



# ΑΠΌ ΤΟ ΧΩΡΉΦΙ ΣΤΟ ΠΙΆΤΟ ΜΑΣ!!!...

Διαθεματική δραστηριότητα που συνδέεται με τη μελέτη των φυτών και το θέμα της διατροφής

# Συμμετοχή στους «ταπερίστας»

- Κατά τη φετινή χρονιά το σχολείο μας λειτουργεί μόνο με ένα μαθητή της Α' τάξης.
- Η ιδιαιτερότητα αυτή ήταν μια πρόκληση
- Κάθε μέρα μια διαθεματική δραστηριότητα εμπλουτίζει το πρόγραμμά μας.
- Έτσι στην αρχή της χρονιάς εγγραφήκαμε στο πρόγραμμα **«ταπερίστας»**.
- <http://dipe.kyk.sch.gr/2024/10/09/taperistas-2025-ethniko-scholiko-dikty/>

# Μελέτη βιβλίων-πυραμίδα διατροφής

- Μας δόθηκε η ευκαιρία να γνωρίσουμε αρκετά πράγματα για τη διατροφή, για το τί είναι υγιεινό και τί πρέπει να αποφεύγουμε. Ερευνήσαμε και ανακαλύψαμε τις ομάδες των τροφών, διαβάσαμε αρκετά βιβλία για τη διατροφή, φτιάξαμε την πυραμίδα της διατροφής.



# Φυτεύουμε πατάτες

Στο ίδιο πλαίσιο φυτέψαμε πατάτες σε παρτέρι του Σχολείου μας και όταν ήρθε η ώρα της συγκομιδής, τρελοί από χαρά μαζέψαμε τη σοδειά μας.



# Από το χωράφι στο πιάτο μας



Τις πρώτες τρεις πατάτες  
τις τηγανίσαμε και με τις  
επόμενες φτιάξαμε μια  
υπέροχη πατατοσαλάτα.



# «καγιανά και υγιεινά»



- Μία ακόμη καλή εμπειρία μας δόθηκε από τη συμμετοχή μας στο διαγωνισμό του «**Ταπερίστα**» για το υγιεινό δεκατιανό.
- Ο μικρός μας μαθητής έφτιαξε στην κουζίνα του Σχολείου καγιανά.

## «καγιανά και υγιεινά!!»

Στο δεκατιανό μας χρησιμοποιήσαμε ντόπια ,μη επεξεργασμένα προϊόντα, Αυγουλάκι, λάδι, ντομάτα, ξυνομυτζήθρα και μαύρο ψωμί. Δημιουργήσαμε ένα ισορροπημένο ,υγιεινό και θρεπτικό πιάτο.

Μέσα από μια δημιουργική και ευχάριστη διαδικασία ο μαθητής μας έμαθε να αναγνωρίζει τί είναι υγιεινό και τι όχι. Έμαθε τι είναι βιολογικές και τι επεξεργασμένες τροφές και ασκήθηκε στο να επιλέγει το καλό και το ωφέλιμο για την υγεία του.



# Ευχαριστούμε !

- Ευχαριστούμε πολύ το ΚΠΕ Αρναίας για τις εξαιρετικές δράσεις του και την ευκαιρία που μας δίνει να σεβόμαστε και να εκτιμούμε την τροφή μας.

