

## ΕΝΕΕΓΥΛ ΡΕΘΥΜΝΟΥ - “ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ”

Ακολουθεί η παρουσίαση δράσεων του σχολείου μας στα πλαίσια του προγράμματος “Ταπερίστας”.

Ερωτηματολόγιο στην αρχή του προγράμματος “Το Δεκατιανό μου”. Τα παιδιά στο μάθημα της πληροφορικής συζήτησαν και κατέληξαν σ’ αυτές τις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου όσον αφορά το δεκατιανό. Όλα τα παιδιά του σχολείου απάντησαν μόνα τους στη φόρμα ερωτηματολογίου. Ανακοινώθηκαν τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου από την ομάδα και στους υπόλοιπους συμμαθήτριες –ες .

---

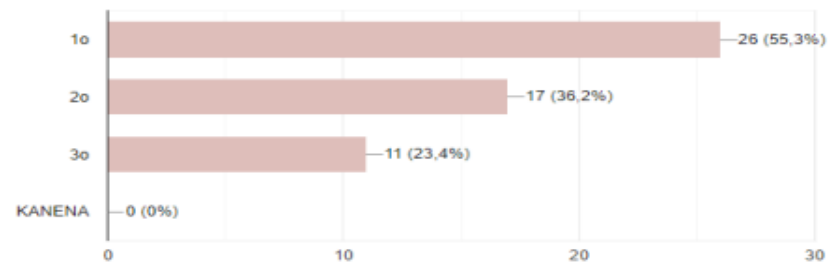
# ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ



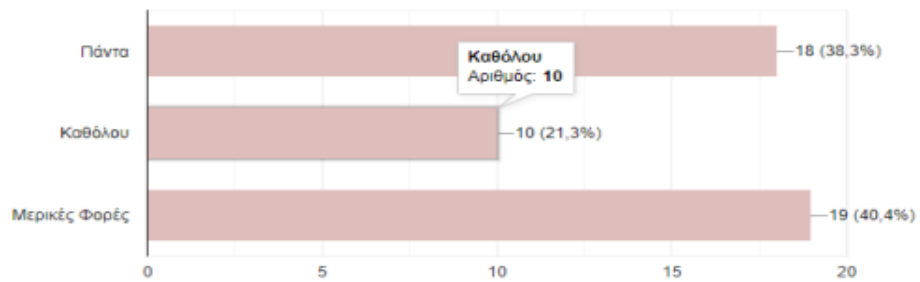
## 2. Σε ποιο διάλειμμα τρώτε συνήθως;

47 απαντήσεις



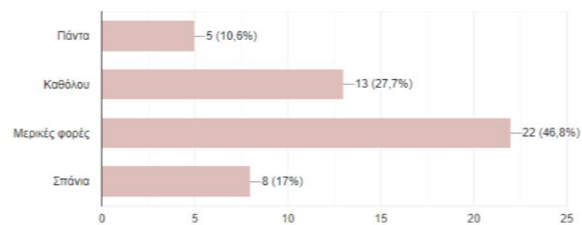
## 3. Παίρνω δεκατιανό μαζί μου από το σπίτι;

47 απαντήσεις



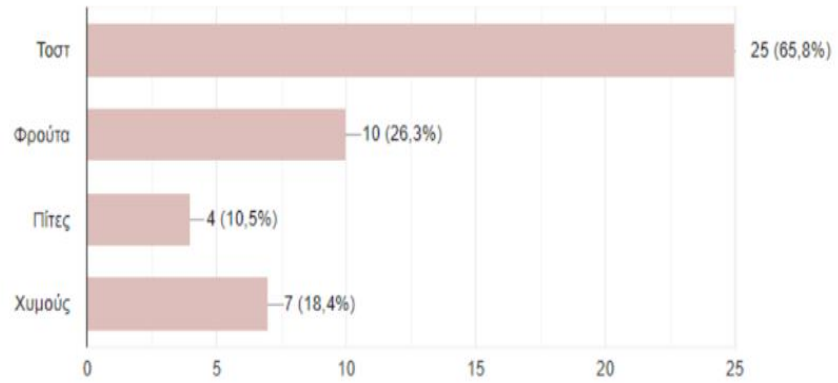
## 4. Αγοράζω από τον φούρνο;

47 απαντήσεις



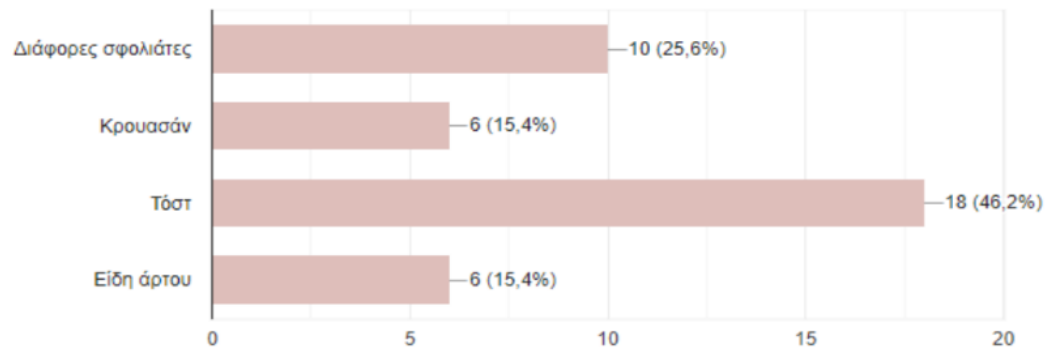
### 5. Δεκατιανό που παίρνω από το σπίτι

38 απαντήσεις



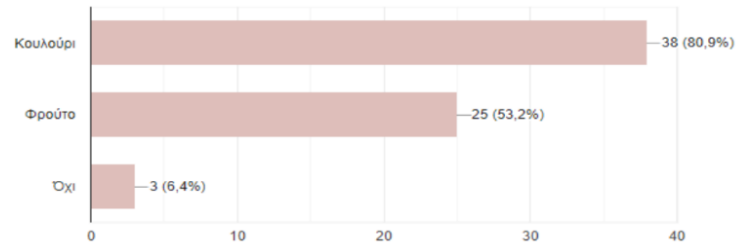
### 6. Δεκατιανό που αγοράζω από τον φούρνο:

39 απαντήσεις



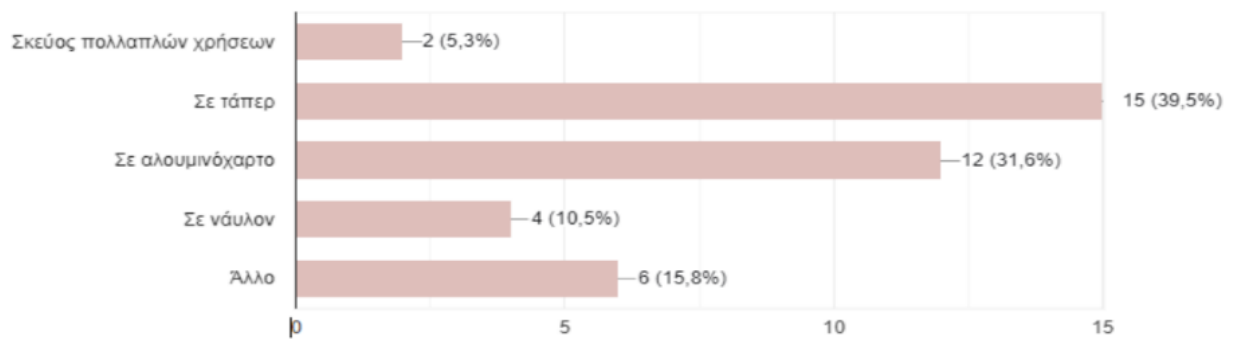
7. Τρώτε το δεκατιανό που σας δίνετε στο σχολείο;

47 απαντήσεις



8. Πώς μεταφέρω το δεκατιανό μου στο σχολείο;

38 απαντήσεις



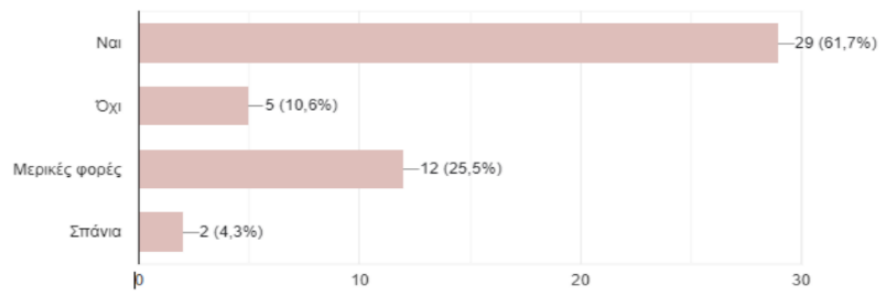
### 9. Αγοράζω από τον φούρνο υγιεινά προϊόντα;

42 απαντήσεις



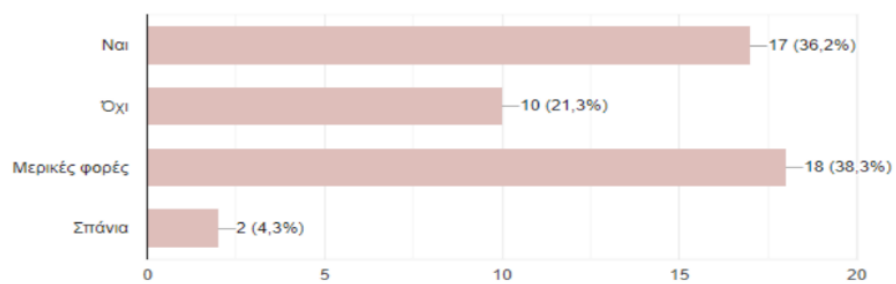
### 10. Γνωρίζω ποια προϊόντα είναι υγιεινά;

47 απαντήσεις



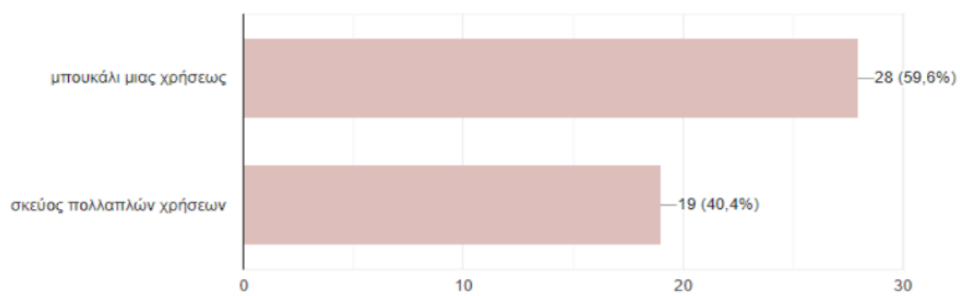
11. Γνωρίζω τα συστατικά που περιέχονται στα προϊόντα που πρόκειται να καταναλώσω;

47 απαντήσεις



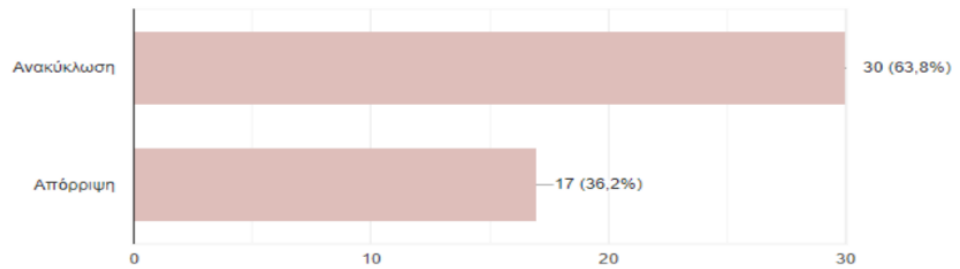
12. Το νερό που πίνουμε είναι από:

47 απαντήσεις



13. Κάνω ανακύκλωση ή απόρριψη;

47 απαντήσεις



**Επίσκεψη Διαιτολόγου-Διατροφολόγου στο σχολείο μας.**

**1/3/2023**

**Αφίσα πρόσκλησης ομιλίας-συζήτησης**

**Ομιλία –Συζήτηση με θέμα’’ Βάλε στη διατροφή σου ελιά και χαρούπι’’ ενημερώθηκαν για τα τοπικά προϊόντα ελιά και χαρούπι και την θρεπτική τους αξία. Γεύτηκαν τα χειροποίητα εδέσματα κέικ με χαρουπόσκονη ,ντάκο από χαρούπι με ντομάτα ελαιόλαδο μυζήθρα , ρίγανη και ελιά, ελαιόψωμα τα οποία είχαν παρασκευάσει τα παιδιά στην κουζίνα του σχολείου μας.**











**ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ 2022-2023**

**Βάλε στην διατροφή σου χαρούπι κι ελιά**

**ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ**

**Η ομάδα "Ταπερίστας" του ΕΝΕΕΓΥΑ Ρεθύμνου  
σας προσκαλεί στην ομιλία- συζήτηση  
που θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη 1 Μαρτίου 20222023  
με θέμα : Δεκατιανό με τοπικά προϊόντα  
Μετά την ομιλία θα ακολουθήσει κέρασμα  
που έχει στοίμασει η ομάδα**











**Διδακτική Επίσκεψη στο Ελαιουργείο της περιοχής μας. Η θερμή υποδοχή, η αναλυτική παρουσίαση των σταδίων για την παραγωγή του λαδιού καθώς και η γευστική μας εμπειρία με φρέσκο λάδι , ζεστό ψωμί και ελιές.22/2/2023**











**Επίσκεψη στο εργοστάσιο χαρουπιού "CRETA CAROB" 5/4/2023**

**Οι μαθητές μας είχαν την ευκαιρία να δοκιμάσουν ποικιλία προϊόντων που έχουν ως βάση το χαρούπι. Τα χαρούπια είναι μια απίστευτα πλούσια πηγή τροφής και είναι πολύ ωφέλιμα**

για την υγεία μας, έχουν ωραία γλυκιά γεύση με χαμηλά λιπαρά. Στην συνέχεια πληροφορήθηκαν τον τρόπο επεξεργασίας και μεταποίησης του χαρουπιού και την πληθώρα προϊόντων υψηλής διατροφικής αξίας χαρουπάλευρο, σιρόπι χαρουπιού, αλεσμένο χαρούπι για τσάι, υποκατάστατο του καφέ και του κακάο από επεξεργασμένη σκόνη χαρουπιού, παξιμάδια, θρεπτικές μπάρες, κριτσίνια, μακαρόνια.



## Επίσκεψη στο Κέντρο Κρητικής Γαστρονομίας 5/4/2023

Η επίσκεψη στο Κέντρο Κρητικής Γαστρονομίας ήταν μια καλή αρχή για να συζητήσουμε τις διατροφικές συνήθειες που έχουμε αλλά και αυτές που θα ήταν καλό να υιοθετήσουμε.. Οι μαθητές μας έμαθαν με ένα παιγνιώδη τρόπο, ότι η παραδοσιακή κρητική διατροφή ήταν η διατροφή των κατοίκων του νησιού μας, της Κρήτης, στα παλαιότερα χρόνια και ήταν αυτή που, σε συνδυασμό με τον τρόπο ζωής τους, τους χάριζε υγεία και μακροζωία. Είναι πολύ σημαντικό να ενταχθεί η ανάπτυξη της αντίληψης ενός υγιεινού προτύπου διατροφής, το οποίο θα θωρακίζει τα παιδιά ενάντια σε επίκτητες αρρώστιες, στην παχυσαρκία και στο διαβήτη όπως και για την αξία του Κρητικού προτύπου διατροφής. Ενδιαφέρουσα φυσικά ήταν και η γευσιγνωσία τοπικών προϊόντων όπως ελαιόλαδο με ρίγανη και ψωμί και φυσικά ο ενθουσιασμός των παιδιών έγινε ακόμα μεγαλύτερος όταν ξεκίνησαν να φτιάχνουν με την καθοδήγηση της υπεύθυνης του Κέντρου Γαστρονομίας αφράτα Ελαιόψωμα. Τα παιδιά δούλεψαν με μεγάλο ζήλο και η χαρά ήταν ζωγραφισμένη στα προσωπάκια τους.



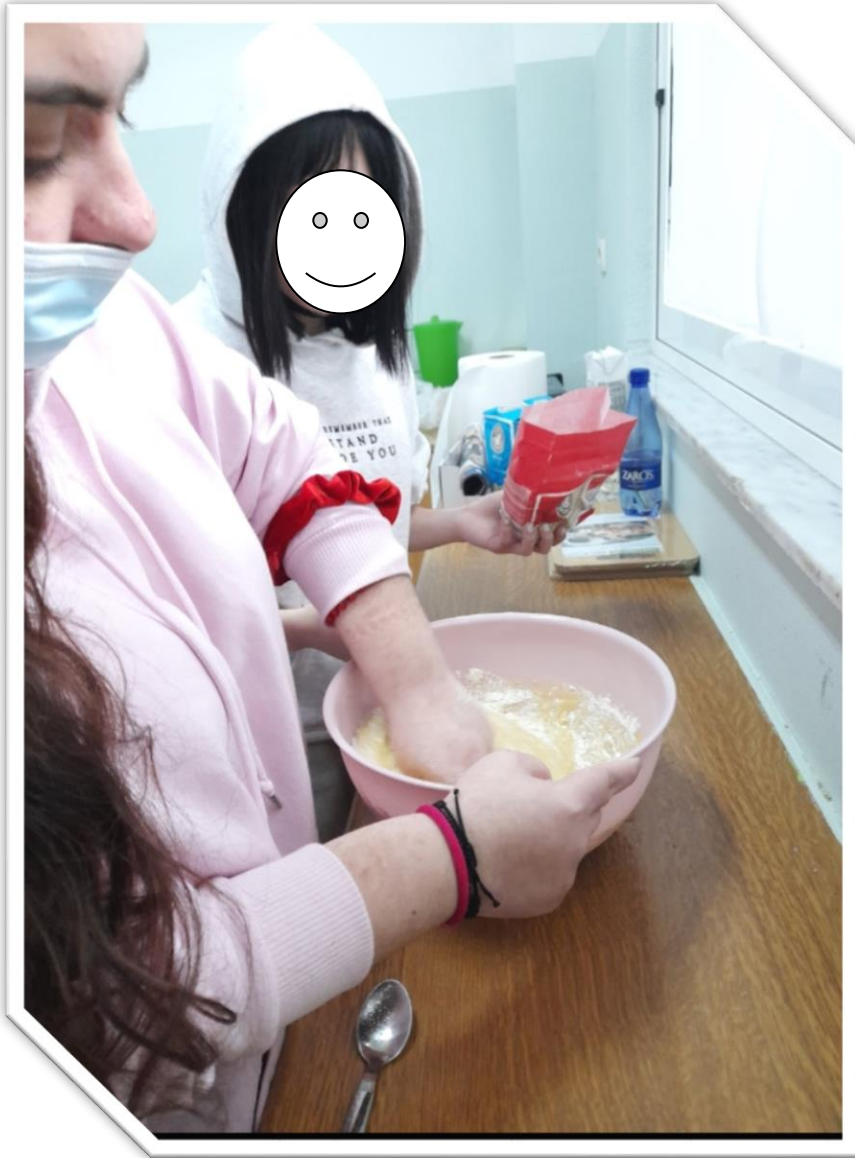






**Προετοιμασία- παρασκευή Δεκατιανού στην κουζίνα του σχολείου. Τα παιδιά έγιναν ζαχαροπλάστες βρήκαν τη συνταγή, έφεραν τα υλικά και έφτιαξαν κέικ με σκόνη από χαρούπι, έφτιαξαν και κρητικό ντακάκι από χαρούπι με ντομάτα μυζήθρα λάδι ρίγανη και κρίτσινια με ελιά. Όλοι οι μαθητές του σχολείου μας έφτιαξαν ντακάκι με ντομάτα λάδι μυζήθρα και ρίγανη και αφού τα γεύτηκαν αποφάσισαν να παρουσιάσουν αυτό στην “ΔΙΑΔΙΚΤΙΑΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ”**







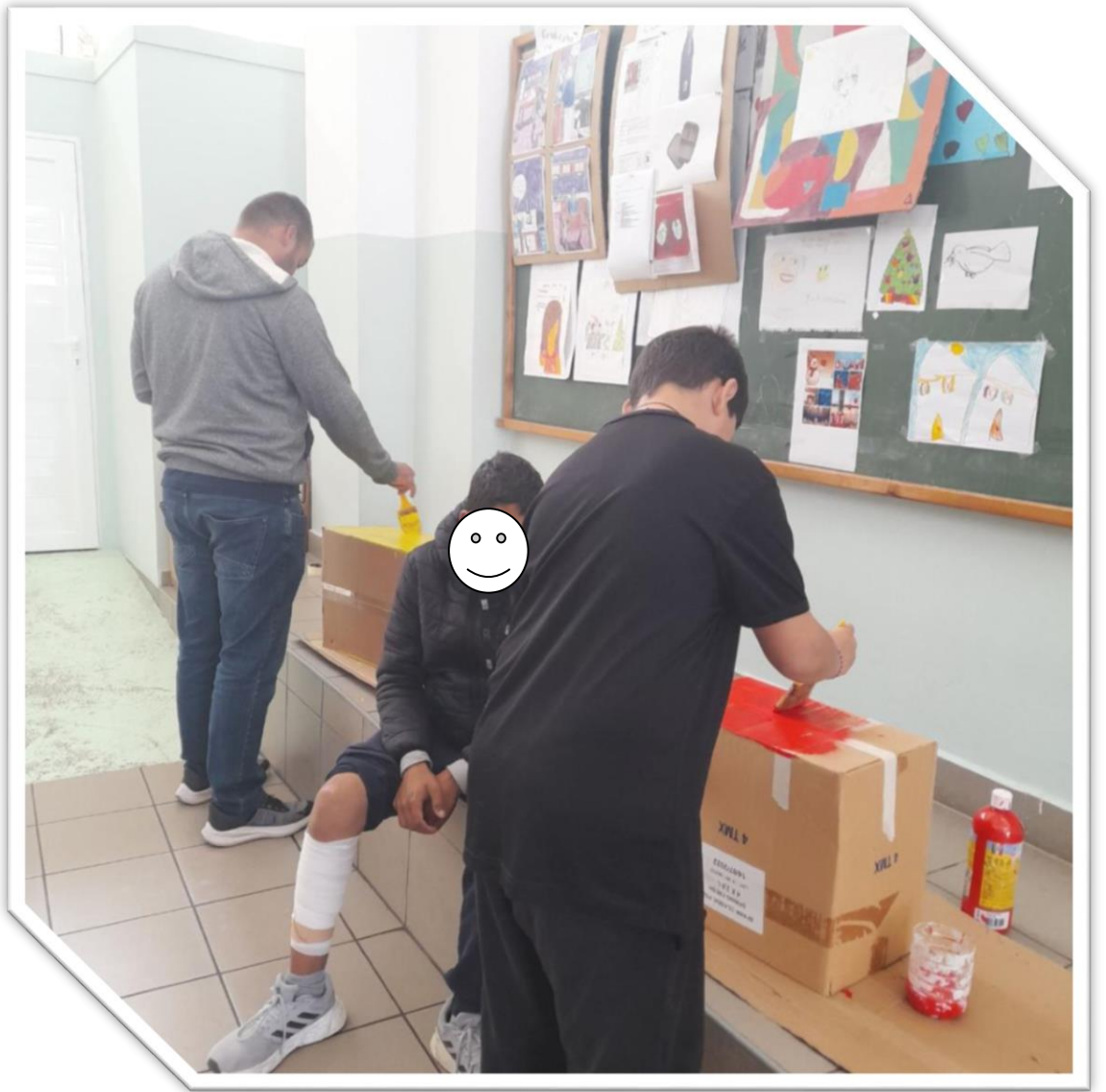




Στάλθηκε email στους γονείς των παιδιών για ενημέρωση του προγράμματος ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ και για την προμήθεια τάπερ και μπουκάλι νερού πολλών χρήσεων όπου οι γονείς ανταποκριθήκαν και τα παιδιά υιοθέτησαν τον τρόπο αυτό μεταφοράς του δεκατιανού τους.

#### **ΦΩΤΟ 6**

**Ανακύκλωση –Απόρριψη. Τα παιδιά υλοποίησαν την ιδέα τους ανακύκλωση- απόρριψη στο σχολείο. Έφεραν τις κούτες χρωμάτισαν ,έγραψαν και κόλλησαν το αντίστοιχο υλικό ανακύκλωσης.**













Κατασκευή με ανακυκλώσιμο υλικό. Με καπάκια έφτιαξαν την ελληνική σημαία της ξηράς και ελληνική σημαία της θάλασσας.















ΑΦΙΣΑ ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ 2022-2023 ΕΝΕΕΓΥΛ ΡΕΘΥΜΝΟΥ.



ЕУХАРИЗТОУМЕ