το λάδι της

Η ελιά είναι ένα δέντρο που συναντάμε σε όλες τις χώρες της Μεσογείου. Ο καρπός της λέγεται επίσης ελιά και από αυτόν παίρνουμε το πολύτιμο για τη διατροφή μας λάδι.



4



● Ένωσε τις διακεκομμένες γραμμές και χρωμάτισε την εικόνα της ελιάς.



Το μάζεμα της ελιάς

Χρειάζεται πολλή δουλειά για να φτάσει το ελαιόλαδο στο τραπέζι μας. Βάλε σε χρονική σειρά τις εικόνες γράφοντας το σωστό αριθμό στο κυκλάκι και διηγήσου πώς γίνεται το λάδι.



Γι' αυτό όταν κουραστούμε
πολύ για κάτι λέμε:
«Μου βγήκε το λάδι»





Το λεξιλόγιο της ελιάς

- Παρατήρησε κάθε εικόνα και ένωσε αυτά που βλέπεις σε αυτή με μία λέξη.



6

- Μπορείς να βρεις κι άλλες λέξεις που σχετίζονται με το λάδι και την ελιά;

Απάντηση: χλινοί, ελαιόλαδο, λαδοπαστό, λαδοκόλλουρα, λαδοξυδο



Τα σοφά λόγια της γιαγιάς

Παροιμίες και εκφράσεις για την ελιά και το λάδι

Απού έχει στάρι και κρασί
και λάδι στο πιθάρι
έχει του κόσμου τα καλά
και του Θεού τη χάρη.

Η αλήθεια και το λάδι
πάντα βγαίνουν
από πάνω.

Έκανες τη λαδιά σου.

Βγαίνει πάντα λάδι.

Μου έβγαλε το λάδι.



Αινίγματα











Δεν πεθαίνει κι αν περάσουν
χρόνια εκατό και χίλια.
Μας χορταίνει, μας φωτίζει
μας ανάβει τα καντήλια.
Τι είναι;

Από κλαδάκι κρέμεται,
στην αγορά πουλιέται,
η σάρκα της τρώγεται,
το κόκκαλο πετιέται.
Τι είναι;



ΜΕΤΡΑΜΕ ΤΙΣ ΕΛΙΕΣ

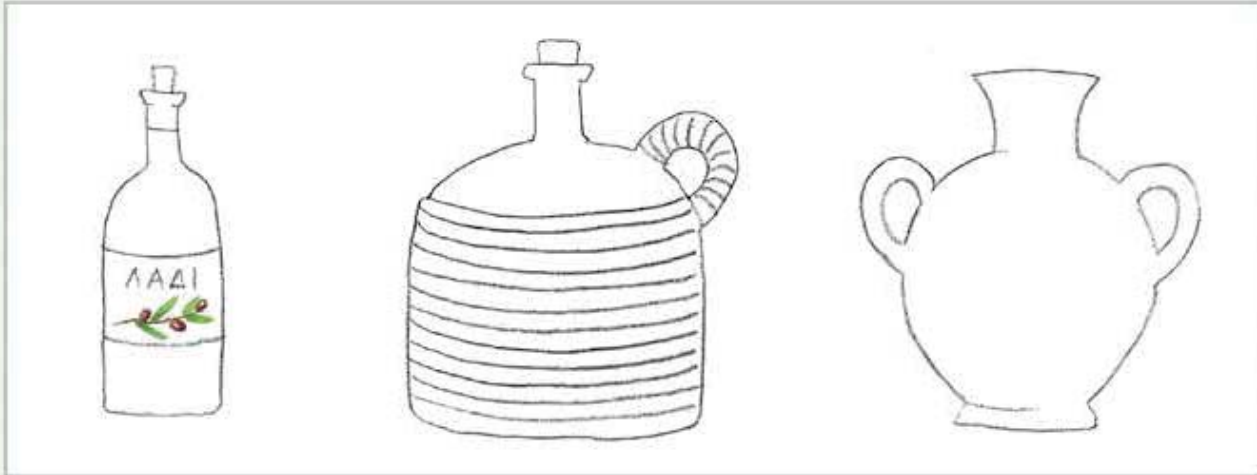
● Μέτρα τις ελιές και βάλε X στο σωστό κουτάκι του πίνακα.

	1	5	8	3	4	7	9	10	2	6
				X						
										
										
										
										
										
										
										
										
										

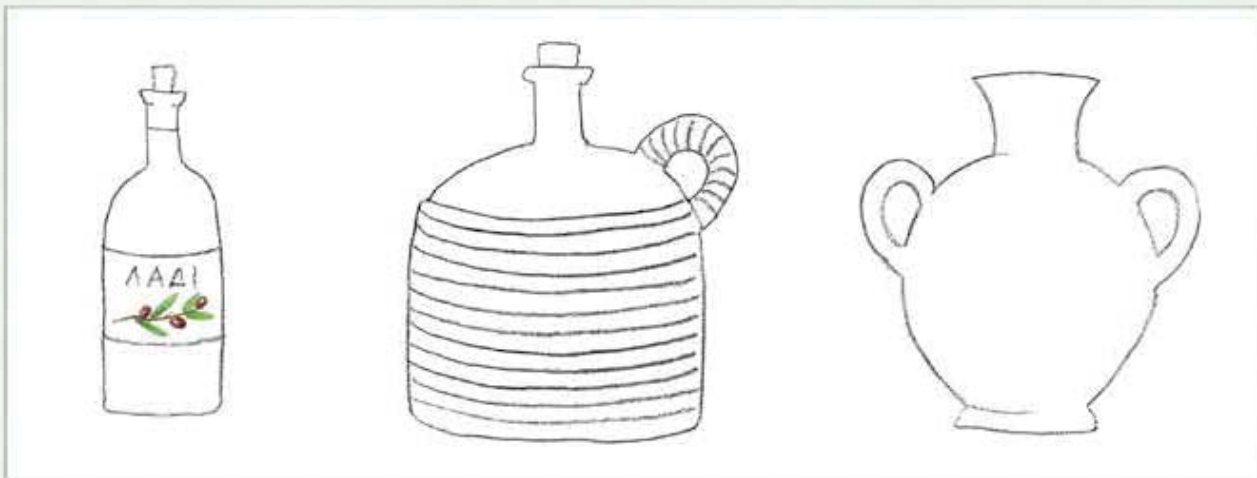


Ποιο χωράει πιο πολύ;

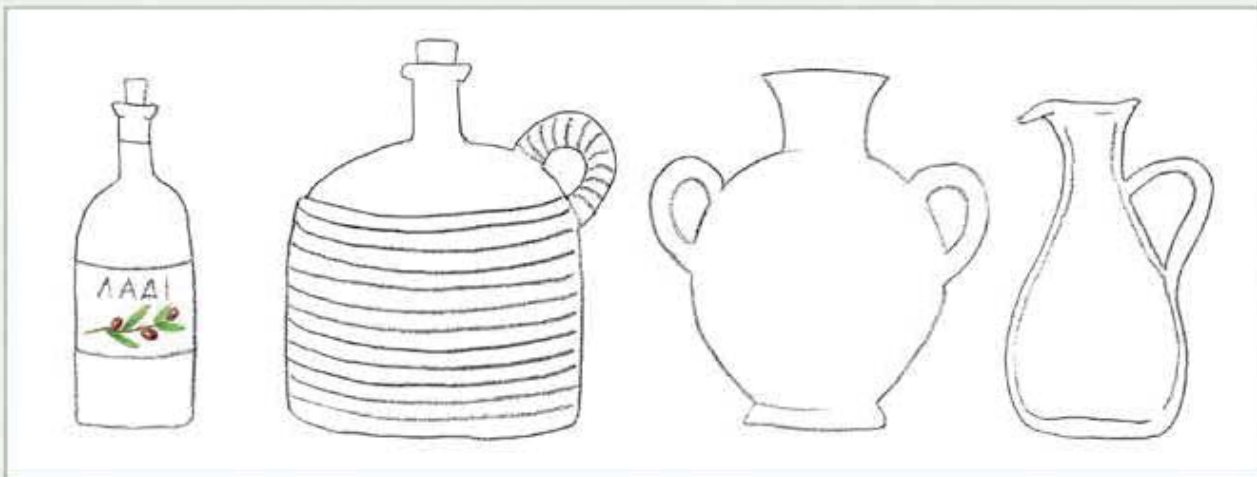
● Χρωμάτισε το δοχείο που χωράει περισσότερο λάδι.



● Χρωμάτισε το δοχείο που χωράει λιγότερο λάδι.



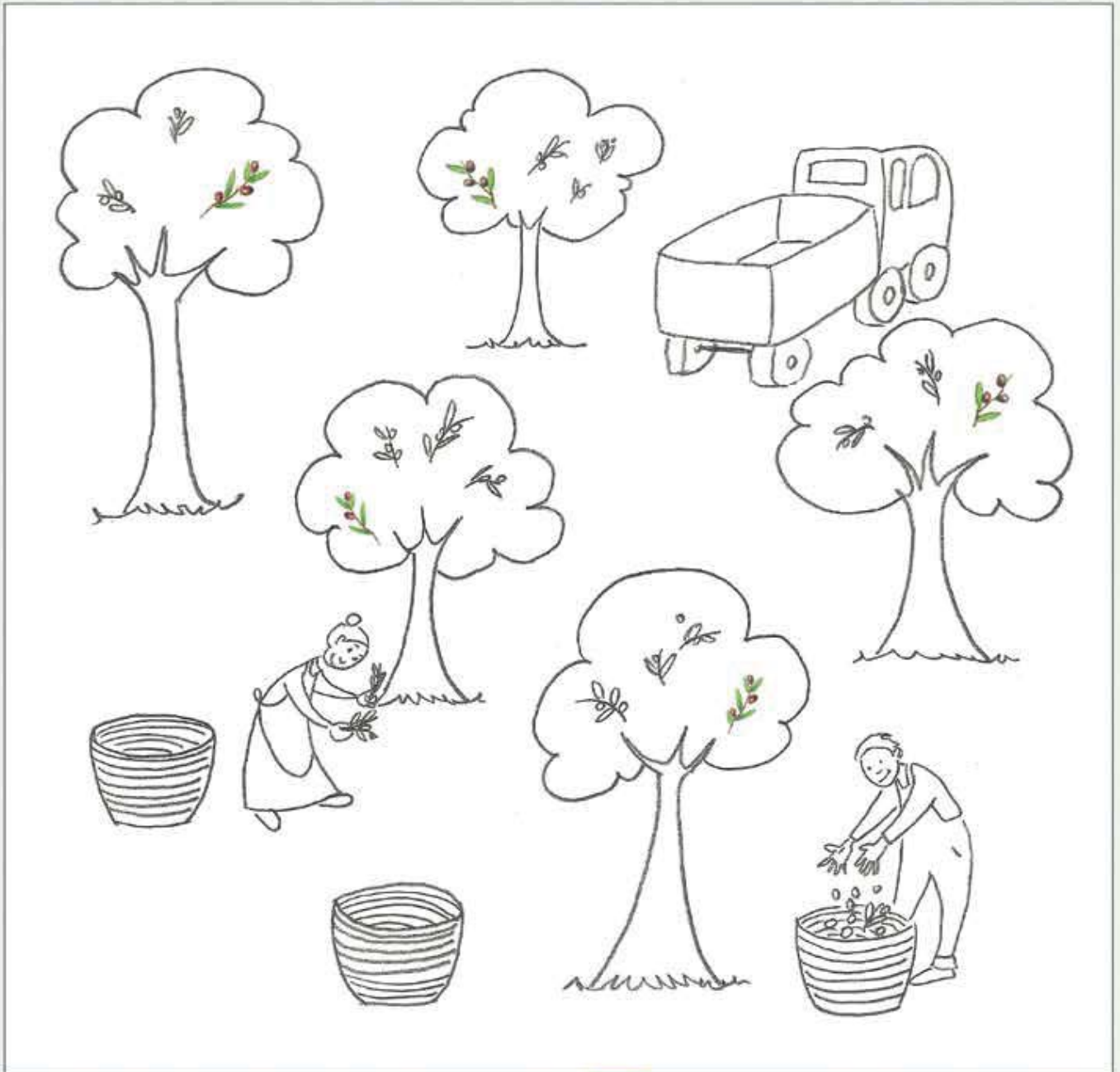
● Χρωμάτισε το δοχείο που χωράει περίπου το ίδιο λάδι με το πρώτο.





ΣΤΟΝ ΕΛΑΙΩΝΑ

- Χρωμάτισε την εικόνα και απάντησε προσεκτικά στις ερωτήσεις:



10

Πόσα δέντρα υπάρχουν στην εικόνα;

Πόσα κοφίνια βλέπεις;

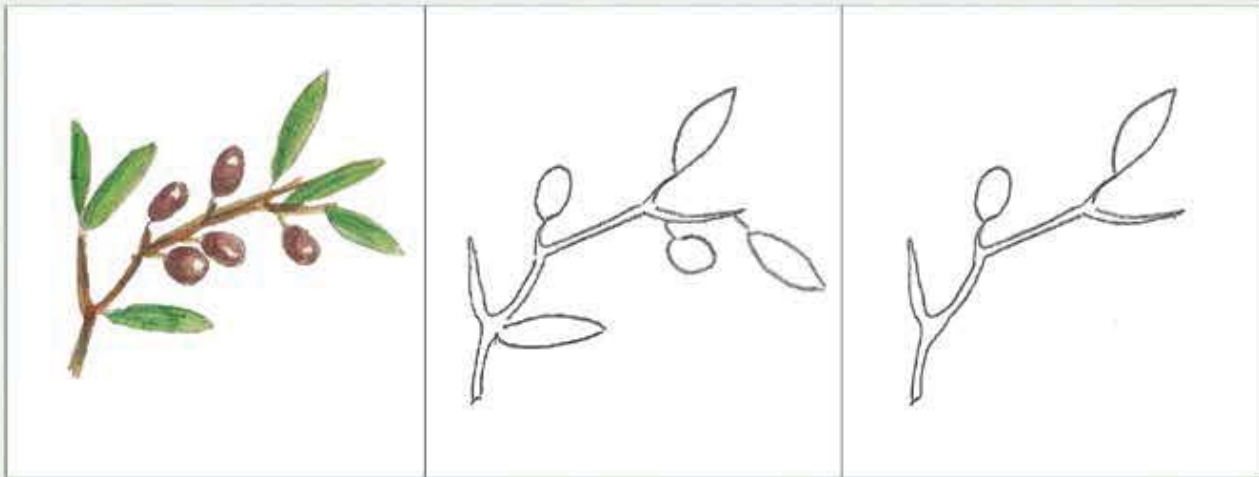
Πόσοι άνθρωποι μαζεύουν ελιές;

Πόσα φορτηγά θα τις μεταφέρουν;



Τι λείπει;

- Συμπλήρωσε αυτό που λείπει από τις δύο τελευταίες εικόνες κάθε σειράς. Μετά μπορείς να τις χρωματίσεις όπως θέλεις.

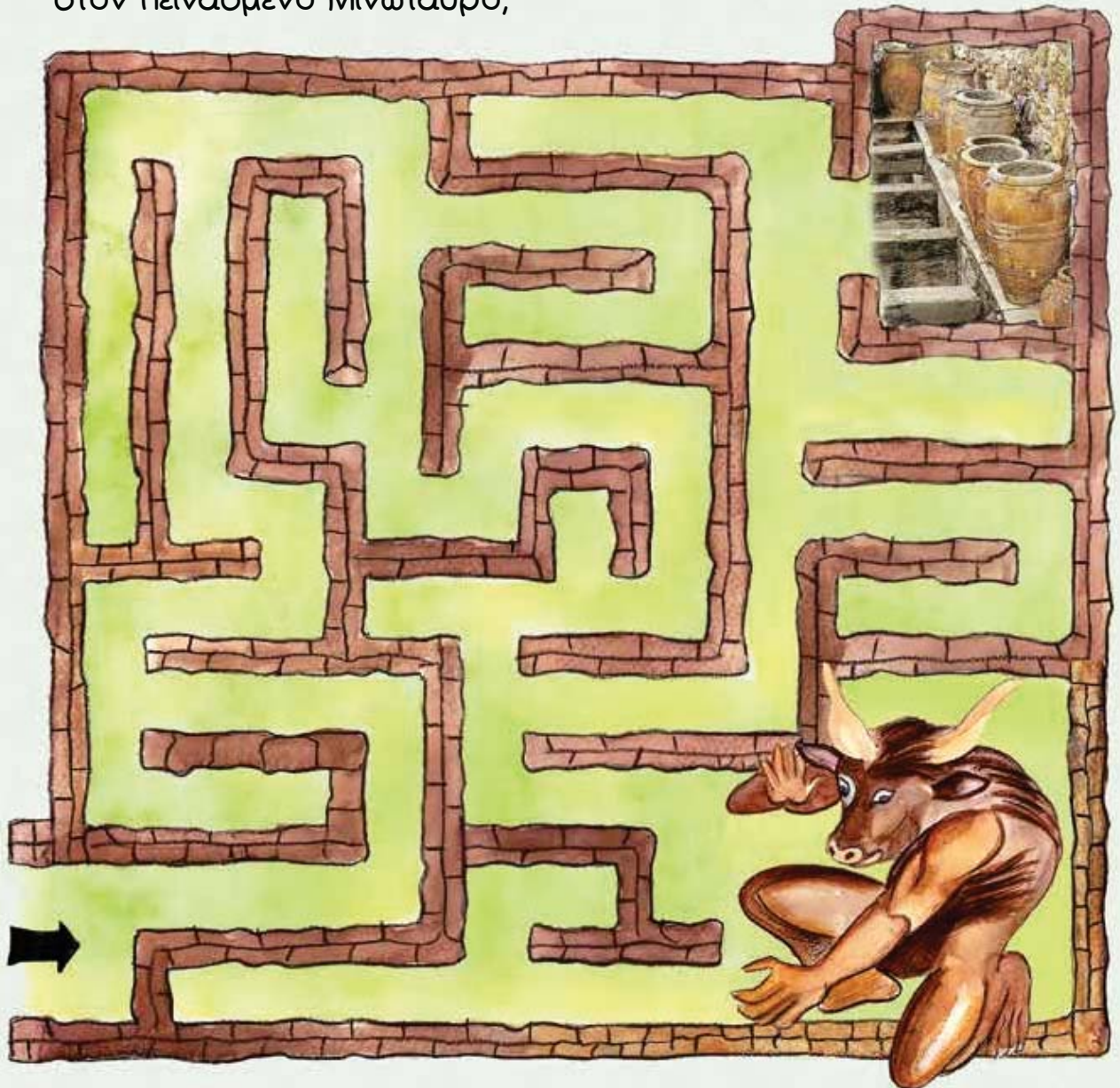




Χαμένοι στον λαβύρινθο της Κνωσού

Στο ανάκτορο του Βασιλιά Μίνωα στην Κρήτη, υπήρχε ο Λαβύρινθος, χώρος με πολλούς διαδρόμους, όπου εύκολα μπορούσε κάποιος να χάσει το δρόμο του. Μέσα στους διαδρόμους αυτούς ζούσε ο Μινώταυρος, το μυθικό τέρας. Κάπου εκεί ήταν και οι αποθήκες όπου οι Μινωίτες φύλαγαν το πολύτιμο ελαιόλαδο.

- Μπορείς να φτάσεις στα πιθάρια με το λάδι χωρίς να καταλήξεις στον πεινασμένο Μινώταυρο;





Ταξιδεύοντας στην Αρχαία Ελλάδα

Ελιά: το πολύτιμο δώρο της θεάς Αθηνάς

Πριν ακόμα η Αθήνα πάρει το όνομα που έχει σήμερα, η θεά της σοφίας, Αθηνά, και ο θεός της θάλασσας, Ποσειδώνας, φιλονίκησαν για το ποιος από τους δυο θα έδινε το όνομά του στην πόλη. Συμφώνησαν πως θα κερδίσει όποιος προσφέρει στους ανθρώπους το πολυτιμότερο δώρο.



- Ακολούθησε τις γραμμές για να βρεις τι δώρο πρόσφερε ο κάθε θεός στους Αθηναίους. Γιατί πιστεύεις ότι διάλεξαν την Αθηνά και ονόμασαν την πόλη τους Αθήνα;



Ολυμπιακοί αγώνες

Στους Ολυμπιακούς αγώνες, οι αθλητές άλειφαν το σώμα τους με λάδι, για να έχουν καλύτερες επιδόσεις και οι νικητές έπαιρναν για έπαθλο ένα στεφάνι από κλαδί αγριελιάς, που το ονόμαζαν «κότινο».



● Βάλε σε κάθε κότινο τόσα φύλλα όσα λέει ο αριθμός.

14





Το λάδι στους Παναθηναϊκούς αγώνες

Στους Παναθηναϊκούς αγώνες οι νικητές έπαιρναν ως έπαθλο αμφορείς γεμάτους με λάδι που προερχόταν από τις Μορίες, τις ιερές ελιές της θεάς Αθηνάς.

Κάθε αμφορέας είχε ζωγραφισμένη στη μια πλευρά την προστάτιδα θεά Αθηνά και στην άλλη το άθλημα για το οποίο προοριζόταν για έπαθλο.



Η θεά Αθηνά



- Τι είχαν μέσα οι αμφορείς που προσφέρονταν στους νικητές; Νερό, κρασί ή λάδι; Υπογραμμίστε το σωστό.

- Παρατηρήστε προσεκτικά τους αμφορείς με τα αγωνίσματα και βάλτε στο κύκλο που βρίσκετε σε κάθε ένα τον αριθμό του αγωνίσματος στο οποίο αντιστοιχεί

1 Δρόμος **2** Πάλη **3** Αρματοδρομία **4** Πυγμαχία



Ιστορίες από τη Βίβλο

Η κιβωτός του Νώε

Ο Νώε ήταν ένας πολύ καλός άνθρωπος που αγαπούσε πολύ το Θεό. Γι' αυτό και λίγο πριν γίνει ο κατακλυσμός, όπου τα πάντα σκεπάστηκαν από νερό, ο Θεός τον προειδοποίησε να φτιάξει μια κιβωτό για να σωθεί ο ίδιος, η οικογένειά του και πολλά ζώα. Μετά τον κατακλυσμο ο Νώε άφησε ελεύθερο ένα περιστέρι, το οποίο επέστρεψε αργότερα κρατώντας στο ράμφος του κλαδί ελιάς, σημάδι ότι το κακό είχε περάσει.

- Χρωμάτισε την εικόνα της κιβωτού με τα χρώματα που προτιμάς.





Από τη λαογραφία μας...

Το ήξερες αυτό;
Σύμφωνα με την
παράδοση το λάδι έχει
ιαματικές ιδιότητες.

Κάθε βράδυ οι γυναίκες σταύρωναν τα παιδιά τους πριν κοιμηθούν με λάδι από το καντήλι, για να μη βλέπουν άσχημα όνειρα.

Οι ναυτικοί μας όταν έπεφταν σε φουρτούνα έριχναν στη θάλασσα λάδι από το καντήλι, για να γαληνέψουν τα νερά.

Στην Κύπρο έφτιαχναν τα στέφανα του γάμου από κλαδί ελιάς, επειδή η ελιά συμβολίζει τη γονιμότητα.

17

Παραδοσιακό παιχνίδι

- Θέλεις να μάθεις ένα παραδοσιακό παιχνίδι για να παίζεις με τους φίλους σου;

Το παιχνίδι παίζεται με δύο ή περισσότερους παίκτες. Ένα από τα παιδιά, που λέγεται «μάννα» στέκεται με τα χέρια πίσω από την πλάτη του. Με τα δάχτυλά του δείχνει κάθε φορά κι έναν αριθμό και λέει στους υπόλοιπους:

«Ελιά, ελιά μαυροελιά, πόσα φύλλα στα κλαριά;»

Οι άλλοι παίκτες πρέπει να βρουν τον αριθμό που σχηματίζει με τα δάχτυλά του. Όποιος τον βρει γίνεται «μάννα» και το παιχνίδι συνεχίζεται.





Για την υγεία!...

Τι χρειάζεται ένα μάτι που δε βλέπει καλά; ή τι χρειάζονται τα δόντια σου για να είναι λευκά και δυνατά; Η καρδούλα σου για να είναι γερή; Το κρυωμένο παιδάκι για να πάψει να βήχει;

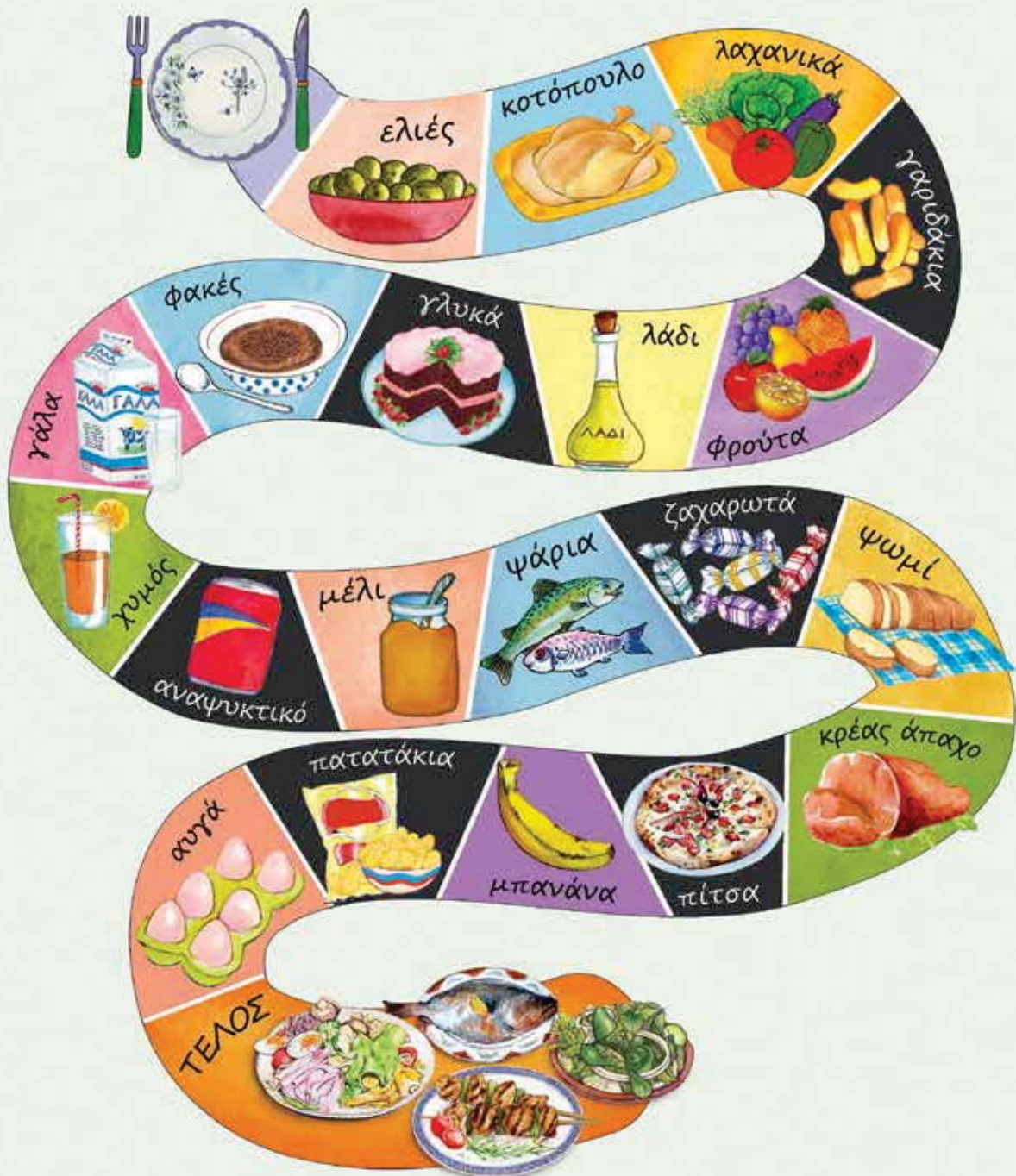
- Ένωσε με μια γραμμούλα εκείνα που κάνουν καλό σε κάθε ένα από αυτά.





Ο δρόμος της υγιεινής διατροφής!

- Τι χρειάζεσαι για να παίξεις αυτό το παιχνίδι; Ένα ζάρι, ένα χρωματισμένο κουκούτσι ελιάς για να γίνει το πιόνι σου, ένας ή περισσότεροι συμπαίκτες και ξεκινάς! Προχωράς στο δρόμο των τροφών όσα κουτάκια σου λέει το ζάρι σου. Αν σταματήσεις σε μαύρο κουτάκι, όπου υπάρχει ανθυγιεινή τροφή, γυρνάς δύο κουτάκια πίσω! Νικητής είναι εκείνος που φτάνει πρώτος στα γεμάτα πιάτα. καλή διασκέδαση!



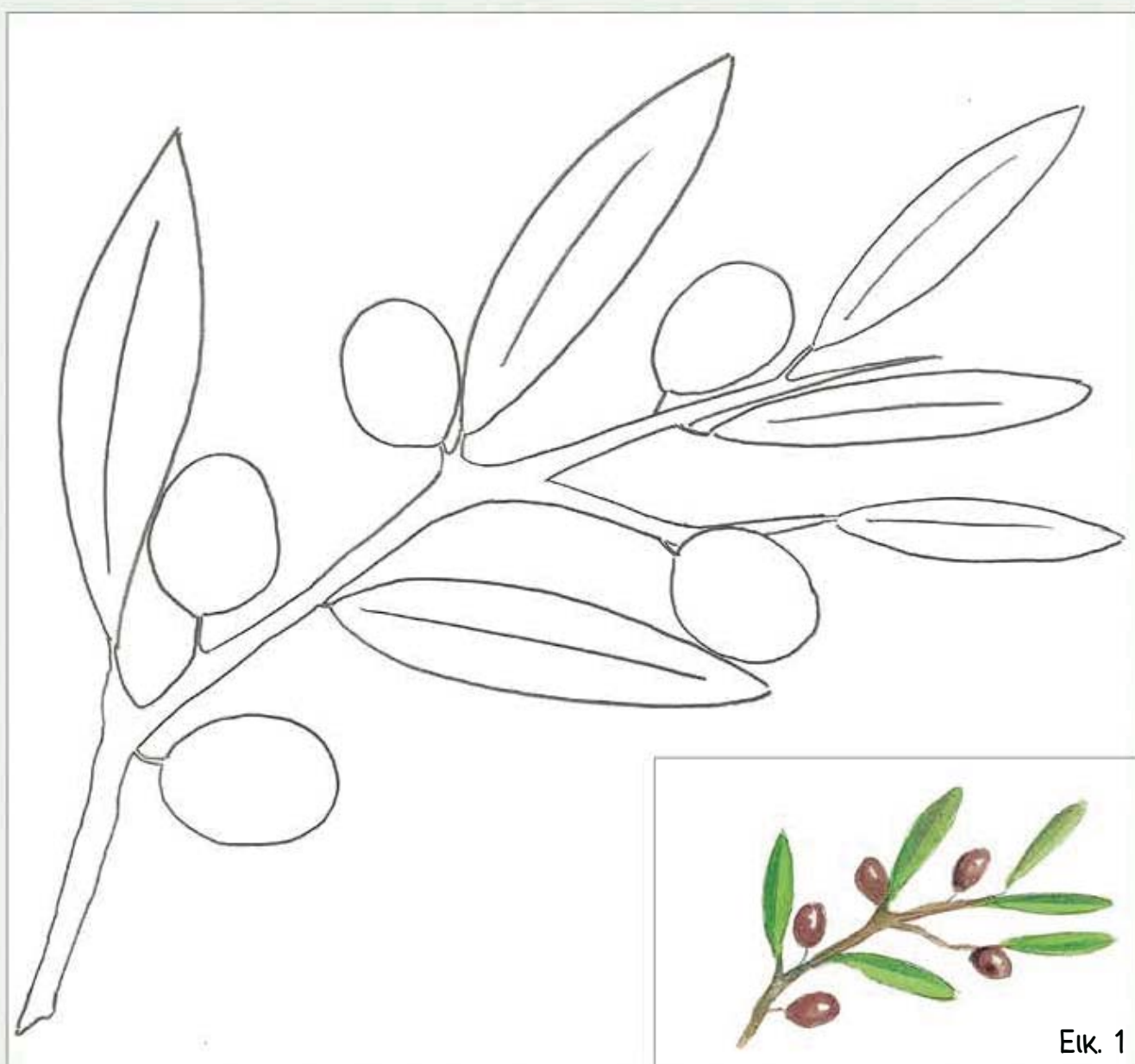


Κατασκευή: Η ελιά

- Υλικά που θα χρειαστούμε:
γκοφρέ χαρτί (μαύρο και πράσινο)
χαρτόνι κανσόν (καφέ και πράσινο)
ψαλίδι και κόλλα

- Οδηγίες:

Σχεδιάζουμε και κόβουμε φύλλα ελιάς στο πράσινο χαρτόνι και μερικά κλαδιά στο καφέ (όπως εικ. 1). Τυλίγουμε μικρά μπαλάκια από μαύρο και πράσινο γκοφρέ και φτιάχνουμε ελιές σε διάφορα μεγέθη. Έπειτα τα κολλάμε στην εικόνα.



Τα μεγάλα μυστικά του λαδιού της Ελιάς



Το παρθένο ελαιόλαδο είναι φυσικός χυμός που εξάγεται από τους καρπούς της ελιάς με αποκλειστικά μηχανικά μέσα. Είναι, επομένως, ανώτερο σε γευστική και υγιεινή αξία από διάφορα σπορέλαια που εξάγονται και ραφινάρονται με χημικά μέσα.



Διεθνείς έρευνες τεκμηριώνουν ότι το ελαιόλαδο είναι το μυστικό της υγείας και της μακροζωίας των παλαιών Κρητικών. Γι' αυτό φαγητά και ιδίως τηγανητά παρασκευασμένα αποκλειστικά με ελαιόλαδο έχουν ασύγκριτη υγιεινή και γευστική αξία!



Δεν ωφελεί να τρέφονται τα παιδιά μας με βιολογικά προϊόντα όταν καταναλώνουν φαγητά και ιδίως τηγανητά, παρασκευασμένα με σπορέλαια που εξάγονται και ραφινάρονται με χημικά μέσα.



ISBN 978-960-569-520-0

