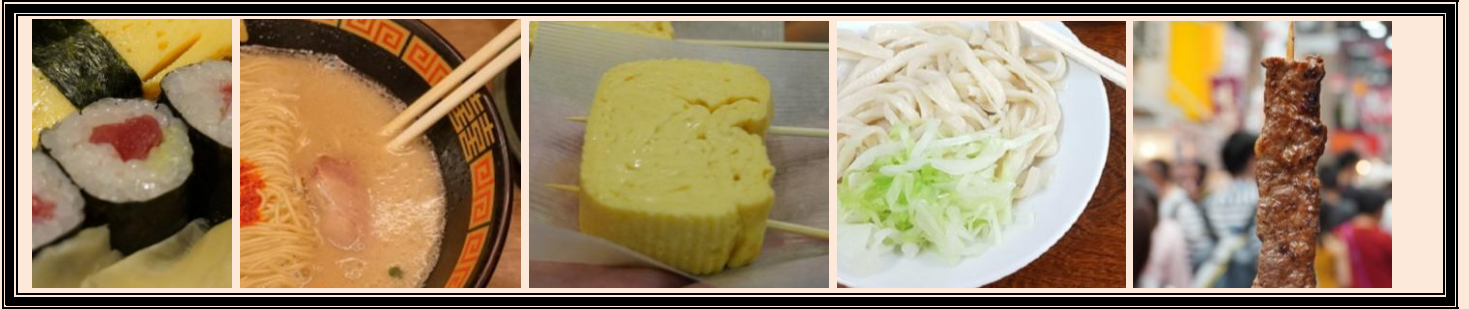


ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ

ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΤΜΗΜΑ



Αγαπητοί γονείς,

Σε συνέχεια της προηγούμενης μας ενημέρωσης, αναφορικά με την γνωριμία και εν τέλει την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, οι «Μικροί Σεφ εν δράσει» του Ολοήμερού μας, ξεκινούν ένα νέο «γευστικό ταξίδι» σε διάφορες χώρες του κόσμου.

Προς αυτήν την κατεύθυνση κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς, τα παιδιά άλλοτε θα εμπλέκονται άμεσα σε συνθήκες μαγειρικής/ζαχαροπλαστικής και άλλοτε θα χρειαζόμαστε την δική σας συμβολή!

Πιο συγκεκριμένα, στα πλαίσια αυτού του Προγράμματος, θα γνωρίσουμε **διαφορετικούς πολιτισμούς-κουλτούρες** στη συνολική τους διάσταση (αρχιτεκτονική, φυσικό περιβάλλον, μουσική κ.α.), έχοντας όμως σαν σημείο εκκίνησης μια διατροφική ομάδα και φυσικά τις μαγειρικές συνήθειες κάθε πολιτισμού.

Στόχος μας είναι:

- αφενός να γνωρίζουμε και να δοκιμάζουμε προϊόντα από όλες τις διατροφικές ομάδες (Δημητριακά, Φρούτα-λαχανικά, Κρέας- ψάρι- θαλασσινά- αυγά-όσπρια, Γαλακτοκομικά προϊόντα, Λίπη-έλαια-γλυκά),
- αφετέρου να ερχόμαστε σε επαφή με το **διαφορετικό βιωματικά**, στοχεύοντας στην κατανόησή του, αλλά κυρίως στο σεβασμό του!

Έχοντας κατά νου μάλιστα, τη συμπερίληψη όλων των παιδιών (παιδιά με δυσανεξία στη λακτόζη, αλλεργίες κοκ), κάποιες Δευτέρες - ανάλογα με το «γευστικό ταξίδι» που πραγματοποιούμε - θα θέλαμε εφόσον δεν διαταράσσεται ο οικογενειακός σας προγραμματισμός, να φέρνετε στα παιδιά μεσημεριανό το οποίο θα αφορά στη γνωριμία με μια συγκεκριμένη ομάδα τροφίμων και θα είναι κοινό για όλα τα παιδιά του Ολοήμερου και των δύο σχολείων.

Χαρακτηριστικά, με αφορμή τη γνωριμία μας με την **Ιαπωνία** που έχει ξεκινήσει εδώ και μέρες, την **ερχόμενη Δευτέρα 27 Νοεμβρίου 2023**, θα ασχοληθούμε με την ομάδα των

λαχανικών, μιας και αυτή η διατροφική ομάδα χρησιμοποιείται στην κουζίνα τους συχνά με ποικίλους τρόπους.

Ως εκ τούτου μπορείτε να φέρετε ως μεσημεριανό νουντλς (αν δεν ταιριάζει με το διατροφολόγιό σας για όποιο λόγο, μπορεί να είναι απλώς μακαρόνια) με λαχανικά σε όποια εκδοχή (με σάλτσα, ως σούπα-ραμέν). Για να έχει μεγαλύτερο νόημα για τα παιδιά και να αρχίσουν να εξοικειώνονται με τα λαχανικά, θα μπορούσατε να τα επιλέξετε από κοινού.

Η δράση αυτή είναι προαιρετική και σαφώς όποια οικογένεια διαφωνεί, μπορεί να απέχει από την ακολούθησή της.

Για ό,τι χρειαστείτε, στη διάθεσή σας.

Υ.Γ. Οι φωτογραφίες που υπάρχουν στην αρχή της σελίδας μπορούν να αποτελέσουν αφορμή για συζήτηση με τα παιδιά σας και να σας παρουσιάσουν κάποιες από τις μαγειρικές συνήθειες των Ιαπώνων.

Η Νηπιαγωγός του Ολοήμερου Τμήματος

Βικτώρια Τσινταράκη