

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
ΤΡΩΩ ΠΡΩΙΝΟ-ΤΡΩΩ ΥΓΙΕΙΝΑ  
(ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ)



ΕΝ.Ε.Ε.ΓΥ.Λ. - ΤΡΙΚΑΛΩΝ

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
ΤΡΩΩ ΠΡΩΙΝΟ-ΤΡΩΩ ΥΓΙΕΙΝΑ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

---

Υπεύθυνες εκπαιδευτικοί:

Γεωργολοπούλου Μιχαέλα - ΠΕ06

Δρόσου Μαρία - ΠΕ 88.02

Κωστοπούλου Στεφανία - ΠΕ29

Συμμετείχαν οι μαθητές των τμημάτων:

B1 Γυμνασίου

Δ Λυκείου Γεωπονίας



Σχολικό έτος 2020-2021

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2020 - ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2021

---

ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΑΘΗΤΩΝ: 5

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

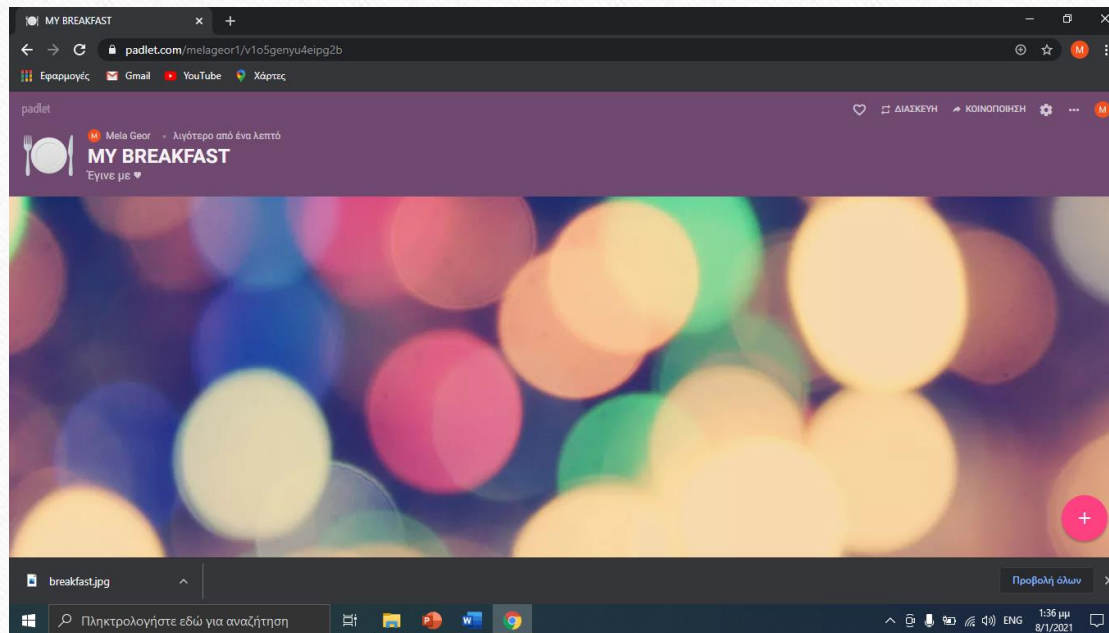
Το συγκεκριμένο θέμα επιλέχθηκε για να κατανοήσουν οι μαθητές την σημασία του υγιεινού πρωινού στο πρότυπο της μεσογειακής διατροφής και να το υιοθετήσουν.

Οι μαθητές ενεπλάκησαν στην παρασκευή πρωινού ώστε να προσεγγίσουν βιωματικά το θέμα του προγράμματος.

## Δραστηριότητες του προγράμματος

Αρχικά πραγματοποιήθηκε συζήτηση με τους μαθητές για τις δικές τους διατροφικές συνήθειες αναφορικά με το πρωινό, καθώς και για την σημασία του πρωινού γεύματος.

<https://padlet.com/melageor1/v1o5genyu4eipg2b>



Οι μαθητές έκαναν τη δική τους ανάρτηση στα Αγγλικά για το τι τρώνε για πρωινό.



MY BREAKFAST

padlet.com/melageor1/v1o5genyu4eipg2b

Εφαρμογές Gmail YouTube Χάρτες

padlet

ΔΙΑΣΚΕΥΗ ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ

Mela Geor + 4 · 3 μήνες

# MY BREAKFAST

Έγινε με ♥

I don't eat breakfast.  
P  
Πρόσθεσε σχόλιο

I drink milk.  
H  
Πρόσθεσε σχόλιο

I have milk and cake for breakfast.  
K  
Πρόσθεσε σχόλιο

I don't eat breakfast  
Θ  
Πρόσθεσε σχόλιο

I have a slice of bread with honey and I drink a glass milk.  
Michaela  
Πρόσθεσε σχόλιο

+

Is breakfast **important**?

---

Είναι σημαντικό το πρωινό;

# Why is a Healthy Breakfast the Most Important Meal of the Day?

---



[https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=vQ3XNgoa8U8&fbclid=IwAR1swdZpMygQeBj2NKViCm5pSrsG1oShhbwrafY4r1e83i\\_2h-i9HvcFSLg](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=vQ3XNgoa8U8&fbclid=IwAR1swdZpMygQeBj2NKViCm5pSrsG1oShhbwrafY4r1e83i_2h-i9HvcFSLg)

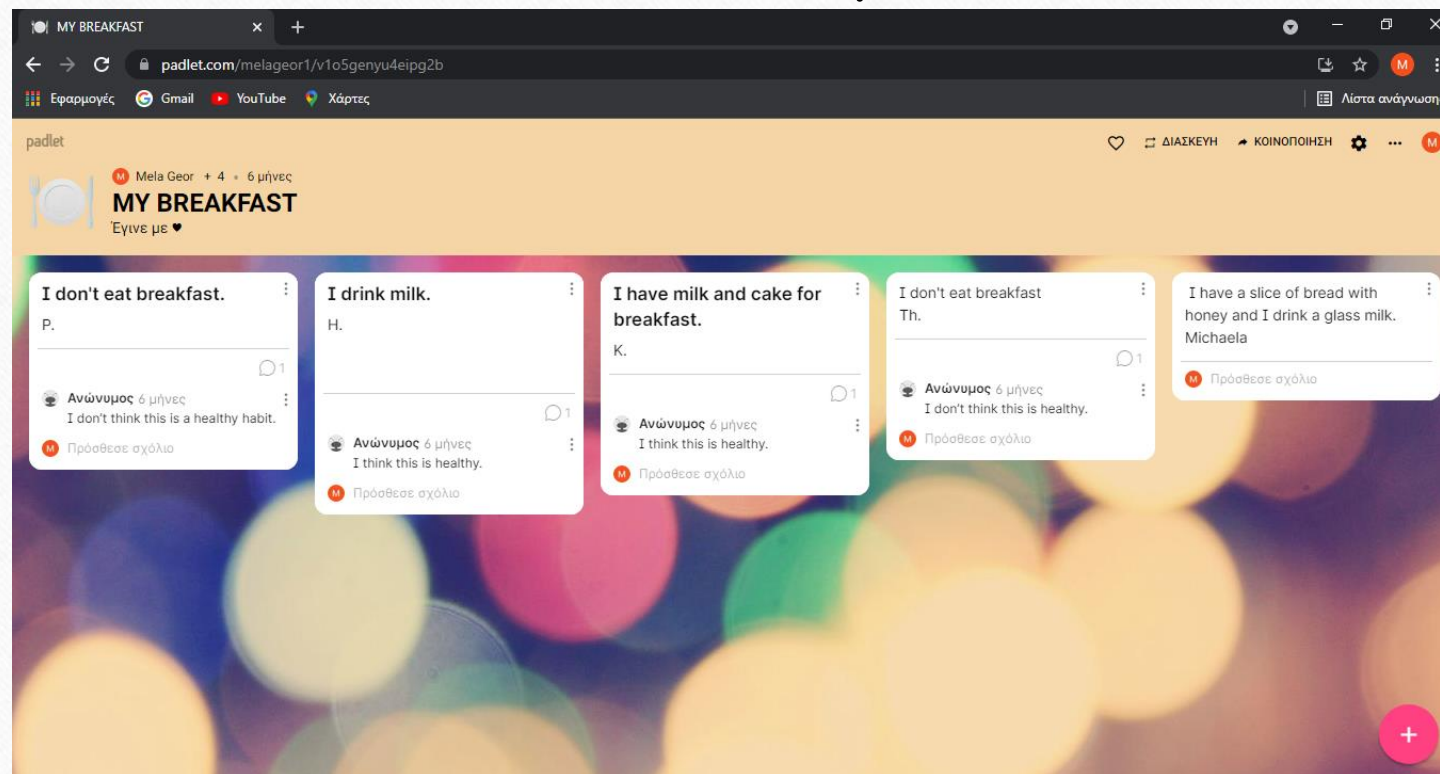


# Η σημασία του πρωινού στην διατροφή μας ...!



<https://www.youtube.com/watch?v=JW2ca-qBqzg>

Οι μαθητές διάβασαν τις αναρτήσεις στο padlet και συζήτησαν για το αν το πρωινό των άλλων παιδιών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα είναι υγιεινό ή όχι. Στην συνέχεια έκαναν ένα σύντομο σχόλιο στα Αγγλικά στο padlet.



<https://padlet.com/melageor1/v1o5genyu4eipg2b>

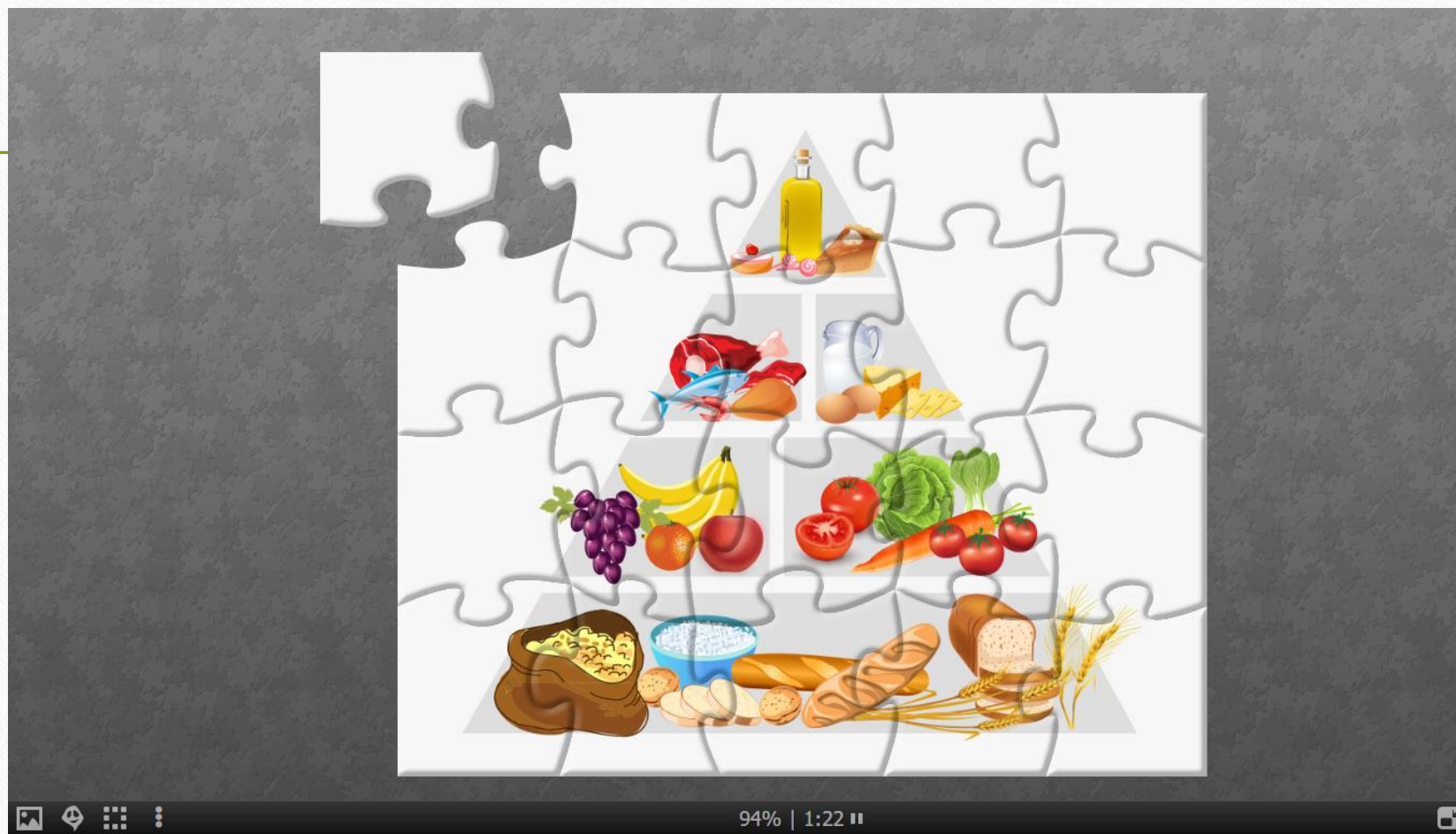


# Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=G6UcWhtNslg&fbclid=IwAR3puCx4JD0H0VjxjiZpgesf3oZ5hKNqcn0bS5e1YoJGEjjcsCNzpLYnbVU>

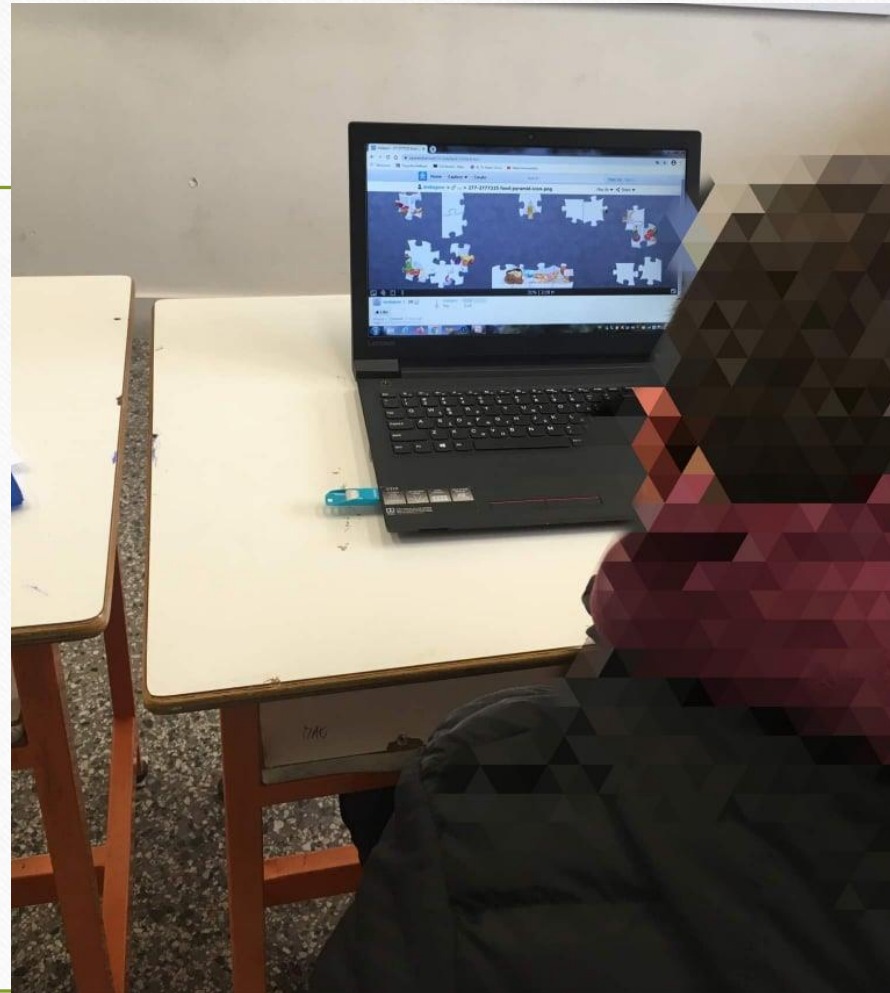
# Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



<https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=31f3a1614ac3>



# Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



<https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=31f3a1614ac3>

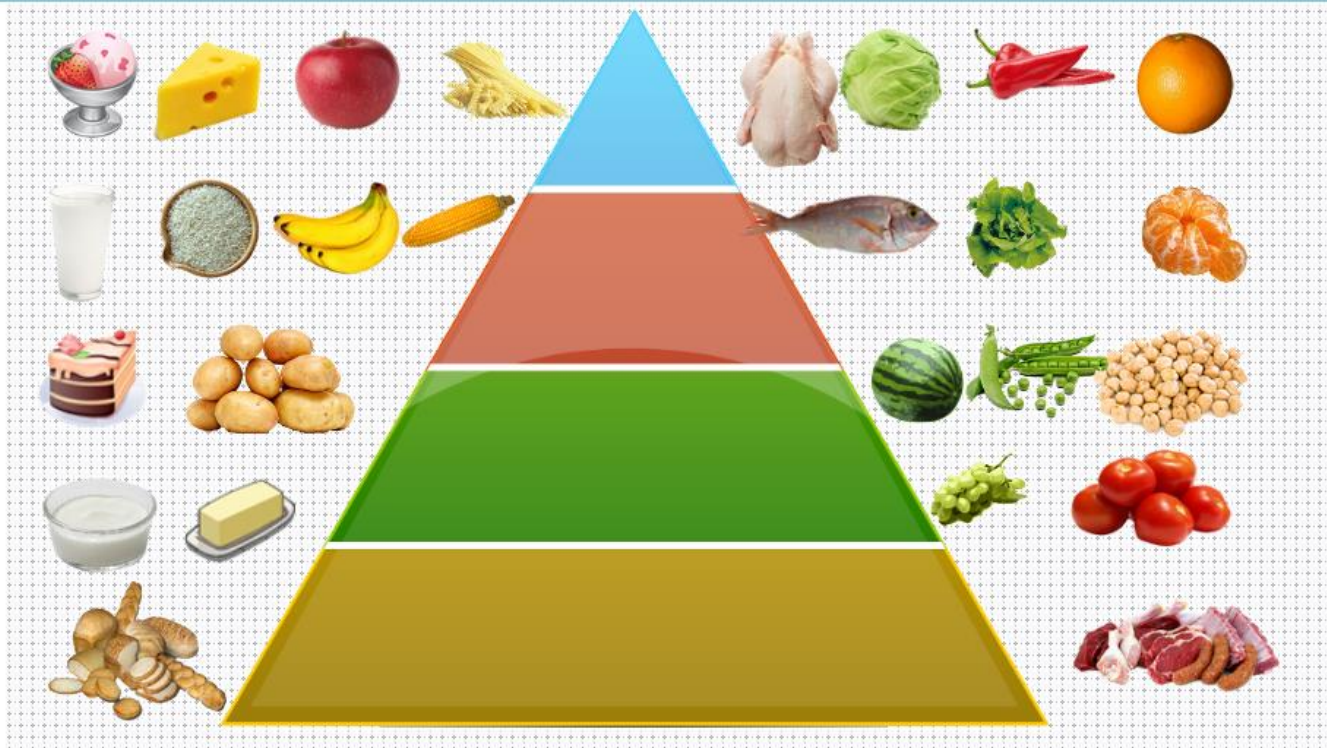
# Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Φωτόδεντρο  
Μαθησιακά Αντικείμενα

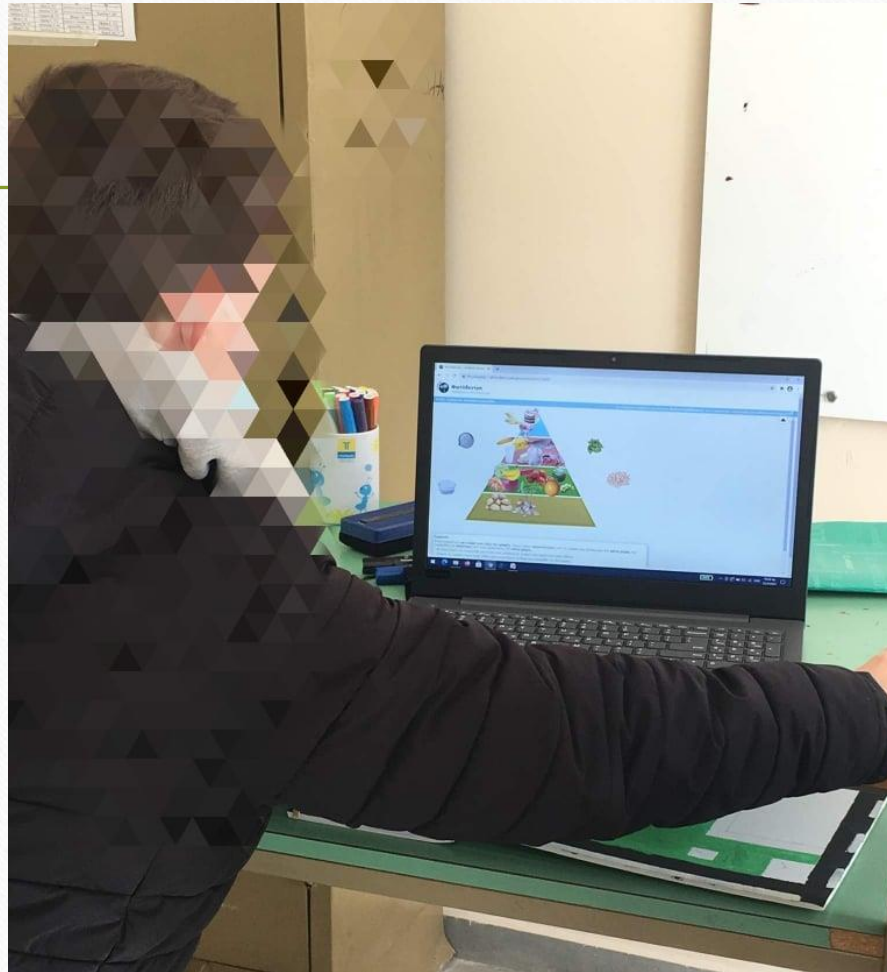
Φτιάξε τη δική σου διατροφική πυραμίδα!

Το αντικείμενο περιέχεται στην συλλογή Μελέτη Περιβάλλοντος



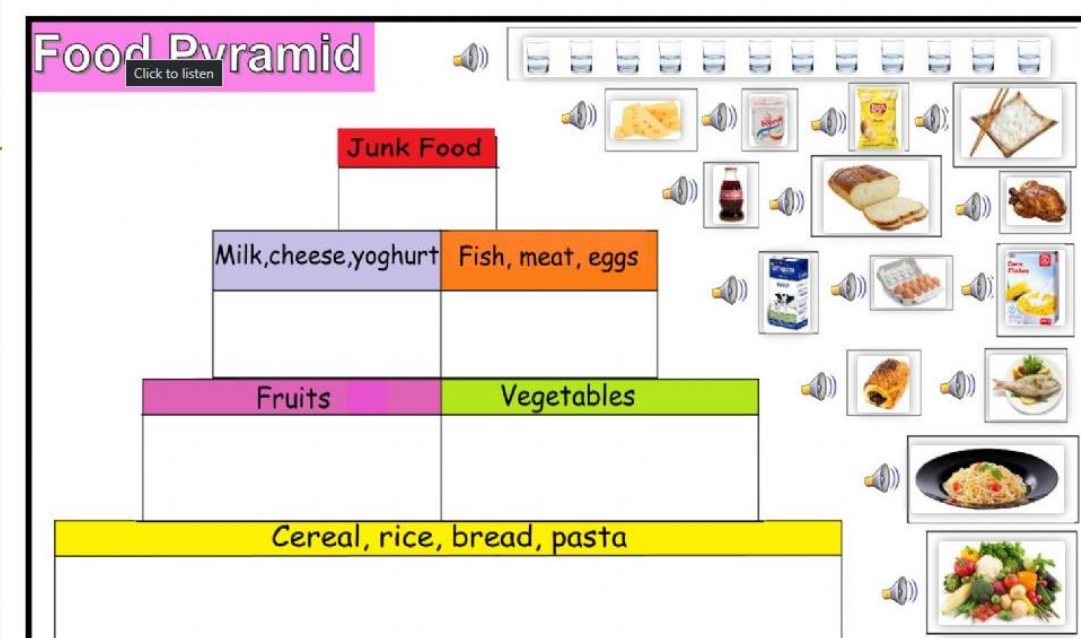


# Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3685>

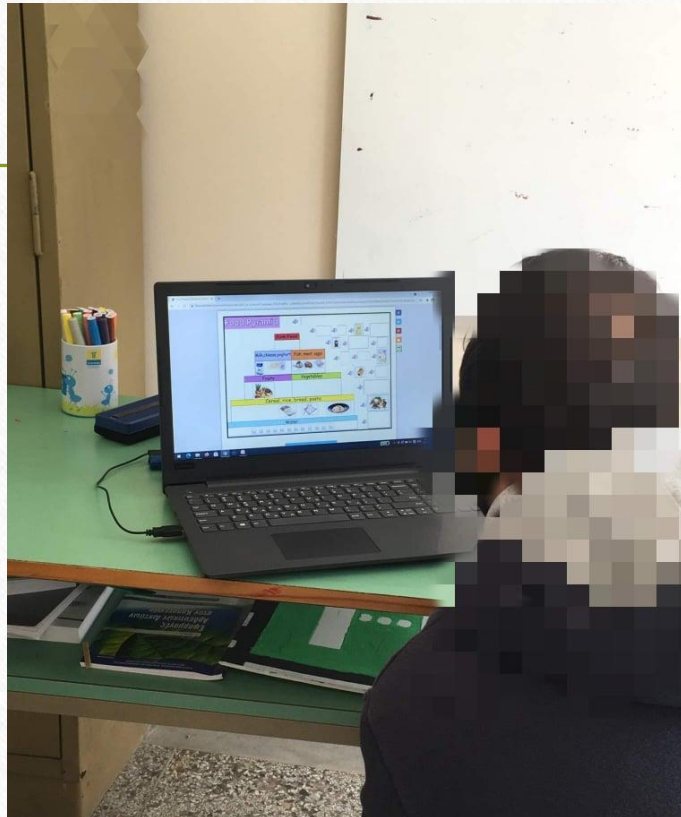
# Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



[https://www.liveworksheets.com/worksheets/en/English\\_as\\_a\\_Second\\_Language\\_\(ESL\)/Healthy\\_-\\_unhealthy\\_food/Food\\_Pyramid\\_vj742354ze?fbclid=IwAR0wmcsvHybpIDX3SIhMNkLs8hcHJ8TTtsfwI-62Zh3MLNxOgD1KZNVLCKs](https://www.liveworksheets.com/worksheets/en/English_as_a_Second_Language_(ESL)/Healthy_-_unhealthy_food/Food_Pyramid_vj742354ze?fbclid=IwAR0wmcsvHybpIDX3SIhMNkLs8hcHJ8TTtsfwI-62Zh3MLNxOgD1KZNVLCKs)

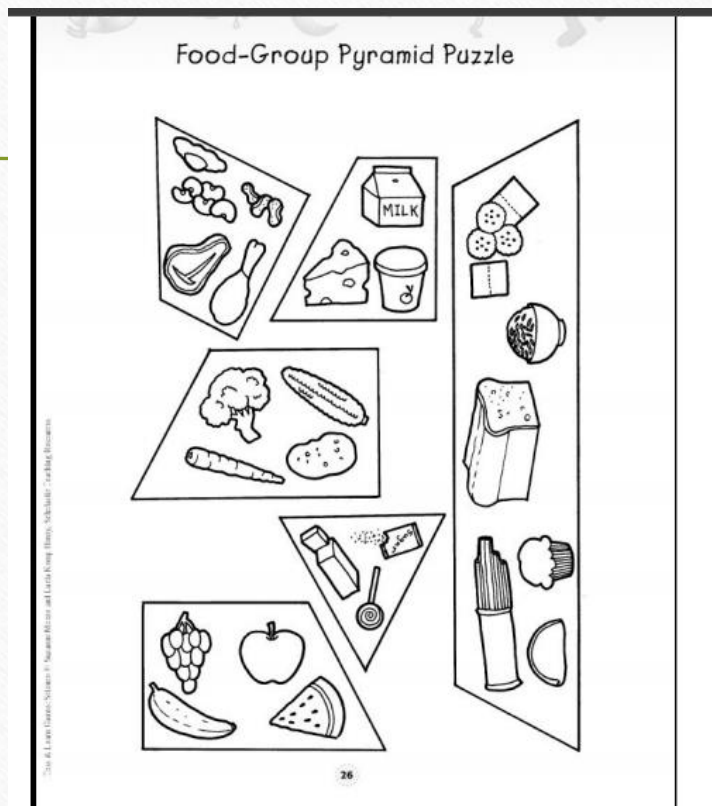


# Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



[https://www.liveworksheets.com/worksheets/en/English\\_as\\_a\\_Second\\_Language\\_\(ESL\)/Healthy\\_unhealthy\\_food/Food\\_Pyramid\\_vj742354ze?fbclid=IwAR0wmcsvHybpIDX3SIhMNkLs8hcHJ8TTtsfwI-62Zh3MLNxOgD1KZNVLCKs](https://www.liveworksheets.com/worksheets/en/English_as_a_Second_Language_(ESL)/Healthy_unhealthy_food/Food_Pyramid_vj742354ze?fbclid=IwAR0wmcsvHybpIDX3SIhMNkLs8hcHJ8TTtsfwI-62Zh3MLNxOgD1KZNVLCKs)

# Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



[https://coloringhome.com/coloring-page/1872984?fbclid=IwAR2hFc38bGANygZK\\_v69Oh-gTZsQhGIKza-bQcxCriXpKJxp\\_Wpshwa1HMo](https://coloringhome.com/coloring-page/1872984?fbclid=IwAR2hFc38bGANygZK_v69Oh-gTZsQhGIKza-bQcxCriXpKJxp_Wpshwa1HMo)



# Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

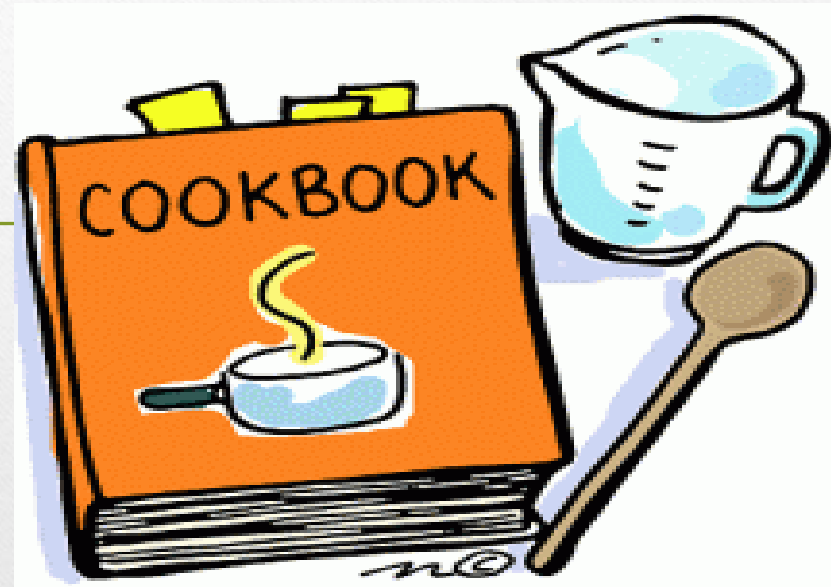


# Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ





# ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΣ



# Pancakes με μέλι και μπανάνες

## Υλικά:

---

1/2 φλυτζάνι βρώμη

1/2 κουταλάκι baking powder

2 αυγά

4 μπανάνες

1/2 κουταλάκι κανέλα Κεϋλάνης

μέλι





# Pancakes με μέλι και μπανάνες

## Εκτέλεση:

---

- Βάζουμε στον πολυκόφτη (multi) τη βρώμη, το baking powder και τις δύο μπανάνες κομμένες σε κομματάκια και χτυπάμε μέχρι να έχουμε έναν ομογενοποιημένο μίγμα.
- Ζεσταίνουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά.
- Προσθέτουμε λίγο λάδι.

# Rapcakes με μέλι και μπανάνες

## Εκτέλεση:

---

- Βάζουμε στο τηγάνι 3 γεμάτες κουταλιές από τη ζύμη αφήνοντας κενό μεταξύ τους καθώς θα απλώσουν.
- Όταν τα rapcakes καραμελώσουν από τη μία πλευρά χρησιμοποιώντας μία σπάτουλα τα γυρίζουμε από την άλλη πλευρά.
- Βάζουμε τα rapcakes σε ένα πιάτο και προσθέτουμε τις υπόλοιπες μπανάνες κομμένες σε κομματάκια, μέλι και κανέλα.



# Pancakes with honey and bananas

## Ingredients:

---

½ cup oats

½ teaspoon baking powder

2 eggs

4 bananas

½ teaspoon ground Ceylon cinnamon



# Pancakes with honey and bananas

## **Cooking instructions:**

---

- Combine oats, baking powder and two sliced bananas and process in blender until you get a smooth mixture.
- Heat a nonstick pan over medium-high heat.
- Add some oil.



# Pancakes with honey and bananas

## **Cooking instructions:**

---

- Pour 3 spoonfuls of batter leaving some space in between as the batter is going to spread.
- Cook the pancakes until golden brown and flip them using a spatula.
- Serve with honey, sliced bananas and cinnamon.



Ραψακες με μπανάνες και μέλι





## 1. Read the recipe and choose the appropriate title.

Pancakes with chocolate

Pancakes with bananas and honey

### Ingredients:

½ cup oats

½ teaspoon baking powder

2 eggs

4 bananas

½ teaspoon ground Ceylon cinnamon,

honey



### Cooking instructions:

- Combine oats, baking powder and two sliced bananas and process in blender until you get a smooth mixture.
- Heat a nonstick pan over medium-high heat.
- Add some oil.
- Pour 3 spoonfuls of batter leaving some space in between as the batter is going to spread.
- Cook the pancakes until golden brown and flip them using a spatula.
- Serve with honey, sliced bananas and cinnamon.

## 2. Choose the ingredients you need for the recipe.

oats  
milk  
oranges  
cinnamon  
bananas

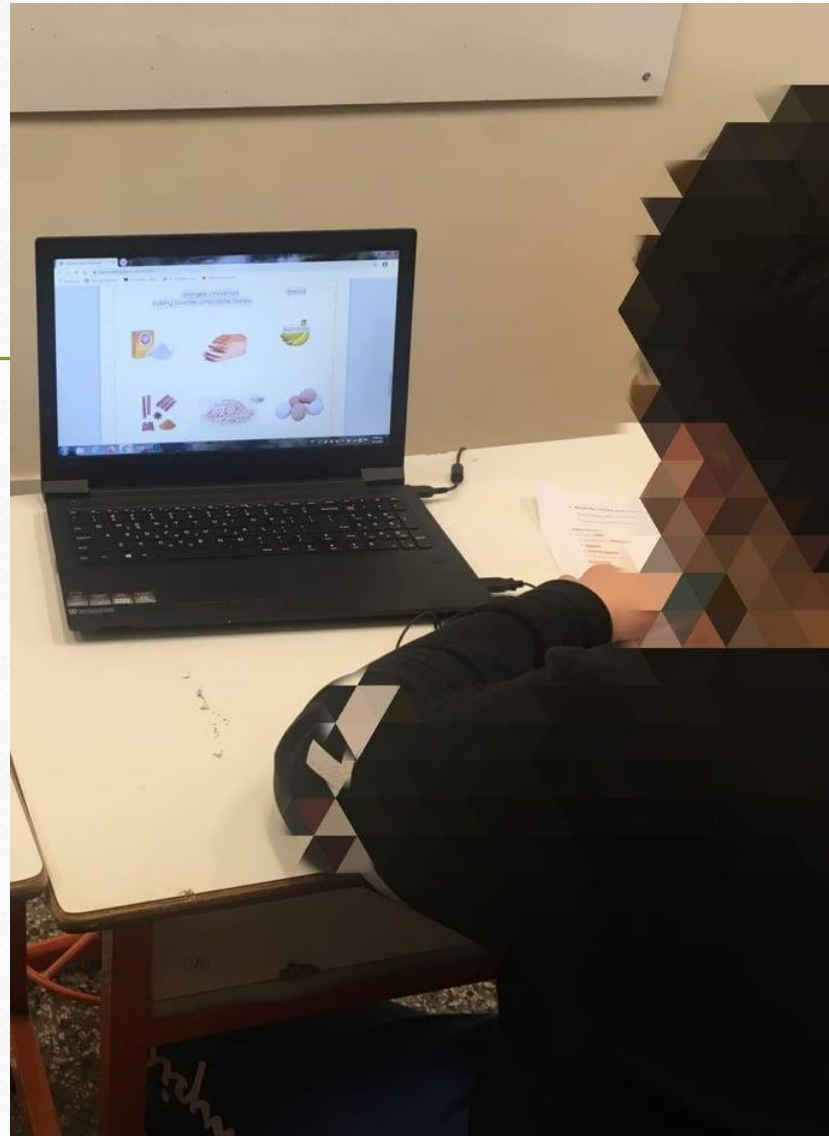
eggs  
bread  
baking powder  
chocolate  
honey

## 3. Write the words under the pictures.

oats, milk, oranges, cinnamon, bananas, eggs, bread, baking powder, chocolate, honey



# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ





Δίνεται φυλλάδιο στους μαθητές και ζητείται να βάλουν τις προτάσεις στην σωστή σειρά.

Put the sentences in the correct order.

- Pour 3 spoonfuls of batter leaving some space in between as the batter is going to spread.
- Combine oats, baking powder and two sliced bananas and process in blender until you get a smooth mixture.
- Heat a nonstick pan over medium-high heat.
- Pour 3 spoonfuls of batter leaving some space in between as the batter is going to spread.
- Add some oil.
- Cook the pancakes until golden brown and flip them using a spatula.
- Serve with honey, sliced bananas and cinnamon.

# Μπάρες δημητριακών

## Υλικά:

---

450 γρ. ταχίνι

200 γρ. μέλι

200 κουβερτούρα σε κομμάτια

150 γρ. ξηρούς καρπούς

150 γρ. δημητριακά ολικής

200 γρ. βρώμη

0





# Μπάρες δημητριακών

## Εκτέλεση:

---

- Ζεσταίνουμε το μέλι σε μπεν μαρί.
- Ανακατεύουμε το ταχίни με το μέλι σε ένα μεγάλο μπολ. Προσέχουμε να μην το ανακατέψουμε πολύ για να μη σφίξει πολύ το μείγμα.
- Λιώνουμε τη σοκολάτα σε μπεν μαρί.
- Ανακατεύουμε τη σοκολάτα στο μείγμα ταχινιού-μελιού.

# Μπάρες δημητριακών

## Εκτέλεση:

---

- Τέλος, προσθέτουμε τη βρώμη και τους ξηρούς καρπούς και ανακατεύουμε καλά με μία μαρίζ. Ρίχνουμε και τα δημητριακά και συνεχίζουμε το ανακάτεμα με το χέρι.
- Βάζουμε ένα μεγάλο κομμάτι μεμβράνης πάνω σε ένα ταψί 20x30 εκ. Απλώνουμε το μείγμα από πάνω, ρίχνουμε λίγα ακόμα δημητριακά από πάνω, καλύπτουμε με τη μεμβράνη.
- Αφήνουμε το μείγμα στο ψυγείο για να σφίξει περίπου 3-4 ώρες.
- Για να σερβίρουμε, κόβουμε σε 20 ισομερείς μπάρες.



# Tahini granola bars

## Ingredients:

---

450 g tahini

200 g honey

200 g couverture chocolate, cut into pieces

150 g nuts

150 g whole-grain cereals

200 g oats



# Tahini granola bars

## Cooking instructions:

---

- Heat the honey in a bain marie.
- Combine the tahini and honey together in a large bowl. Be careful not to overmix because it will make the mixture too thick.
- Put the chocolate in a bowl and melt it in a bain marie.
- Add the melted chocolate to the tahini-honey mixture and mix.



# Tahini granola bars

## Cooking instructions:

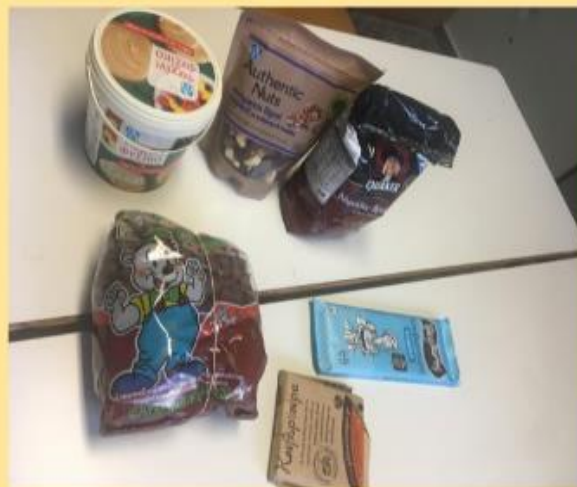
- Add the oats and mixed nuts. Mix with a spatula. Add the cereals and continue to mix by hand.
- Spread a very large piece of plastic wrap over a 20x30 cm baking pan, letting it hang over the edges. Spread the mixture over the wrap and sprinkle some more cereals over the top. Cover with overhanging plastic wrap.
- Refrigerate for 3-4 hours, until firm.
- To serve, cut into 20 equal sized bars.

Πρόγραμμα αγωγής υγείας  
"ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ / ΤΡΩΩ ΠΡΩΙΝΟ-ΤΡΩΩ  
ΥΓΙΕΙΝΑ"

Εύκολες και υγιεινές μπάρες δημητριακών  
με ταχίνι



Συμμετέχουν οι εκπαιδευτικοί  
Μιχαέλα Γεωργοπούλου (ΠΕ06.50),  
Μαρία Δρόσου (ΠΕ88.02.50) και  
Στεφανία Κωστοπούλου (ΠΕ29)  
και οι μαθητές των τμημάτων Β1 Γυμνασίου  
και Δ Λυκείου Γεωπονίας.









Έτοιμο για το ψυγείο!



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ!  
ΚΑΛΗ ΣΑΣ ΟΡΕΞΗ!





## 1. Read the recipe and choose the appropriate title.

Tahini granola bars

Pancakes with tahini and honey

### Ingredients:

450 g tahini

200 g honey

200 g couverture chocolate, cut into pieces

150 g nuts

150 g whole-grain cereals

200 g oats



### Cooking instructions:

- Heat the honey in a bain marie.
- Combine the tahini and honey together in a large bowl. Be careful not to overmix because it will make the mixture too thick.
- Put the chocolate in a bowl and melt it in a bain marie.
- Add the melted chocolate to the tahini-honey mixture and mix.
- Add the oats and mixed nuts. Mix with a spatula. Add the cereals and continue to mix by hand.
- Spread the mixture in a 20x30 cm baking pan and sprinkle some more cereals over the top. Cover with a piece of plastic wrap.
- Refrigerate for 3-4 hours, until firm.
- To serve, cut into 20 equal sized bars.

Source: <https://ukspetretzika.com/el>

## 2. Choose the ingredients you need for the recipe.

oats  
milk  
oranges  
cinnamon  
cereals

eggs  
tahini  
nuts  
couverture chocolate  
honey

## 3. Write the words under the pictures.

oats, milk, oranges, cinnamon, cereals, eggs, tahini, nuts, couverture chocolate, honey



# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ





Δίνεται φυλλάδιο στους μαθητές και ζητείται να βάλουν τις προτάσεις στην σωστή σειρά.

Put the sentences in the correct order.

- Refrigerate for 3-4 hours, until firm.
- Heat the honey in a bain marie.
- Add the melted chocolate to the tahini-honey mixture and mix.
- Add the oats and mixed nuts. Mix with a spatula. Add the cereals and continue to mix by hand.
- Spread the mixture in a 20x30 cm baking pan and sprinkle some more cereals over the top. Cover with a piece of plastic wrap.
- Put the chocolate in a bowl and melt it in a bain marie.
- To serve, cut into 20 equal sized bars.
- Combine the tahini and honey together in a large bowl. Be careful not to overmix because it will make the mixture too thick.

# Μπισκότα βρώμης

## Υλικά:

---

300γρ. βρώμη (2,5 κούπες)

1 ώριμη μπανάνα κανονικού μεγέθους ή 1  
μεγέθους μήλο

80γρ. μέλι (2 κουταλιές σούπας γεμάτες)

20γρ. ελαιόλαδο (4 κοφτές κουταλιές σούπας)

150γρ. κουβερτούρα (κομμένη σε μικρά κομμάτια)

χύμο από ένα μικρό πορτοκάλι

1 κουταλάκι μπέικιν





# Μπισκότα βρώμης

## Εκτέλεση:

---

- Πρώτα πολτοποιείτε το φρούτο που έχετε επιλέξει (μπανάνα ή μήλο).
- Μετά, αν το μέλι σας είναι πηχτό, το ζεσταίνετε ελαφρώς για να υγροποιηθεί και να ανακατεύεται ευκολότερα.
- Αλέθετε τη μισή ποσότητα βρώμης (ή και ολόκληρη αν προτιμάτε) για να πλάθονται καλύτερα τα μπισκότα.
- Βάζετε σε μία λεκανίτσα το πολτοποιημένο φρούτο, το μέλι, το ελαιόλαδο και ανακατεύετε τα υλικά είτε στο χέρι είτε στο μίξερ για ευκολία.

# Μπισκότα βρώμης

## Εκτέλεση:

---

- Ακολουθως προσθέτετε το μπέικιν και ανακατεύετε.
- Άφου ανακατευτούν καλά προσθέτετε σιγά-σιγά τη βρώμη και παράλληλα, σιγά-σιγά το χυμό πορτοκαλιού. (Η βρώμη λειτουργεί όπως το αλεύρι οπότε μην την προσθέσετε όλη μαζί με την μία.)
- Προσθέστε την κουβερτούρα κομμένη σε μικρά κομμάτια και ανακατεύετε για τελευταία φορά.
- Πλάθετε μικρές μπαλίτσες και τις «πατάτε» με τις παλάμες σας να απλώσουν και να μοιάζουν με μπισκότο
- Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 10-12 λεπτά.



# Oat cookies

## Ingredients:

---

300 g oats (2 ½ cups)

1 ripe banana or 1 apple

80 g honey (2 tablespoons)

20 g olive oil (4 tablespoons)

150 g couverture chocolate, cut into pieces

orange juice (one small orange)

1 teaspoon of baking powder



# Oat cookies

## Cooking instructions:

---

- Mash the fruit of your choice (banana or apple).
- Then, if your honey is thick, heat it slightly to liquefy and mix more easily.
- Grind half the amount of oats (or whole if you prefer) to better shape the cookies.
- Put the mashed fruit, honey, olive oil in a bowl and mix the ingredients either by hand or in the mixer for convenience.



# Oat cookies

## Cooking instructions:

---

- Then add the baking powder and stir.
- After mixing well, slowly add the oats and at the same time, slowly the orange juice. (Oats work like flour so do not add them all at once.)
- Add the couverture cut into small pieces and stir for one last time.
- Shape small balls and "press" them with your palms to spread out and look like a cookie.
- Bake in a preheated oven at 180 degrees for 10-12 minutes.

Πρόγραμμα αγωγής υγείας

"ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ /ΤΡΩΩ ΠΡΩΙΝΟ-ΤΡΩΩ  
ΥΓΙΕΙΝΑ"

Πανεύκολα, γευστικά, υγιεινά και νηστίσιμα  
μπισκότα βρώμης για το πρωινό μας



Συμμετέχουν οι εκπαιδευτικοί  
Μιχαέλα Γεωργολοπούλου (ΠΕ06.50),  
Μαρία Δρόσου (ΠΕ88.02.50) και  
Στεφανία Κωστοπούλου (ΠΕ29)  
και οι μαθητές των τμημάτων Β1 Γυμνασίου  
και Δ Λυκείου Γεωπονίας.





Ανάρτηση στην ιστοσελίδα του σχολείου.



Ανάρτηση στην ιστοσελίδα του σχολείου.





Ανάρτηση στην ιστοσελίδα του σχολείου.



ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ!

# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ

A collection of interactive English vocabulary cards for baking ingredients, arranged on a light yellow background. Each card features an image and a label. The cards are:

- olive oil**: Image of a glass bottle of olive oil with olives.
- oats**: Image of a pile of rolled oats.
- orange juice**: Image of a glass of orange juice with orange slices.
- bananas**: Image of a bunch of yellow bananas.
- honey**: Image of a jar of honey with a wooden dipper.
- baking powder**: Image of a blue and white packet of baking powder.
- couverture chocolate**: Image of a bar of dark chocolate.
- oats**: Image of a pile of rolled oats.

A hand icon is pointing at the orange juice card. Each card has a small information icon (i) next to the label.



# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ



1

• Add the baking powder and stir.

### Task

Put the sentences in the correct order.

OK

• Slowly

juice.

• Put the

redients.

• Bake in a preheated oven 180 degrees for 10-12 minutes.

• Heat the honey slightly and mix more easily.

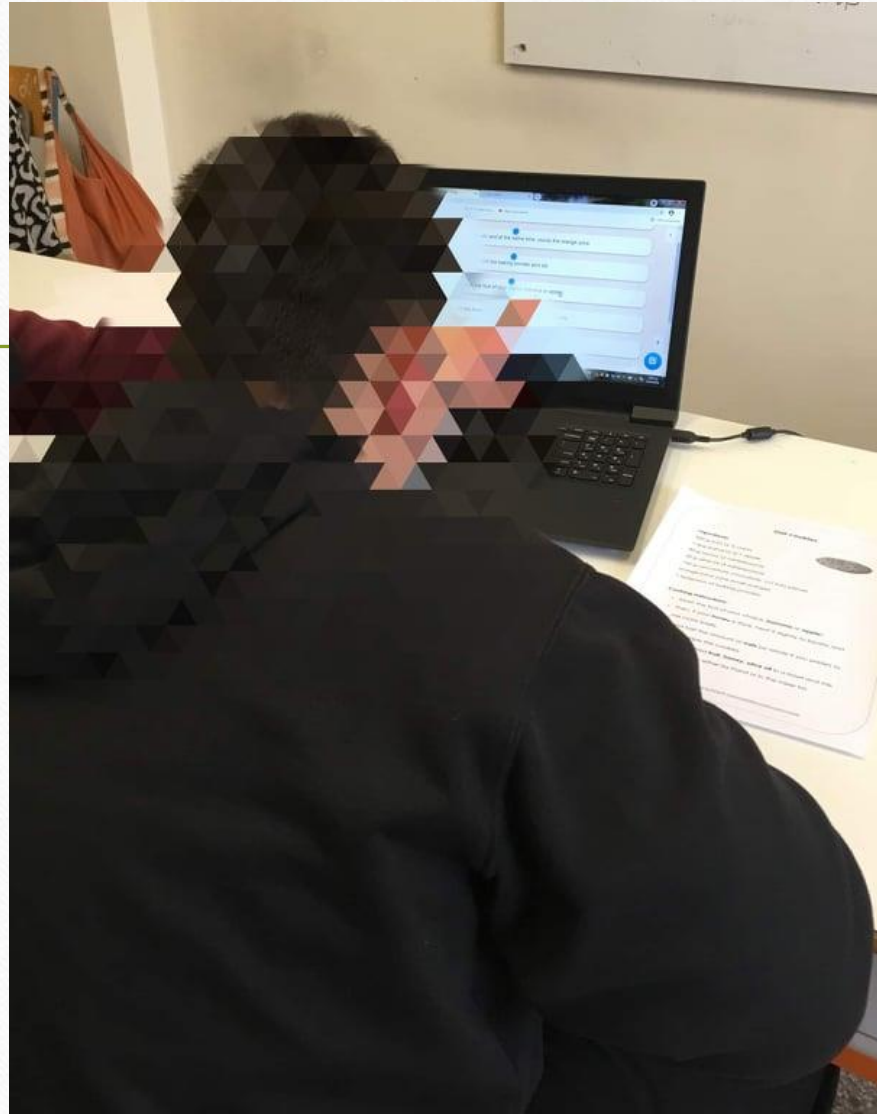
9

• Mash the fruit of your choice (banana or apple).





# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ



# Σπανακόπιτα

## Υλικά:

---

Σπανάκι

Σέσκουλα

Φρέσκα κρεμμυδάκια

Πράσα

Μία συσκευασία φύλλου σφολιάτας από το εμπόριο

Τυρί φέτα περίπου 400gr

Αλάτι

Ελαιόλαδο





# Σπανακόπιτα

## Εκτέλεση:

---

- Στην συνέχεια τα χόρτα πλένονται επισταμένα (τουλάχιστον τρία νερά) , ώστε το τελευταίο νερό να είναι τελείως καθαρό, χωρίς ίχνος χρώματος.
- Ακολουθεί τεμαχισμός των χόρτων σε μικρά τμήματα.
- Επιλέγουμε ακολούθως να ζεματίσουμε τα χόρτα σε μια κατσαρόλα, με σκοπό να μειώσουμε τον όγκο τους και να μειώσουμε τον χρόνο ψησίματος της πίτας.
- Κατόπιν λαδώνουμε με ελαιόλαδο το ταψάκι από το σχολικό φουρνάκι και τοποθετούμε το ένα από τα δύο φύλλα σφολιάτας από τη συσκευασία του εμπορίου που έχουμε προμηθευτεί.

# Σπανακόπιτα

## Εκτέλεση:

---

- Απλώνουμε με ένα κουτάλι τα χόρτα , θρυμματισμένο τυρί φέτα ,λίγο αλάτι και ελάχιστο λάδι.
- Στο τέλος σκεπάζουμε με το δεύτερο φύλλο σφολιάτας την επιφάνεια της πίτας και λαδώνουμε ελαφρά .
- Με ένα αιχμηρό μαχαίρι τρυπάμε σε πολλά σημεία το πάνω φύλλο της σφολιάτας , ώστε να μην συσσωρευτεί αέρας στο εσωτερικό της πίτας και φουσκώσει υπερβολικά το φύλλο.
- Ψήνουμε την πίτα στους 180 με αντιστάσεις πάνω-κάτω μέχρι να ροδίσει . Ελέγχουμε το ψήσιμο ανασηκώνοντας με μαχαίρι προσεκτικά το κάτω μέρος της πίτας.



Πρόγραμμα αγωγής υγείας

"ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ /ΤΡΩΩ ΠΡΩΙΝΟ-ΤΡΩΩ  
ΥΓΙΕΙΝΑ"

Η δική μας χορτόπιτα



Συμμετέχουν οι εκπαιδευτικοί  
Μιχαέλα Γεωργοπούλου (ΠΕ06.50),  
Μαρία Δρόσου (ΠΕ88.02.50) και  
Στεφανία Κωστοπούλου (ΠΕ29)  
και οι μαθητές των τμημάτων Β1 Γυμνασίου  
και Δ Λυκείου Γεωπονίας.





Ανάρτηση στην ιστοσελίδα του σχολείου.





Ανάρτηση στην ιστοσελίδα του σχολείου.



Ανάρτηση στην ιστοσελίδα του σχολείου.





Ανάρτηση στην ιστοσελίδα του σχολείου.





Ανάρτηση στην ιστοσελίδα του σχολείου.





## Ερωτήσεις αναστοχασμού και αξιολόγησης του προγράμματος

➤ Το πρόγραμμα ολοκληρώθηκε με μία συζήτηση με τους μαθητές που συμμετείχαν στο πρόγραμμα. Κατά τη διάρκεια της συζήτησης οι μαθητές απάντησαν και στις ακόλουθες ερωτήσεις:

---

- Μάθατε κάτι καινούριο μέσα από το πρόγραμμα;
- Τι σας άρεσε περισσότερο στο πρόγραμμα;
- Τι δεν σας άρεσε στο πρόγραμμα;
- Υπάρχει κάτι που σας δυσκόλεψε;
- Θα αλλάξετε κάτι στις συνήθειες σας;

Σημείωση:

Οι εικόνες που χρησιμοποιήθηκαν στο πρόγραμμα προήλθαν από την ιστοσελίδα <http://clipart-library.com/>.