

Από όλα τα γλυκά, προτιμώ τα σπιτικά!

Ποια τρόφιμα ανήκουν στα γλυκά;

Κέικ



Παγωτό



Σοκολάτα



Παστέλι



Χαλβάς



Μπισκότα



Σιροπιαστά και πάστες



και πολλά άλλα...

Τι μου προσφέρουν;

Περιέχουν πολλή ενέργεια.

Περιέχουν πολλή ζάχαρη και λίπος ανάλογα με τα συστατικά τους.

Ήξερες ότι....

Πριν αρκετούς αιώνες η σοκολάτα θεωρούνταν ότι είχε θεραπευτικές ιδιότητες

Τα παγωτά που περιέχουν φρούτα έχουν πολλά θρεπτικά συστατικά από αυτά.

Κάθε περιοχή της Ελλάδας έχει το δικό της παραδοσιακό γλυκό.

Στη χώρα μας πολλά γλυκά έχουν ως βασικό συστατικό το ελαιόλαδο.

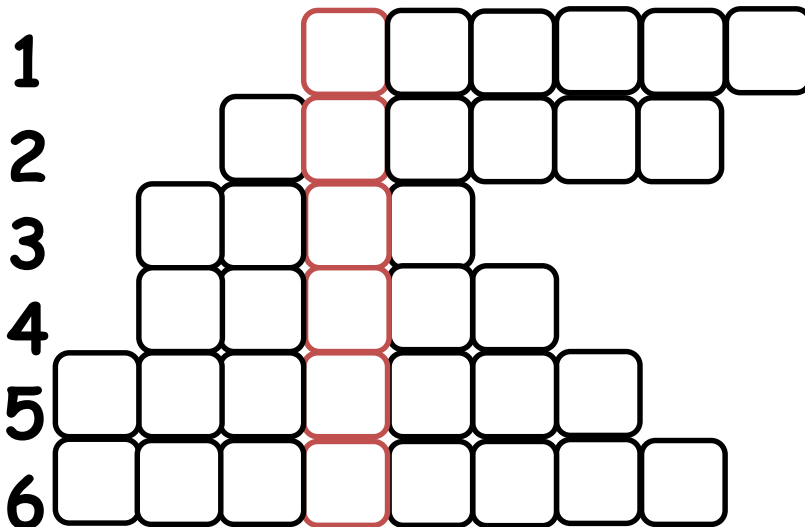
Πολλά παραδοσιακά σιροπιαστά γλυκά έχουν προέλευση από την Ανατολή.



Από όλα τα γλυκά, προτιμώ τα σπιτικά!

Ωωω μεσοστοιχίδα! Συμπλήρωσέ την και αποκάλυψε τη λέξη.

1. Το βρίσκω στα ζαχαροπλαστεία.
2. Είναι ο Μακεδονικός...
3. Βασικό συστατικό των γλυκών που προέρχεται από πουλερικά.
4. Το παγωτό φυστίκι έχει πράσινο...
5. Τα περισσότερα γλυκά μας θα πρέπει να είναι..
6. Υπάρχει γάλακτος, υγείας, λευκή....



Ήρθε η ώρα για ένα γλυκάκι...

Συνταγή για σοκολατένια αμύγδαλα

- Βάλε σε μικρά χάρτινα φορμάκια από 2-3 αμύγδαλα χωρίς αλάτι
- Με τη βοήθεια της μαμάς λιώσε σοκολάτα λευκή και γέμισε τα φορμάκια
- Πασπάλισε με πολύχρωμη τρούφα και τοποθέτησε τα στην κατάψυξη για 1 ώρα.

Καλή απόλαυση!!!!

Από όλα τα γλυκά, προτιμώ τα σπιτικά!

Συμπλήρωσε στο χάρτη τα παραδοσιακά γλυκά κάθε περιοχής



Ο καλύτερος ζαχαροπλάστης είμαστε εμείς! Τα γλυκά της μαμάς είναι τα πιο νόστιμα και τα πιο θρεπτικά!

Δημιουργία Υλικού:

Νίκη Αλεξανδρή, φοιτήτρια τμήματος Διαιτολογίας - Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Επιμέλεια:

Επιστημονική Ομάδα Υλοποίησης ΕΥΖΗΝ



Λύσεις...

Μεσοστοιχίδα



Χάρτης

Τα παραδοσιακά γλυκά είναι τα εξής:

Ραβανί Εύβοιας

Λουκούμια Σύρου

Παστέλι Καλαμάτας

Μπουγάτσα Θεσσαλονίκης

Μελεκούνι Ρόδου

Ξεροτήγανο Κρήτης

Μπαλεζές Μυτιλήνης

Δημιουργία Υλικού:

Νίκη Αλεξανδρή, φοιτήτρια τμήματος Διαιτολογίας
- Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Επιμέλεια:

Επιστημονική Ομάδα Υλοποίησης ΕΥΖΗΝ