



LOCAL TOUR

Τρώμε τοπικά!

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ 5-12 ΕΤΩΝ



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Η δική μας
συνταγή!

Έφτασε η ώρα να
φτιάξετε τη δική
σας μοναδική
συνταχή!



Είδαμε πώς να
εκτελούμε σωστά μία
συνταγή, είναι όμως
μόνο αυτό η μαγειρική;



Τι άλλο χρειάζεται η
μαγειρική εκτός από
γνώσεις για τον τρόπο που
μαγειρεύονται τα υλικά;





Πρέπει να βρεις και τον
συνδυασμό των υλικών
που θα δώσει το
καλύτερο αποτέλεσμα!

Η ικανότητά σου να
χρησιμοποιείς σωστά κάτι
και η δημιουργικότητά
σου πρέπει να είναι σε
ισορροπία!



Δεν φτάνει μόνο το ένα
από τα δύο για να έχεις
ένα όμορφο αποτέλεσμα!



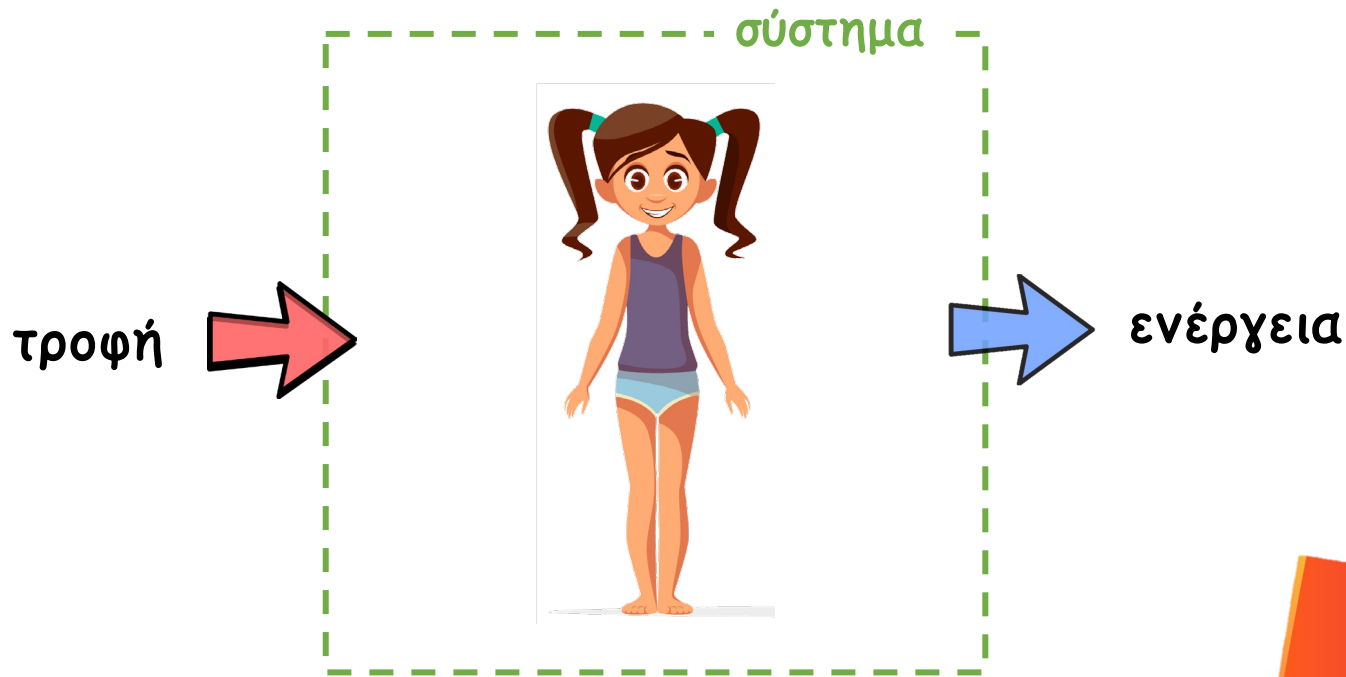


Σήμερα θα δούμε
με ποιον τρόπο να
συνδυάσουμε
διαφορετικά υλικά!

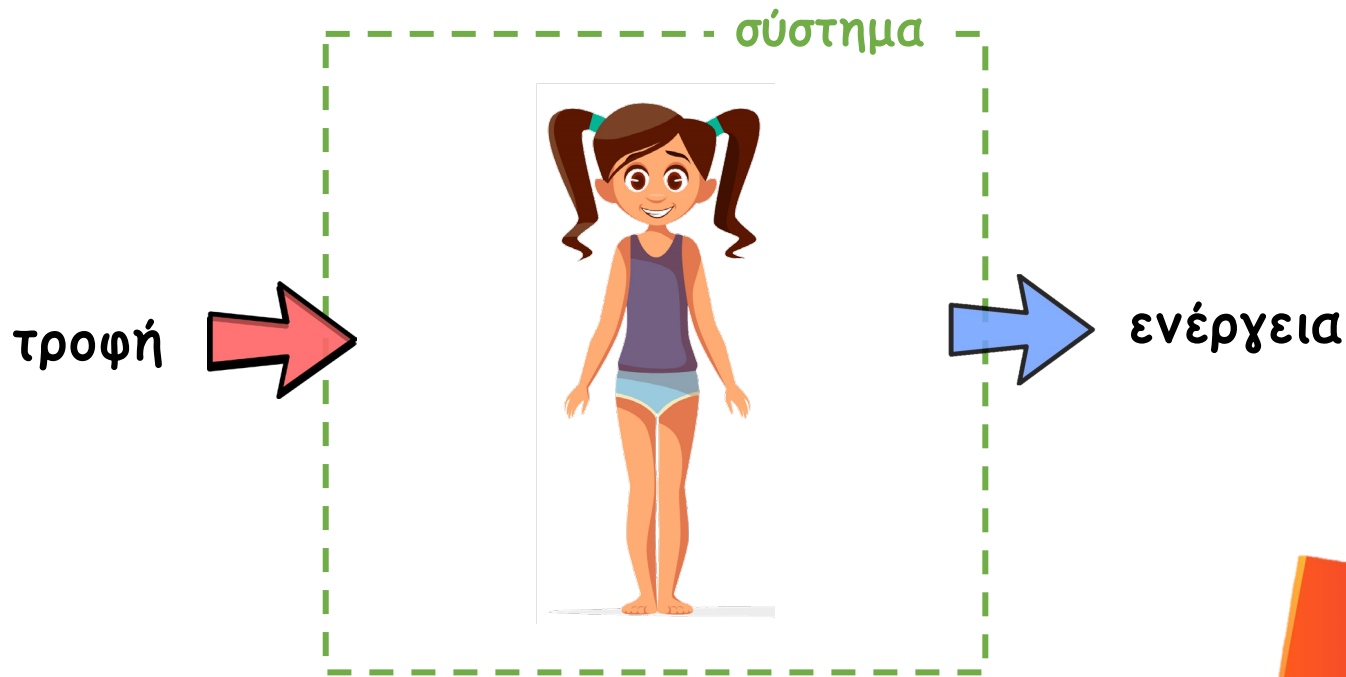


Πριν φτάσουμε εκεί,
όμως, έχουμε φέρει μία
ειδικό για να μας μιλήσει
για το ανθρώπινο σώμα.

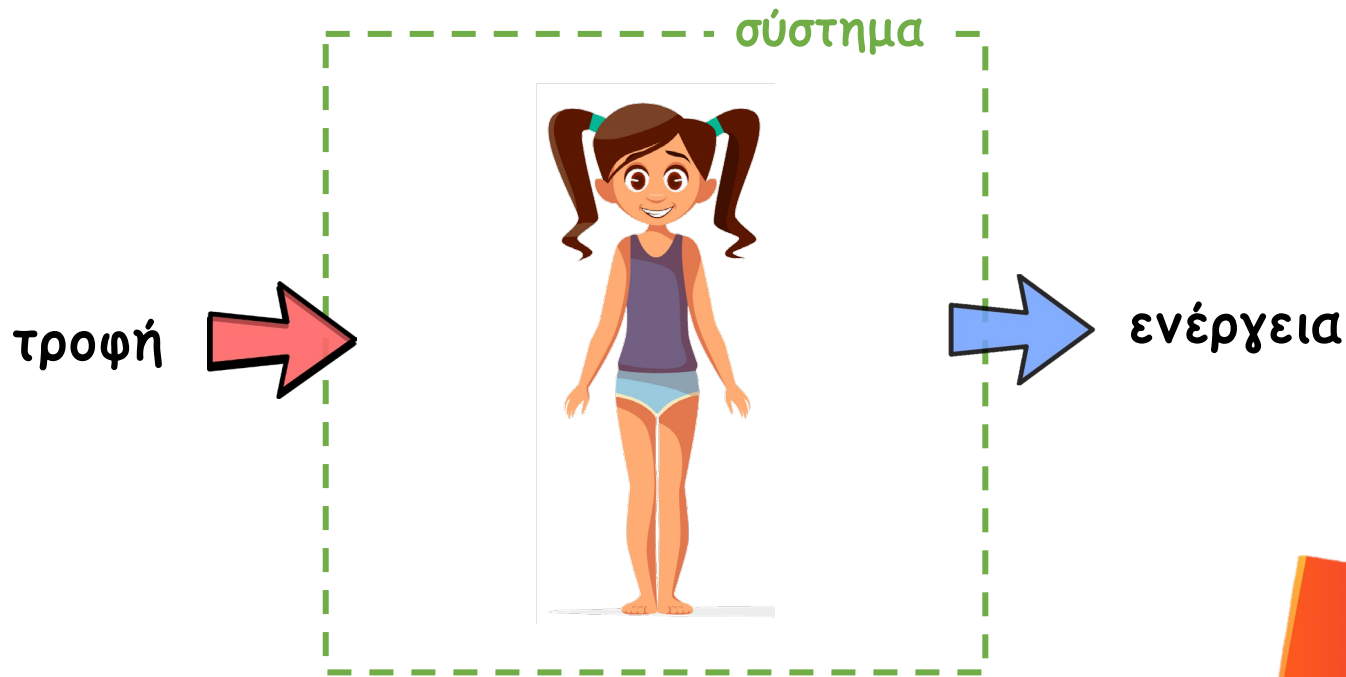
Το ανθρώπινο σώμα είναι και αυτό ένα σύστημα! Παίρνει τροφή ως **είσοδο** και, όταν χρειάζεται, παράγει ενέργεια για να κάνει όλα όσα θέλει στην **έξοδο**.

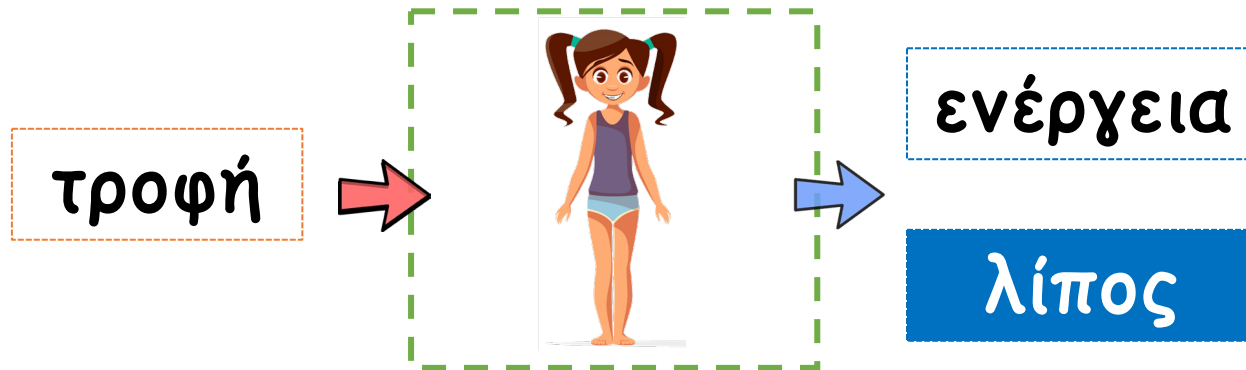


Τι πιστεύεις ότι θα συμβεί αν
δεν τρως αρκετό φαγητό;



Αν δεν τρως αρκετό φαγητό είναι λογικό να νιώθεις αδύναμος. Δεν θα έχεις **ενέργεια** αφού το σώμα σου δεν έχει **τροφή** για να **επεξεργαστεί** και να τη δημιουργήσει.



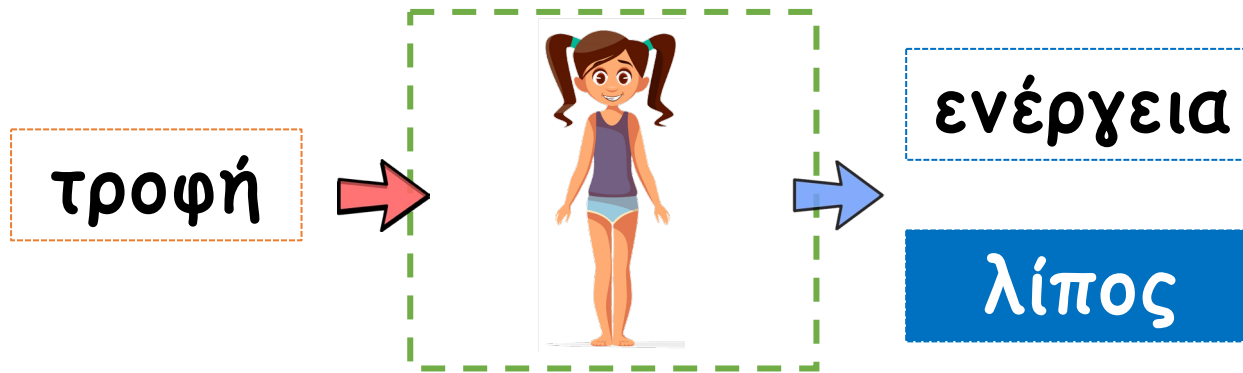


Το σώμα μας επεξεργάζεται την τροφή και παράγει ενέργεια **αν τη χρειαζόμαστε**.

Αν δεν χρειαζόμαστε ενέργεια, τότε κάνει την τροφή **λίπος** και την αποθηκεύει στο σώμα μας.

Έτσι, θα έχουμε ενέργεια **όταν τη χρειαστούμε**.

Βέβαια, το λίπος μας κάνει να παχαίνουμε.
Γινόμαστε βαριοί, δυσκίνητοι και χρειάζεται
μεγαλύτερη προσπάθεια και όρεξη για να
κάνουμε ό,τι αποφασίσουμε.





Πιστεύεις ότι είναι
καλύτερο να τρως πολύ
λίγο φαγητό ή πάρα πολύ;

Και τα δύο είναι άσχημα για
τον οργανισμό σου! Αν τρως
λίγο φαΐ, δεν θα έχεις ενέργεια
και όρεξη να κάνεις τίποτα.



Αν τρως πολύ φαΐ, αυτό θα χίνει
λίπος, θα παχύνεις και θα σου είναι
πιο δύσκολο να μετακινείσαι. Θα
είναι πιο δύσκολο να τρέχεις, να
σκαρφαλώνεις και να παίζεις. Έτσι,
πάλι θα χάσεις τη διάθεσή σου.



Η ποσότητα που πρέπει να τρως κάθε μέρα θέλει και αυτή ισορροπία! Δεν μπορεί να είναι πολύ μικρή αλλά δεν μπορεί να είναι και πάρα πολύ μεγάλη.

Πολύ λίγο φαΐ
για να έχεις
ενέργεια.

Ιδανική
ποσότητα
φαγητού

Πολύ φαΐ που
θα γίνει λίπος.





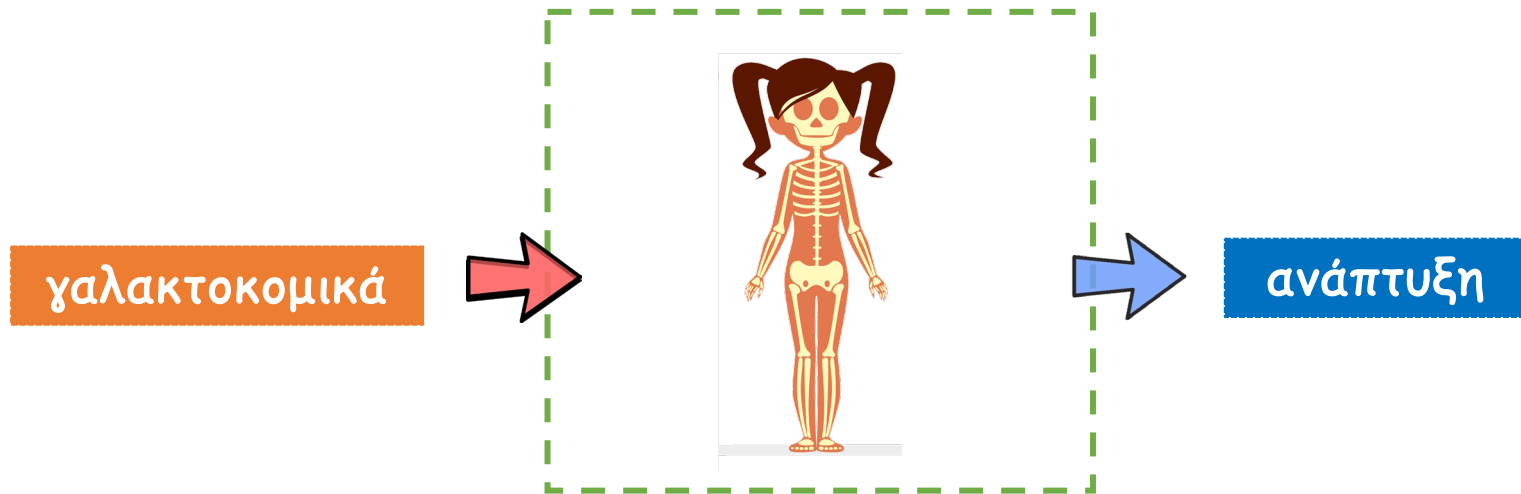
Αν δεν τρως ούτε πολύ
φαγητό ούτε λίγο,
μπορείς να τρως ό,τι
θες; Τι πιστεύεις;

Η σωστή διατροφή δεν
αφορά μόνο την ποσότητα
του φαγητού... Πρέπει να
προσέχεις και τι τρως!

Η κάθε ομάδα τροφών
βοηθάει το σώμα μας με
διαφορετικό τρόπο. Έχει
διαφορετικό **ρόλο** στο
σύστημα του ανθρώπινου
οργανισμού.



Τα χαλακτοκομικά είναι αυτά που
επισκευάζουν τα κόκκαλά μας και
μας βοηθούν να αναπτυσσόμαστε
και να μεγαλώνουμε.



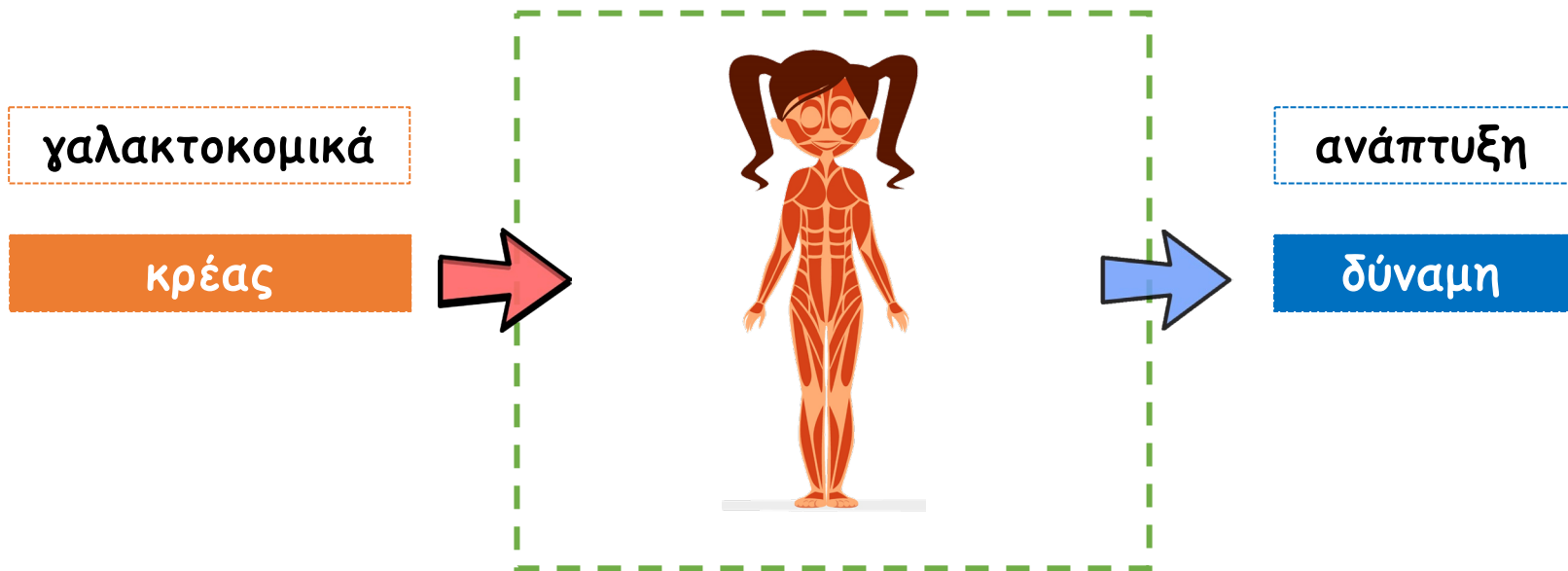
Ποιες τροφές ανήκουν στο σύνολο
των χαλακτοκομικών;

χαλακτοκομικά



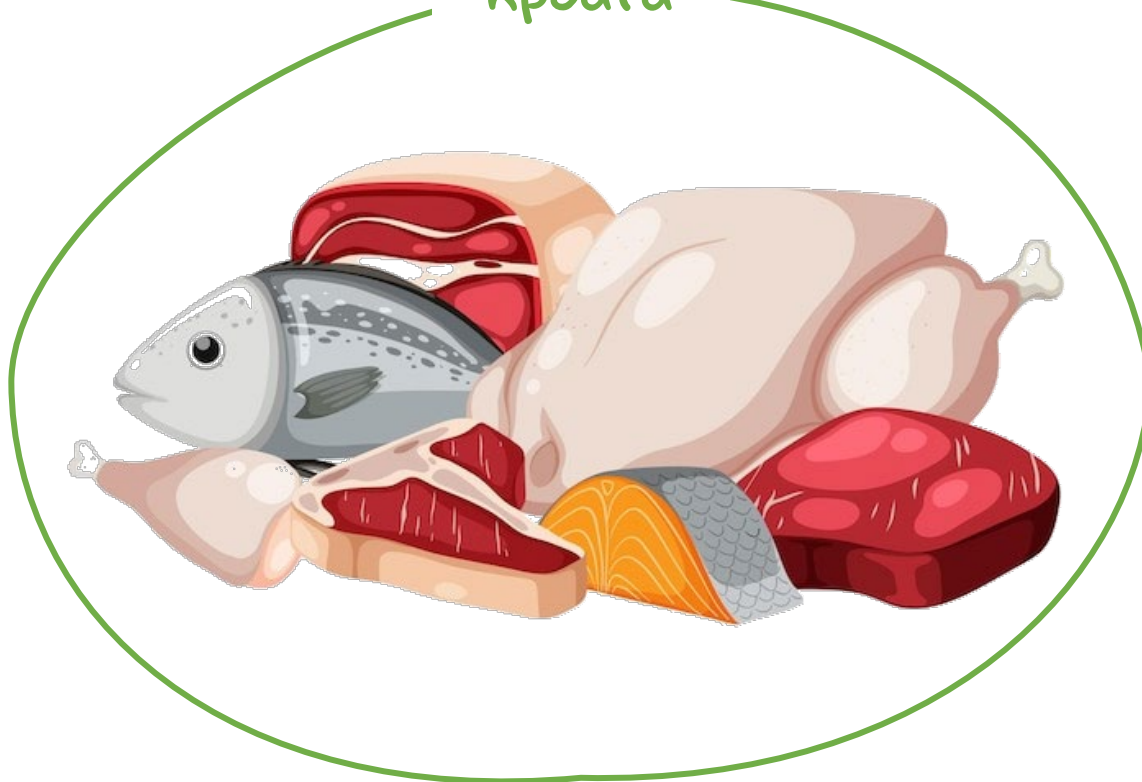
Ξέρετε κάποιες να πείτε;

Το κρέας είναι αυτό που φροντίζει να επισκευάζει τις ζημιές που παθαίνουν οι μύες μας από την καθημερινή χρήση και να μας κρατάει δυνατούς.



Ποιες τροφές ανήκουν στο σύνολο
των κρεάτων;

κρέατα

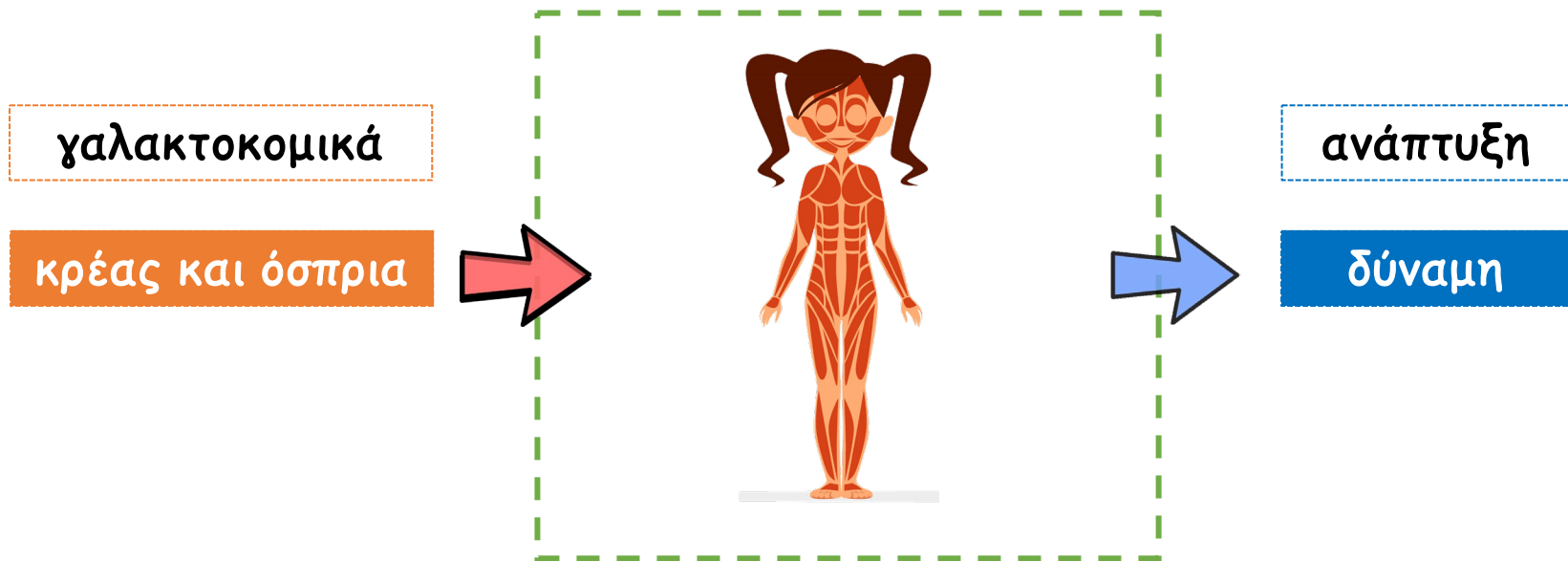


Ξέρετε κάποιες να πείτε;

Το ήξερες ότι παρόμοιο
ρόλο με το κρέας έχουν
και τα όσπρια για τον
ανθρώπινο οργανισμό;



Τα όσπρια παίζουν παρόμοιο **ρόλο**
με το κρέας στη διατροφή μας!



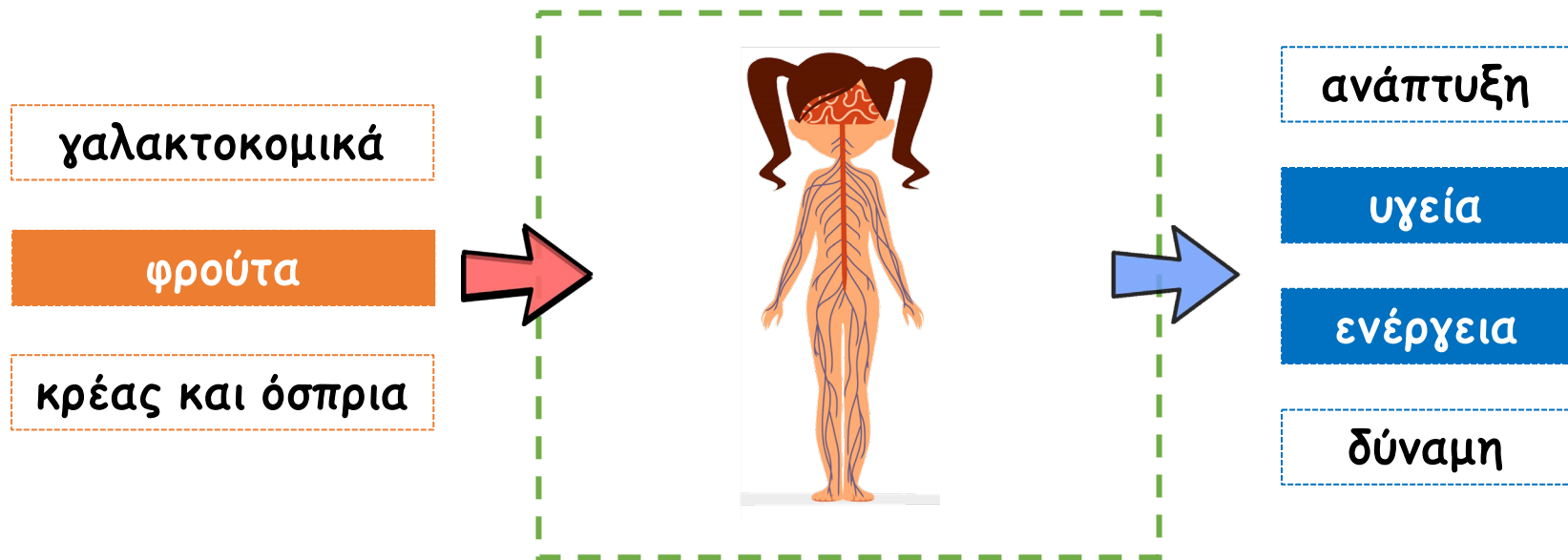
Ποιες τροφές ανήκουν στο
σύνολο των οσπρίων;

όσπρια



Ξέρετε κάποιες να πείτε;

Τα φρούτα δίνουν ενέργεια αλλά
μας δίνουν και τις περισσότερες
βιταμίνες και μας κρατούν υγιείς.



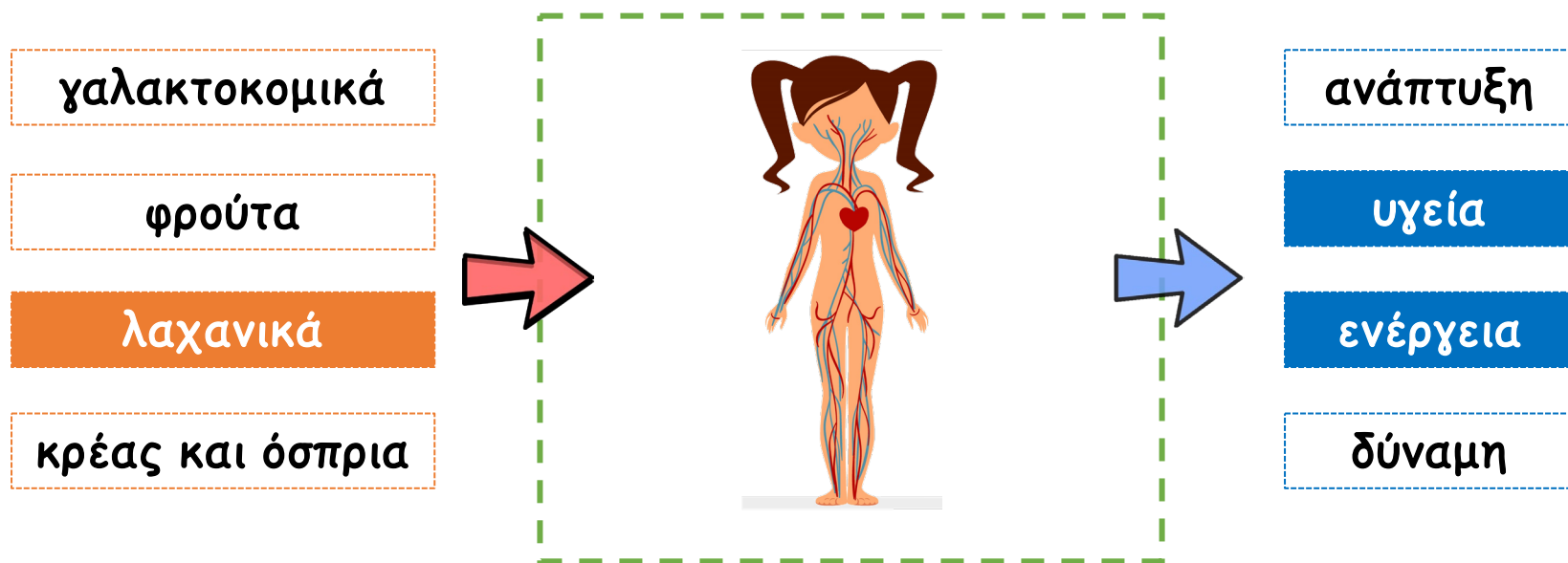
Ποιες τροφές ανήκουν στο
σύνολο των φρούτων;

φρούτα



Ξέρετε κάποιες να πείτε;

Τα λαχανικά έχουν κι αυτά βιταμίνες
αλλά είναι και από τις κυριότερες
πηγές ενέργειας του οργανισμού!



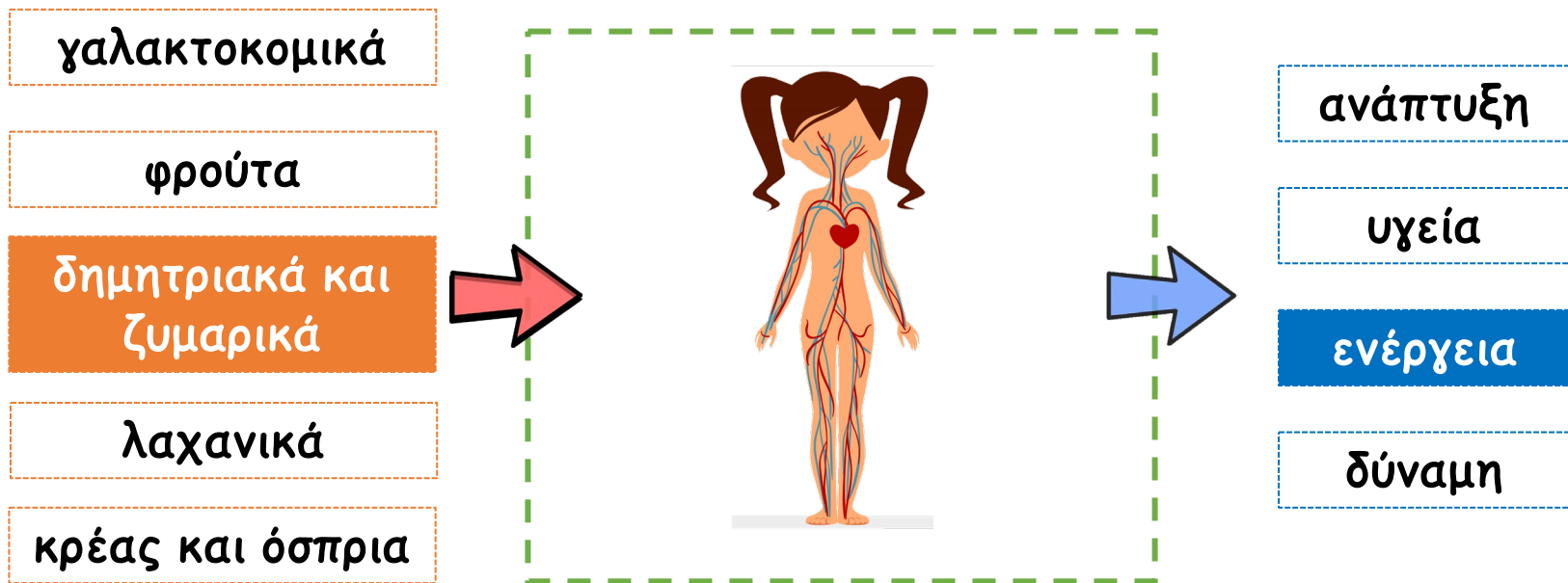
Ποιες τροφές ανήκουν στο
σύνολο των λαχανικών;

λαχανικά



Ξέρετε κάποιες να πείτε;

Τα δημητριακά και τα ζυμαρικά είναι οι κυριότερες πηγές ενέργειας του οργανισμού και δίνουν ενέργεια πολύ υψηλής αξίας!



Ποιες τροφές ανήκουν στο σύνολο των δημητριακών και ζυμαρικών;

Δημητριακά και Συμαρικά



Ξέρετε κάποιες να πείτε;

Αφού τα δημητριακά και τα ζυμαρικά είναι διαφορετικές ομάδες τροφών, γιατί ήες ότι τις βάλαμε στο ίδιο σύνολο;

δημητριακά
και ζυμαρικά

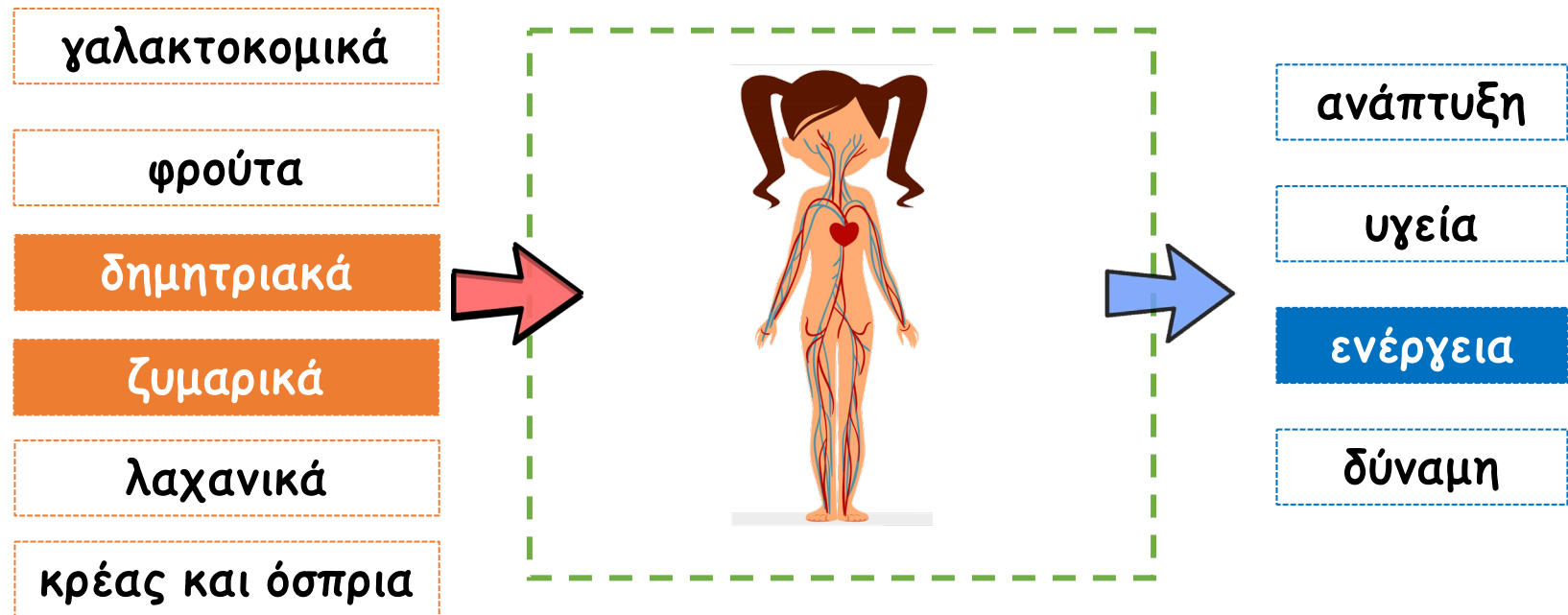


Θα μπορούσαμε να μην τις
βάλουμε μαζί... Έχουν όμως
παρόμοια αξία για τη
διατροφή μας αφού παίζουν
τον ίδιο ρόλο.

Βολεύει να τις βάλουμε μαζί.
Έτσι, ξέρουμε ότι μπορούμε
να αντικαταστήσουμε τη μία
με την άλλη και να φάμε ότι
προτιμάμε από τις 2 ομάδες...

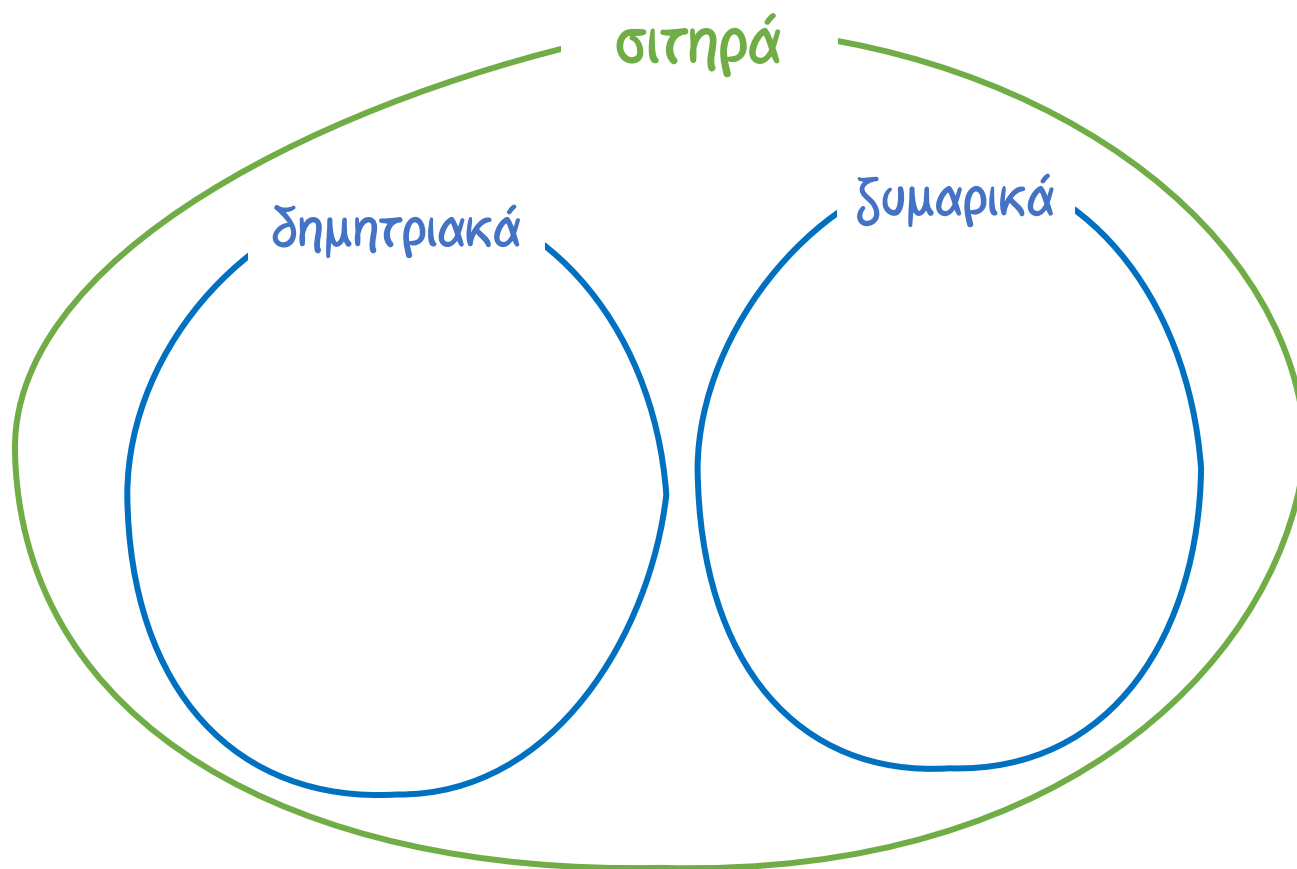


Τα δημητριακά και τα ζυμαρικά έχουν παρόμοια αξία για τη διατροφή μας αφού παίζουν τον ίδιο **ρόλο**.

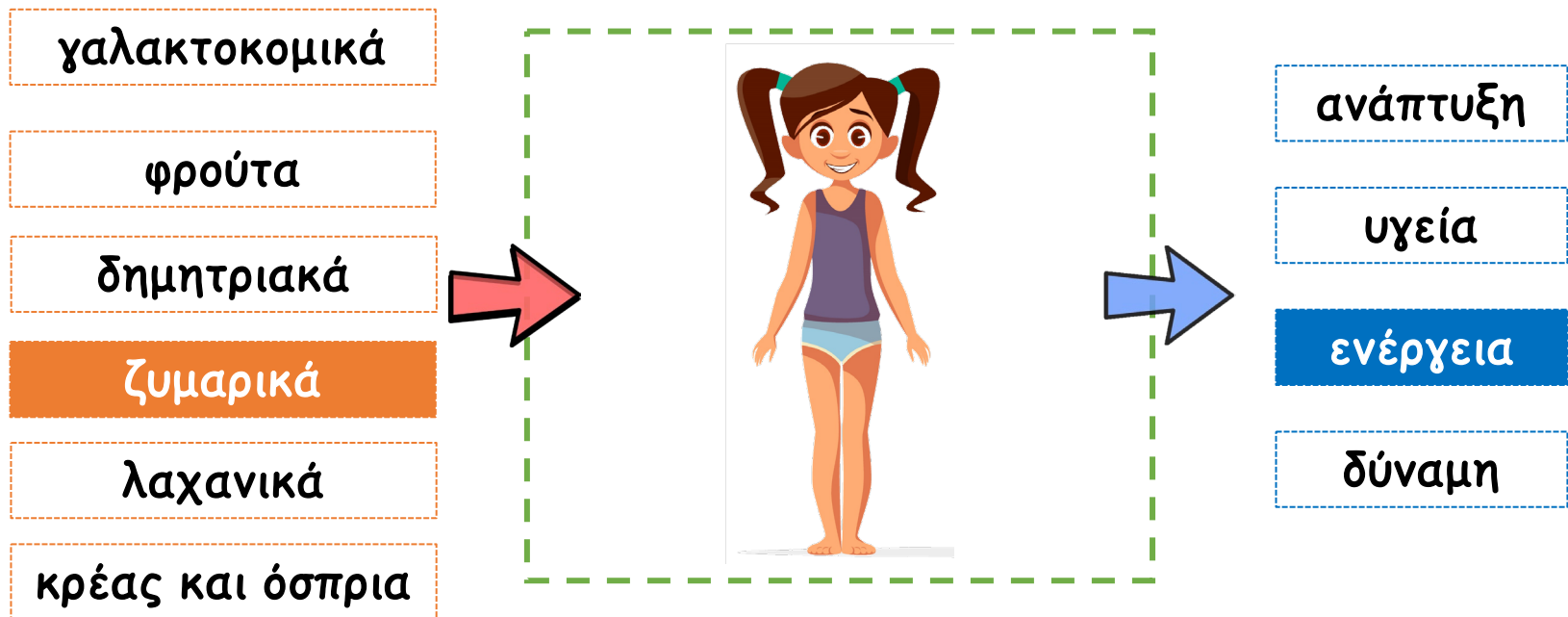


Μπορούμε να αντικαταστήσουμε της τροφές της μίας ομάδας με τις τροφές της άλλης και να φάμε ότι προτιμάμε από τις 2 ομάδες...

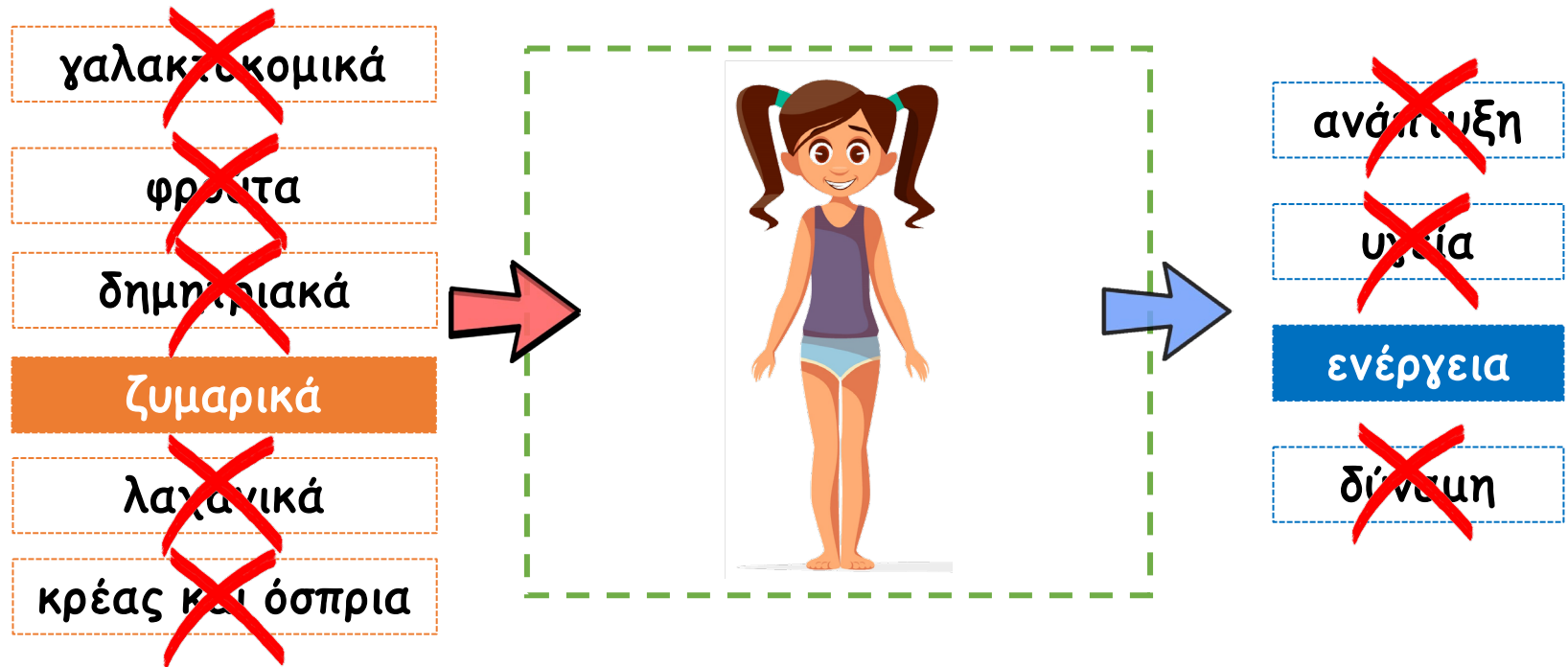
Μπορούμε να ονομάσουμε σιτηρά
το υπερσύνολο που περιλαμβάνει
τα ζυμαρικά και τα δημητριακά!



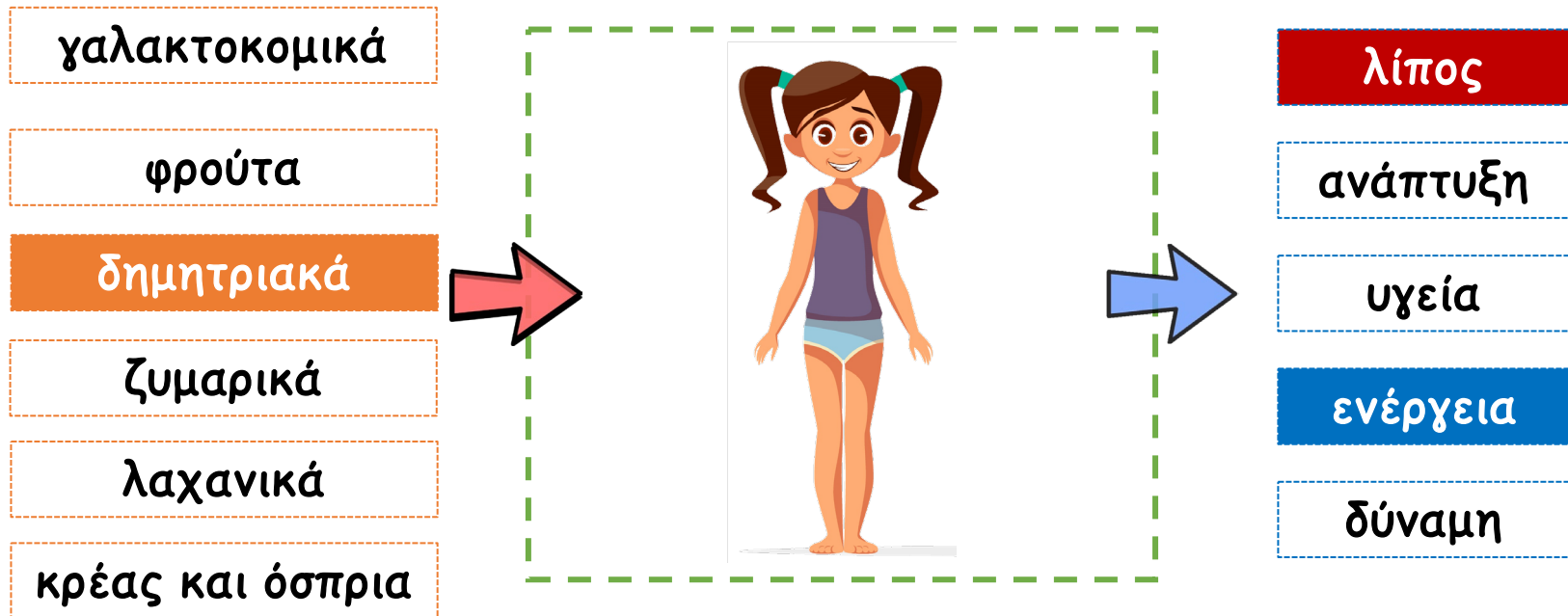
Τι θα γίνει αν φας μόνο μακαρόνια, που
σου αρέσουν, για να πάρεις την
ποσότητα του φαγητού που χρειάζεσαι;



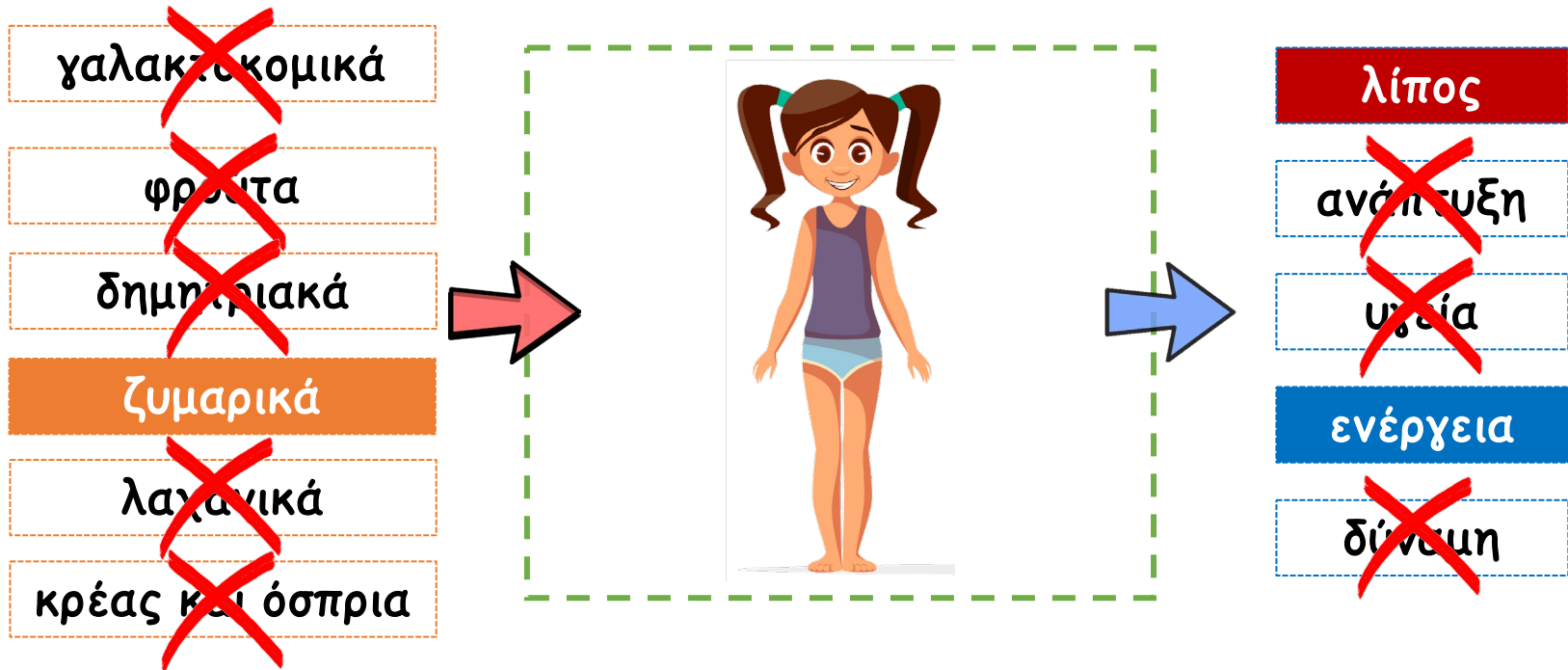
Αν φας μόνο μακαρόνια, δεν θα πάρεις βιταμίνες, θα αρρωσταίνεις πιο εύκολα, θα νιώθεις αδύναμος και δεν θα διορθώνει το σώμα σου τις φθορές που έχει καθημερινά.



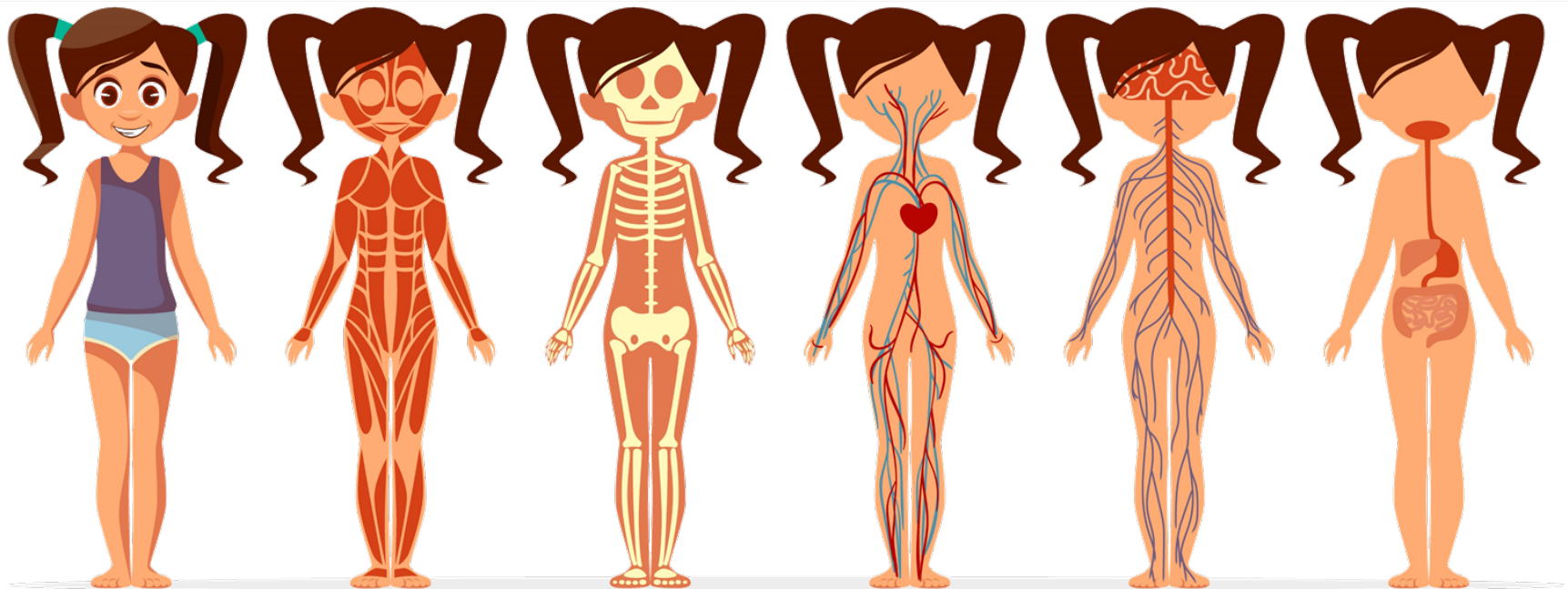
Επίσης, θα έχεις πάρει περισσότερη
ενέργεια από αυτή που χρειάζεσαι
και, έτσι, θα χίνει λίπος...



Ένα σύστημα δεν θα δώσει στην
έξοδο το αποτέλεσμα που θέλουμε
αν δεν το έχουμε φτιάξει σωστά.



Κάθε διατροφική ομάδα έχει διαφορετικό **ρόλο** και αξία για το σώμα μας. Δεν μπορούμε να αντικαταστήσουμε τις διατροφικές ομάδες που δεν προτιμάμε με άλλες και να έχουμε το ίδιο αποτέλεσμα στην έξοδο του συστήματος.



Διάγραμμα συνόλων διατροφικών ομάδων

τροφές

ενέργεια

δημητριακά



ζυμαρικά



υγεία

φρούτα

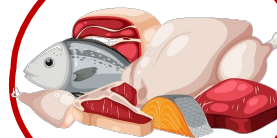


λαχανικά



δύναμη

κρέας



όσπρια



ανάπτυξη

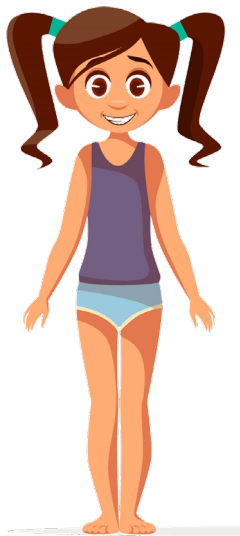
γαλακτοκομικά



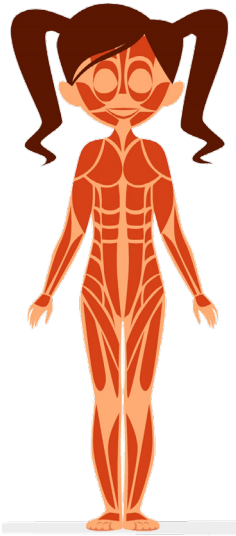


Αν γνωρίζουμε τον **ρόλο** που έχει το καθετί σε ένα σύστημα, μας είναι πολύ πιο εύκολο να το αηλάξουμε ώστε να μας δίνει το καλύτερο αποτέλεσμα και να είναι αποδοτικό.

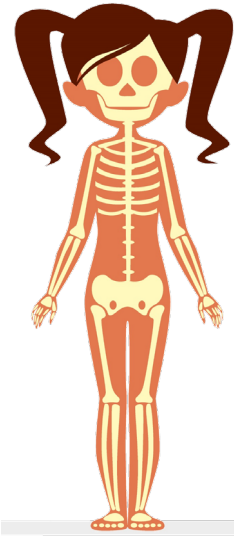
Ξέρουμε ποιες διατροφικές ομάδες δεν μπορούμε να αλλάξουμε μεταξύ τους αλλά ξέρουμε και με ποιες τροφές θα μπορούσαμε να αντικαταστήσουμε αυτές που δεν προτιμούμε. Μπορεί να υπάρχουν άλλες τροφές που να μας αρέσουν περισσότερο και να πετυχαίνουν στον ίδιο ρόλο!



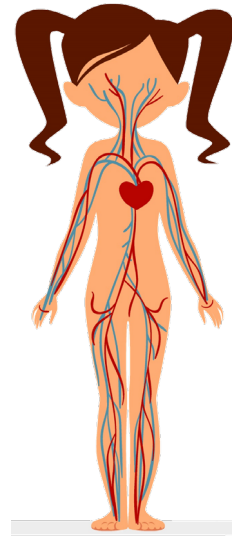
ισορροπημένη
διατροφή



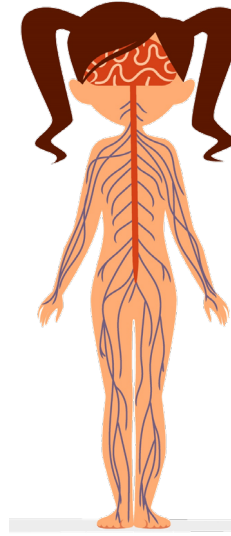
κρέας
γαλακτοκομικά
όσπρια



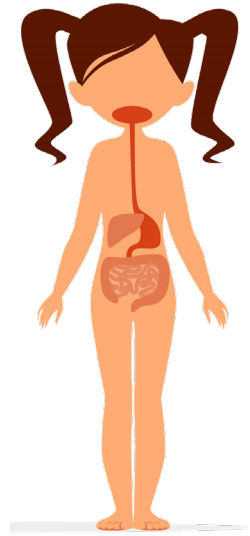
γαλακτοκομικά



δημητριακά
ζυμαρικά
λαχανικά
φρούτα

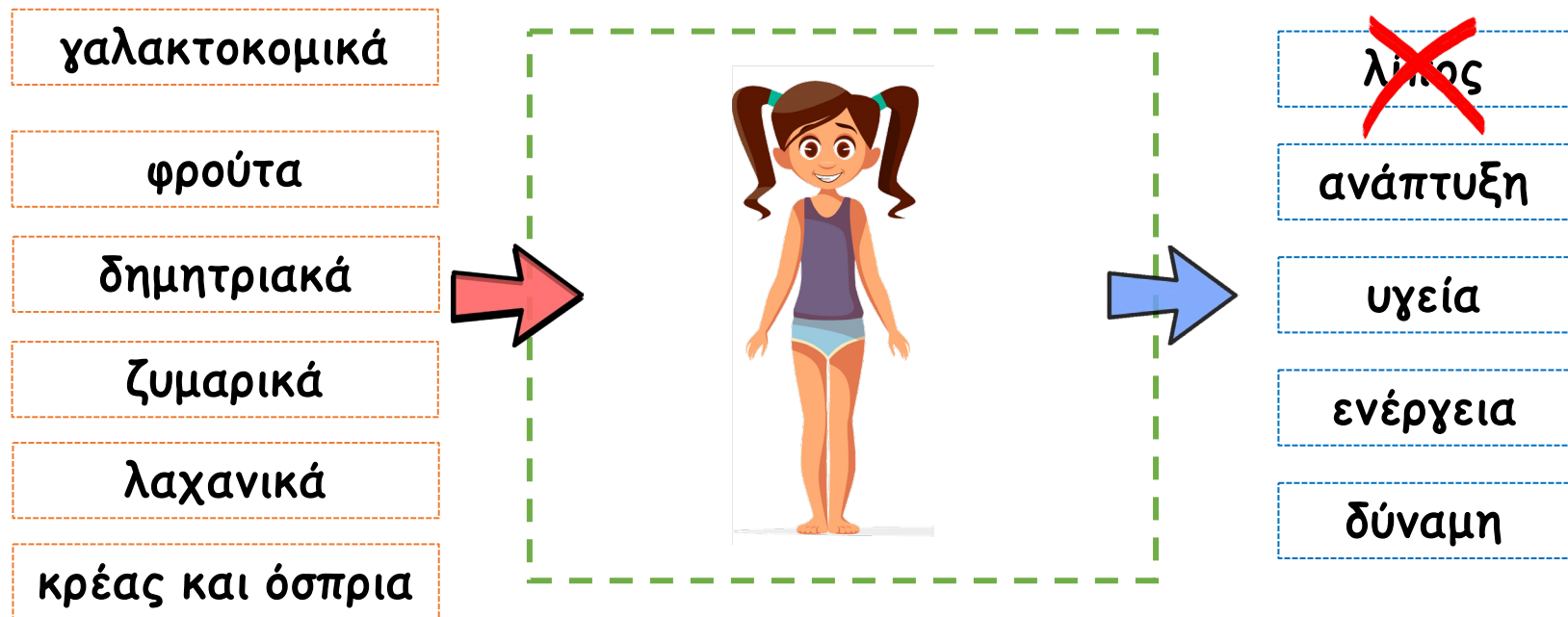


φρούτα
λαχανικά



φρούτα
λαχανικά
όσπρια

Έτσι, έχουμε τη μεγαλύτερη αξία στο σύστημά μας. Πέρα από την αξία που μας δίνει σε **ενέργεια, υγεία, δύναμη** και **ανάπτυξη**, έχει πια και **αξία προτίμησης**.



Σε όσα έχουμε συζητήσει μέχρι
τώρα, δεν έχει μιλήσει κανένας
για γλυκό... Δεν θα τρώμε γλυκά;



Φυσικά και μπορείτε
να τρώτε γλυκά!



Απλά, δεν είναι καλό
να τρώτε κάθε μέρα...
Τα γλυκά έχουν πολλή
ζάχαρη. Μπορείτε να
τρώτε 2 φορές την
εβδομάδα...

Πιστεύεις ότι είναι
πολλές ή λίγες οι 2
φορές να τρως χηυκό
κάθε εβδομάδα;



Ποια ομάδα τροφών θα μπορούσες να
αλλάξεις για να φας χηλικό στη θέση της;

τροφές

ενέργεια

δημητριακά



ζυμαρικά



υγεία

φρούτα

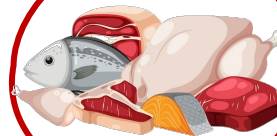


λαχανικά



δύναμη

κρέας



όσπρια



ανάπτυξη

γαλακτοκομικά





Το χηυκό έχει πολλή
ζάχαρη, όπως έχουν και
τα φρούτα. Αν φας χηυκό
σε ένα χεύμα, καλό είναι
να μη φας το φρούτο από
εκείνο το χεύμα.



Το φρούτο έχει
παρόμοια ζάχαρη με το
χηυκό και δίνει ενέργεια,
έχει όμως και βιταμίνες
που δεν έχει το χηυκό.

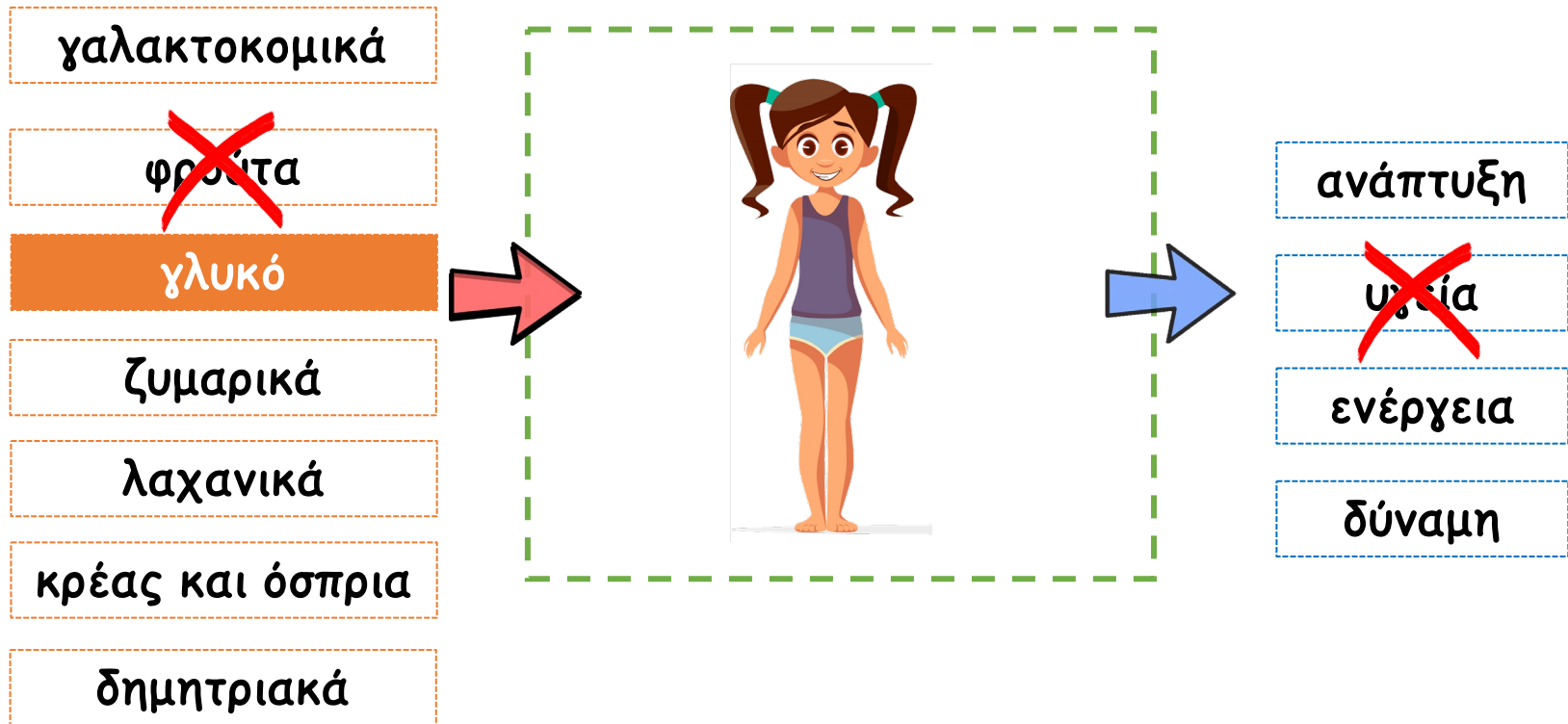


Μπορείς να καταλάβεις
γιατί δεν είναι καλό να
αντικαθιστάς περισσότερες
μερίδες φρούτου με χηλικό
μέσα στην εβδομάδα;
Τι θα γίνει αν το κάνεις;



Αν αηλάξεις μερίδες
φρούτου με χηυκό, θα
έχεις την ίδια ενέργεια που
είχες και πριν αηλά δεν θα
πάρεις τις ίδιες βιταμίνες.

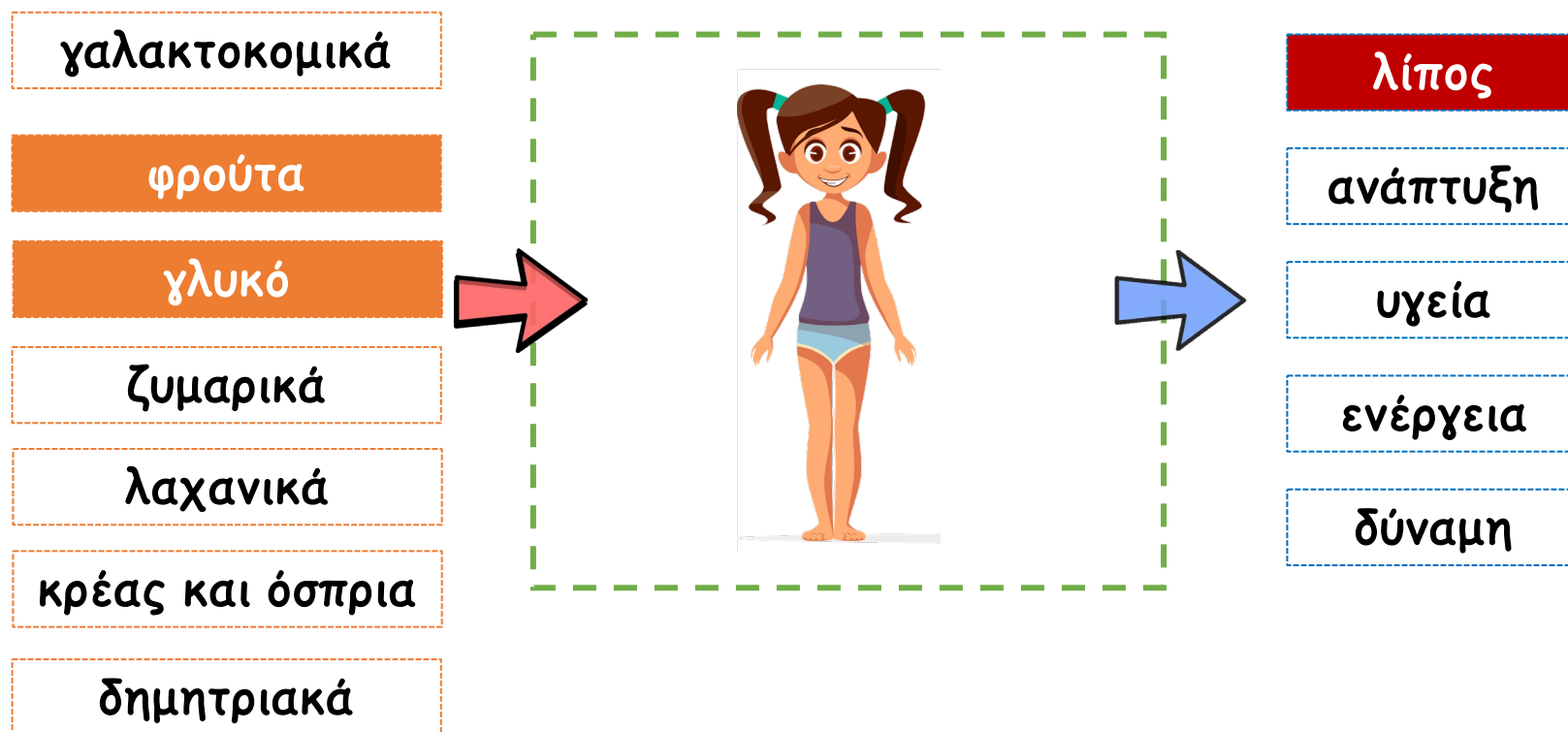
Αυτό σημαίνει ότι στην έξοδο του
συστήματος δεν θα έχεις υγεία, αφού
οι βιταμίνες είναι αυτές που μας
προστατεύουν από τις αρρώστιες...



Αν φας τις μερίδες
φρούτου και φας κι
άλλες μερίδες χηλικού,
τότε τι θα χίνει;



Τότε, θα έχεις πάρει περισσότερη ζάχαρη από αυτή που μπορείς να αηλάξεις σε ενέργεια. Θα την αποθηκεύσει ο οργανισμός σου και θα την κάνει λίπος. Δηλαδή θα παχύνεις...



Τώρα, που
συζητήσαμε για την
ισορροπημένη
διατροφή, μπορούμε
να ξεκινήσουμε με
την πρόκληση μας!





Έρθε η ώρα να
φτιάξετε τη δική
σας μοναδική
συνταγή!

Θα χρειαστεί να φτιάξετε
μία χαρακτηριστική συνταγή
που να αναδεικνύει τα
τοπικά προϊόντα της Κρήτης!

Να βασίζεται στους
χευστικούς συνδυασμούς και
τις παραδόσεις του τόπου!

Να είναι κάτι νέο και
ταυτόχρονα κάτι κλασικό!



Ιδανικά, η συνταγή σας θα πρέπει αν
είναι ένα πλήρες ισορροπημένο γεύμα!

Να έχει υλικά από την ομάδα των
σιτηρών, των χαλακτοκομικών, των
λαχανικών και των κρεάτων.

Ας δούμε τα υλικά που θα έχετε στη διάθεσή σας για να φτιάξετε τη μοναδική σας συνταγή!



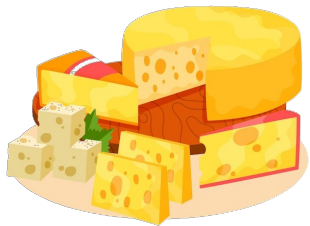
σιτηρά



λαχανικά



σος



γαλακτοκομικά



κρέατα



μπαχαρικά



Ένα από τα μυστικά της επιτυχίας
κρύβεται στα υγρά στοιχεία!



Όσο περισσότερα υγρά στοιχεία
έχει το φαγητό που θα φτιάξετε
τόσο καλύτερα θα επικοινωνούν
οι γεύσεις μεταξύ τους.



Τα υλικά με την πιο έντονη γεύση
είναι τα μπαχαρικά!



Αυτά τα χρησιμοποιούμε για να
νοστιμέψει το φαγητό...
Να έχει ένταση και ενδιαφέρον!



Θα πρότεινα να χρησιμοποιήσετε μπαχαρικά!



Χωρίς μπαχαρικά
δεν θα είναι πολύ
γευστικό.

Ισορροπία

Πολλά μπαχαρικά και
δεν θα καταλαβαίνεις
τις άλλες γεύσεις...



Αν βάλετε πολλά, όμως, η γεύση
τους θα καλύψει όλες τις άλλες
γεύσεις και δεν θα είναι ωραίο το
αποτέλεσμα...



Φάση 1 – Γευσιχνωσία!



Φάση 1 – Γευσιγνωσία!

Είναι σημαντική
ικανότητα ενός μάγειρα
να ξέρει τις γεύσεις από
τα υλικά του και να
μπορεί να προβλέψει
πώς αυτές θα ταιριάξουν
μεταξύ τους!



Φάση 1 – Γευσιγνωσία!



Ακριβώς όπως είναι
σημαντικό να κρατάς πολλές
ωραίες ιδέες στο μυαλό σου,
όταν θες να χράψεις ένα
κείμενο, και να ξέρεις πώς
να τις συνδυάσεις μεταξύ
τους ώστε να ταιριάζουν.

Φάση 1 – Γευσιγνωσία!

Σε αυτήν τη φάση, θα
έχετε την ευκαιρία να
δοκιμάσετε τα υλικά που
δεν ξέρετε τι γεύση έχουν!





Σε ποιο σύνολο ανήκει η κάθε γεύση;

γεύσεις που θα δοκιμάσουμε

χλωκιάς

ξινές

πικρές

αλμυρές

Φάση 1 – Γευσιγνωσία!

Γράψτε στον πίνακα το όνομα του υλικού που δοκιμάζετε και δίπλα αξιολογήστε το.

Βάλτε βαθμό για το πόσο σας άρεσε, πόσο έντονη γεύση έχει και πόσο αλμυρό, γλυκό, ξινό ή πικρό είναι.



Πίνακας Γευσιγνωσίας!



ΥΛΙΚΟ	προτίμηση 1 με 10	ένταση 1 με 10	γλυκό 1 με 10	αλμυρό 1 με 10	πικρό 1 με 10	ξινό 1 με 10
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
26.						
27.						
28.						

Πρέπει να συμφωνήσουμε όλοι στους βαθμούς που θα βάλουμε στον πίνακά μας;

Πίνακας Γευσιγνωσίας!						
ΥΛΙΚΟ	προτίμηση 1 με 10	ένταση 1 με 10	γλυκό 1 με 10	αλμυρό 1 με 10	πικρό 1 με 10	ξινό 1 με 10
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
26.						
27.						
28.						



Σε ποιες κατηγορίες πρέπει να συμφωνούμε και σε ποιες ο καθένας μπορεί να έχει τη δική του άποψη;

Πίνακας Γευσιγνωσίας!						
ΥΛΙΚΟ	προτίμηση 1 με 10	ένταση 1 με 10	γλυκό 1 με 10	αλμυρό 1 με 10	πικρό 1 με 10	ξινό 1 με 10
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
26.						
27.						
28.						



Φάση 1 – Γευσιγνωσία!



Αυτό που δεν σας είπα,
είναι ότι τις συνταχές που
θα φτιάξουμε μπορούμε
να τις μαγειρέψουμε και
να κάνουμε μία μεγάλη
γιορτή για να τις
προσφέρουμε στον κόσμο!



Σε ποιον θέλουμε να
αρέσει η συνταχή που
θα φτιάξουμε;

Σε εμάς ή στους
περισσότερους;



Φάση 2 – Πλειστηριασμός!



Η διαδικασία, βέβαια,
με την οποία θα
διαλέξετε υλικά δεν
είναι τόσο απλή...



Οι μερίδες από κάθε υλικό
είναι συγκεκριμένες!

Αυτό σημαίνει ότι δεν θα
μπορέσουν οι ομάδες να
πάρουν όποιο υλικό θέλουν.





Για να αγοράσετε το
υλικό που προτιμάτε
και να μην το πάρει
κάποια άλλη ομάδα, θα
πρέπει να κάνετε την
καλύτερη προσφορά...

Αυτό σημαίνει ότι κάθε ομάδα θα
διεκδικήσει τα υλικά που θέλει
απέναντι στις υπόλοιπες ομάδες!



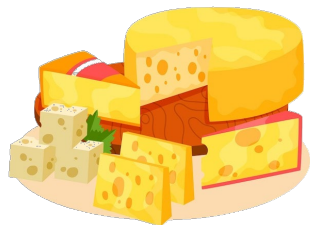
1 υλικό
κάθε ομάδα



2 υλικά
κάθε ομάδα



2 υλικά
κάθε ομάδα



1 υλικό
κάθε ομάδα



1 υλικό
κάθε ομάδα



όσα θέλετε!



Φάση 2 – Πλειστηριασμός!



Για να διεκδικήσετε τα
υλικά που θέλετε,
μπορείτε να ξοδέψετε
τους 100 πόντους που
έχετε στη διάθεσή σας!

Αν θέλετε πολύ ένα
συγκεκριμένο τυρί, μπορείτε να
δώσετε πολλούς πόντους για
να το πάρετε!



Προσέξτε όμως, αν σας
τελειώσουν οι 100 πόντοι, τότε
θα μπορείτε να πάρετε μόνο
υλικά που δεν τα θέλει κανείς
και θα τα πάρετε δωρεάν.

Να θυμάστε ότι θα δώσετε πόντους για όλα τα υλικά που θέλετε! Μην τους χαλάσετε όλους για να πάρετε 1 υλικό. Μετά δεν θα έχετε να το ταιριάξετε με κάτι άλλο.



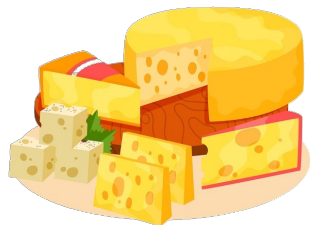
1 υλικό
κάθε ομάδα



2 υλικά
κάθε ομάδα



2 υλικά
κάθε ομάδα



1 υλικό
κάθε ομάδα



1 υλικό
κάθε ομάδα



όσα θέλετε!



Η διαδικασία που θα ακολουθήσουμε είναι απλή!

- Ξεκινάμε με την κατηγορία των σιτηρών.
- Η πρώτη ομάδα ζητάει ένα υλικό και λέει πόσους πόντους δίνει για να το αγοράσει.
- Οι υπόλοιπες ομάδες έχουν χρόνο για να δώσουν περισσότερους πόντους και να το αγοράσουν αυτές αν το θέλουν.
- Αν κάποια ομάδα δώσει περισσότερους πόντους, όλες οι ομάδες, μαζί με την αρχική ομάδα, έχουν δικαίωμα να δώσουν περισσότερους πόντους για να το πάρουν εφόσον το θέλουν.
- Η ομάδα που θα δώσει τους περισσότερους πόντους παίρνει το υλικό και αφαιρεί τους πόντους που έδωσε από τους πόντους που είχε στη διάθεσή της.



- Η ομάδα, που βρίσκεται μετά από αυτή που αγόρασε το υλικό, ζητάει ένα από τα υλικά που έχουν μείνει, λέγοντας πόσους πόντους δίνει για αυτό.
- Οι υπόλοιπες ομάδες αποφασίζουν αν θέλουν να δώσουν περισσότερους πόντους για να το πάρουν ή το αφήνουν.
- Η διαδικασία συνεχίζεται μέχρι να αγοράσουν όλες οι ομάδες τα υλικά που θέλουν να πάρουν.
- Μετά, προχωράμε στην επόμενη κατηγορία, αυτή των γαλακτοκομικών. Μετά στα λαχανικά, τα κρέατα και, τέλος, στα επιπλέον υλικά που υπάρχουν διαθέσιμα.



Φάση 2 – Πλειστηριασμός!



Φυσικά, θα έχετε χρόνο για να καταστρώσετε τα σχέδιά σας και να αποφασίσετε την στρατηγική που θα ακολουθήσετε!

Η ικανότητα να διαλέξεις τα
καλύτερα υλικά είναι η ίδια με
την ικανότητα να καταστρώσεις
την καλύτερη στρατηγική για να
ξοδέψεις πόντους κατά τη
διάρκεια των αχρών;



Είναι πολύ διαφορετική η μία
ικανότητα από την άλλη!

Αυτό όμως δεν πρέπει να σας
τρομάζει. Για αυτό είστε ομάδα.

Όπως, σε κάθε συνταγή, τα υλικά
παίζουν διαφορετικό ρόλο, έτσι
και σε μία ομάδα ο καθένας σας
μπορεί να αναλάβει αυτά στα
οποία είναι καλύτερος!



Πριν αποφασίσετε για τη στρατηγική σας, συζητήστε!



- Ποια από τις ομάδες τροφών είναι πιο σημαντική στη συνταγή σας;
- Πού αξίζει να δώσετε τους περισσότερους από τους πόντους σας;
- Πού περιμένετε να δοθεί η μεγαλύτερη μάχη;

Σκεφτείτε πριν πάρετε τις
αποφάσεις σας και
καταστρώστε περισσότερα
από ένα σχέδια!



Δεν είναι σίγουρο ότι θα
πετύχει το αρχικό σας
σχέδιο. Δεν θέλετε να
βρεθείτε στη μέση μιας
διαπραχμάτευσης χωρίς να
έχετε εναλλακτικές...

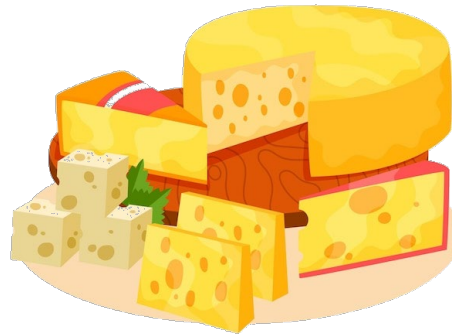
Φάση 2 – Πλειστηριασμός!



Ποια ομάδα
επιλέχει τώρα
σιτηρά;



Ποια ομάδα
επιλέχει τώρα
χαλακτοκομικά;



Ποια ομάδα
επιλέχει τώρα
λαχανικά;



Ποια ομάδα
επιλέχει τώρα
κρέατα;



Ποια ομάδα
επιλέγει τώρα
επιπλέον υλικά;





Μπαχαρικά
μπορείτε να
πάρετε όλοι!

Έτοιμοι να
πάρετε τα υλικά
που αγοράσατε;

Φάση 3 – Παραχωρή & διαφήμιση!





Αφού πάρετε τα υλικά
που αγοράσατε, θα
κάνετε δοκιμές με τις
ποσότητες και τη σειρά
που θα βάλετε κάθε
υλικό για να καταλήξετε
στην καλύτερη δυνατή
συνταγή που μπορείτε!



Θα χρειαστεί να παρουσιάσετε:

- Τη νέα συνταχή που φτιάξατε
- Το φαγητό που μαγειρέψατε με τη συνταχή σας!
- Μία διαφήμιση που να δείχνει ότι είναι μία κλασική Κρητική συνταχή!



Διαφήμιση

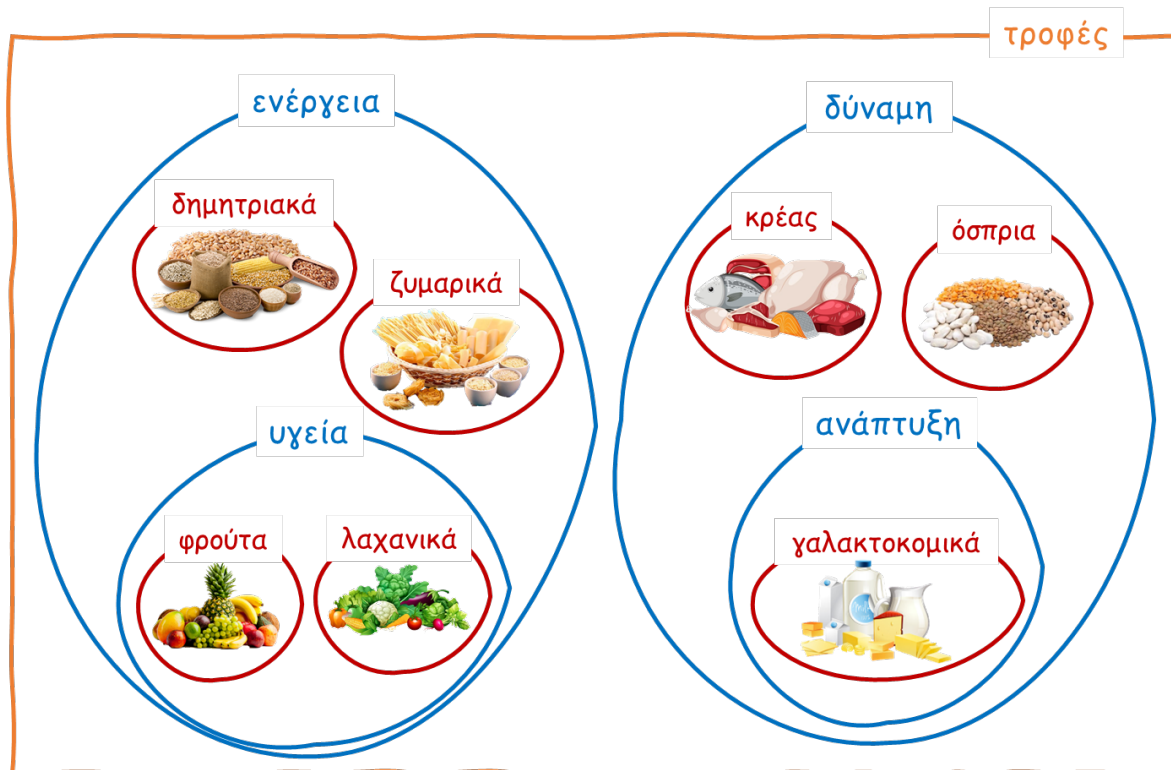
Για να φτιάξετε τη διαφήμισή σας,
πρέπει να βρείτε 3 πράγματα!

- Όνομα για τη συνταγή σας.
- Πώς βοηθάει τον οργανισμό το καθένα από τα υλικά που έχετε βάλει μέσα.
- Ένα σκετς που να παρουσιάζει όλα τα παραπάνω!



Διαφήμιση

Αν δεν θυμάστε πού βοηθάει κάθε υλικό, μπορείτε να ψάξετε στο διάγραμμα με τις ομάδες τροφών!



Θα έχετε μόλις 2 ώρες!



Φυσικά, μετά, η κριτική
μας επιτροπή θα
δοκιμάσει τη συνταγή σας!

Φάση 3 – Παραχωρή & διαφήμιση!



Φάση 4 – Η ώρα της κρίσης!



Ποια ομάδα θα παρουσιάσει;



1. Τη συνταγή της
2. Το φαγητό που έφτιαξε
με τη συνταγή της
3. Τη διαφήμιση για τη
συνταγή της

Ποια ομάδα θα παρουσιάσει;



- Πώς βοήθησε ο καθένας από την ομάδα στο τελικό αποτέλεσμα;
- Είχαν όλοι τον ίδιο ρόλο;
- Πώς θα μπορούσατε να κάντε πιο αλμυρό το φαγητό σας;
- Γιατί πιστεύετε ότι είναι ισορροπημένο διατροφικά;
- Με τι θα μπορούσατε να αντικαταστήσετε καθένα από τα υλικά που βάλατε;



Θα κάνατε τίποτα
διαφορετικά τώρα που
έχετε μάθει από την
προσπάθεια να φτιάξετε
μία γευστική και
ισορροπημένη συνταγή;



Υπάρχει κάποια ιδέα
άλλης ομάδας ή που
πιστεύετε ότι ήταν
πολύ καλή και αξίζει
να προσπαθήσετε να
την υλοποιήσετε;

βραβείο καλύτερης συνεργασίας



βραβείο καλύτερης παρουσίασης



βραβείο πιο ευφάνταστης διαφήμισης



βραβείο
καλύτερης
συνταχής!



Βραβείο του κοινού!
Φτιάξε ένα βραβείο και δώσε
το σε μία από τις ομάδες
των συμμαθητών σου!



Τελικά, πώς τα πήδες;

σκέψη

1

9

--	--	--	--	--	--	--	--	--

φαντασία

1

9

--	--	--	--	--	--	--	--	--

επιλογή υλικών

1

9

--	--	--	--	--	--	--	--	--

υλοποίηση

1

9

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Τελικά, πώς τα πήδες;

συνεργασία

1								9

επιμονή

1								9

υπολογισμοί

1								9

Τελικά, πώς τα πήδες;

Πόσο κοντά ήταν η συνταγή
με το αποτέλεσμα σας;

1								9

Πόσο ικανοποιημένος είσαι
από το αποτέλεσμα;

1								9

Πόσο δύσκολο σου φάνηκε;

1								9

Πόσο σου άρεσε;

1								9

Τέλος

Σήμερα μάθαμε την
ισορροπία!

Δεν φτάνει να έχουμε
καλές ιδέες... Πρέπει να
έχουμε και τις γνώσεις
που μας βοηθούν να
υλοποιήσουμε σωστά
τις ιδέες αυτές.





**LOCALTOUR
GASTRONOMY ROUTES**



WWW.ANHER.GR/LOCALTOUR



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Διάγραμμα με ομάδες τροφών και τον ρόλο τους

τροφές

ενέργεια

δημητριακά



ζυμαρικά



υγεία

φρούτα

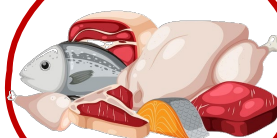


λαχανικά



δύναμη

κρέας



όσπρια



ανάπτυξη

γαλακτοκομικά

