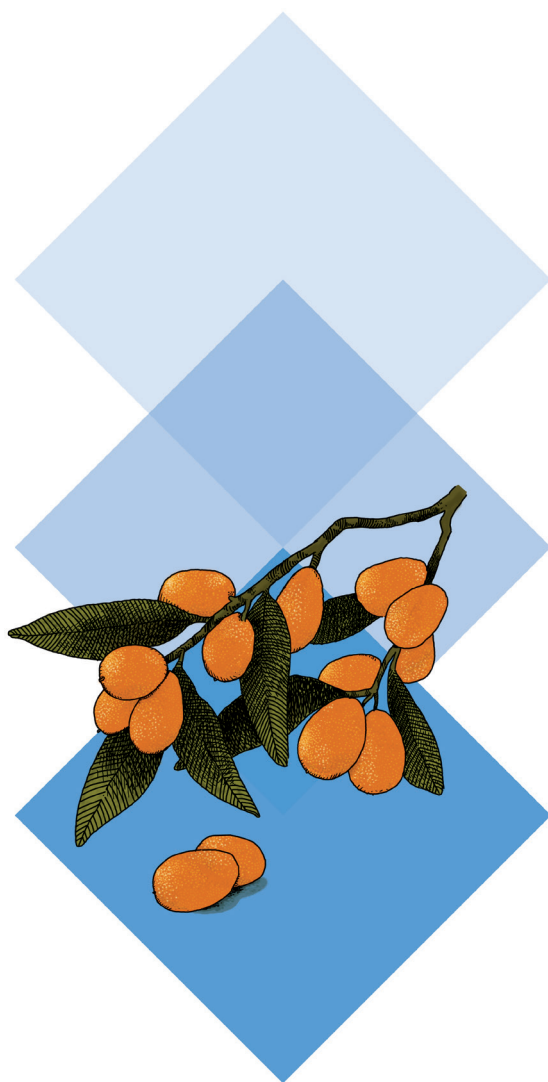




Τρώμε Τοπικά

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ
ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ



Νησιά Ιονίου



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΓΕΩΡΓΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
Η Ευρώπη επενδύει στις αγροτικές περιοχές



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ



ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





localtour.gr

Τρώμε Τοπικά

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ
ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Συντελεστές

Ηλεκτρονική έκδοση - Συντονισμός: Αναπτυξιακή Ηρακλείου ΑΑΕ ΟΤΑ
(ΟΤΔ Ηρακλείου και Μεσαράς)

Επιμέλεια έκδοσης: Εύα Κατσαράκη, Συντονίστρια Σχεδίου Συνεργασίας

Δημιουργικό & Παραγωγή: Lazy snail Design

Κείμενα & Εκπαιδευτικός Σχεδιασμός: Αλέξανδρος Παπανδρέου,
Υπεύθυνος Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων Χαρισμάθειας,
Σύμβουλος Εκπαίδευσης Διεθνούς Σχολείου (IB)

Εικονογραφήσεις: Κωστής Τζωρτζακάκης

Η έκδοση χρηματοδοτήθηκε από το Μέτρο 19 του ΠΑΑ, Τοπικό Πρόγραμμα
CLLD LEADER - Διακρατική συνεργασία «Local Tour»

Εταιρικό σχήμα

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α. (ΟΤΔ Ν. Ηρακλείου & Μεσαράς)	anher.gr
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΡΗΤΗΣ Α.Ε.	oakae.gr
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΛΑΣΙΘΙΟΥ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.	anlas.gr
ΑΚΟΜΜ - ΨΗΛΟΡΕΙΤΗΣ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.	akomm.gr
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ (ΟΤΔ Δήμων Λαγκαδά, Βόλβης και τμημάτων των Δήμων Ωραιοκαστρου, Θέρμης, Θερμαϊκού, Πυλαίας- Χορτιάτη & Δέλτα & ΟΤΔ Χαλκηδόνος, Δέλτα)	aneth.gr
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ Α.Ε. – ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ Ο.Τ.Α.	anetxa.gr
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ Ν. ΗΜΑΘΙΑΣ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.	anhma.gr
ΔΗΜΟΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΤΙΚΗ «ΕΒΡΟΣ» Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.	dimossin.gr
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΡΟΔΟΠΗΣ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.	anro.gr
ΑΝΚΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ Ο.Τ.Α.	anko.gr
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΦΛΩΡΙΝΑΣ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.	anflo.gr
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΙΟΝΙΩΝ ΝΗΣΩΝ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.	anion.org.gr
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΤΟΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΧΙΟΥ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.	leaderchios.gr
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΛΗΜΝΟΥ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.	anel-sa.gr
ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ, ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ Ν. ΣΑΜΟΥ Α.Ε. (ΚΑΑΕΚΤ ΣΑΜΟΥ)	kaek-pesamou.info
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΥΚΛΑΔΩΝ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.	e-cyclades.gr
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΚΑΒΑΛΑΣ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.	ankavala.gr
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΣΕΡΡΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ Ο.Τ.Α.	aneser.gr
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΚΙΛΚΙΣ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.	anki.gr
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΛΑΡΝΑΚΑΣ – ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΥ	anetel.com

Σχέδιο συνεργασίας Local Tour και εκπαιδευτικές δράσεις

Η διατροφή, τα τοπικά προϊόντα, οι παραδοσιακές συνταγές, οι καθημερινές συνήθειες στην κουζίνα της γιαγιάς δεν είναι μόνο γεύσεις και μυρωδιές. Είναι οι ιστορίες μας, τα βιώματά μας, η άγραφη μνήμη του τόπου που περνά από γενιά σε γενιά. Είναι η ταυτότητά μας, η γλώσσα με την οποία μιλάμε στον επισκέπτη, στον φίλο, στον συνοδοιπόρο μας. Και είναι χρέος μας να τα κρατήσουμε ζωντανά, να τα μοιραστούμε, να τα προσφέρουμε στα παιδιά μας – τον επόμενο κρίκο μιας αλυσίδας που μεγαλώνει, αλλά δεν σπάει ποτέ.

Μέσα από το πρόγραμμα Local Tour προσπαθήσαμε να δημιουργήσουμε έναν δρόμο επιστροφής προς την αυθεντικότητα. Έναν δρόμο που φέρνει τα παιδιά κοντά στον πλούτο της γης μας, στο μεράκι των ανθρώπων της, στις γεύσεις που κουβαλούν μνήμες. Γιατί η γνώση γύρω από το τοπικό προϊόν δεν είναι απλώς μάθημα· είναι στάση ζωής, είναι σεβασμός στη φύση και στον μόχθο του ανθρώπου, είναι κατανόηση της αξίας του «λίγου και καλού».

Αυτός είναι ο κύριος στόχος των δράσεων που αναπτύχθηκαν μέσα από το εκπαιδευτικό πρόγραμμα του **Local Tour**, ένα εργαλείο που θα παραμείνει ζωντανό και μετά το πέρας της διάρκειάς του. Ελπίζουμε να αξιοποιηθεί σε όλο του το εύρος, με την Αναπτυξιακή Ηρακλείου, όπως και όλες οι Αναπτυξιακές Εταιρείες που έλαβαν μέρος σε αυτό το συνεργατικό σχήμα, να παραμένουν προσηλωμένες στον κοινό σκοπό: την ανάδειξη του γαστρονομικού πλούτου της χώρας αλλά και του τίμιου και αυθεντικού προϊόντος που παράγει ο τόπος μας. Στην προσπάθεια αυτή συμμετείχαν: ο Οργανισμός Ανάπτυξης Κρήτης, το ΑΚΟΜΜ, η Αναπτυξιακή Λασιθίου, οι Αναπτυξιακές Κυκλάδων, Λήμνου, Σάμου, Χίου, Ιόνιων Νήσων, Ροδόπης, Έβρου, Καβάλας, Σερρών, Χαλκιδικής, Θεσσαλονίκης, Ημαθίας, Κοζάνης, Φλώρινας και Κιλκίς. Η σύμπραξη όλων αυτών των περιοχών αποδεικνύει ότι η παράδοση και η γεύση δεν γνωρίζουν γεωγραφικά σύνορα, αλλά αποτελούν κοινό πολιτισμικό μας κεφάλαιο.

Κάθε δραστηριότητα, κάθε βιωματικό σεμινάριο είναι μια μικρή γιορτή. Τα παιδιά γεύονται, αγγίζουν, μυρίζουν, φτιάχνουν με τα χέρια τους, ακούν αφηγήσεις, και σιγά σιγά καταλαβαίνουν ότι η κουζίνα δεν είναι απλώς τόπος προετοιμασίας τροφής αλλά τόπος συνάντησης, μοιράσματος, δημιουργίας αναμνήσεων. Στην πραγματικότητα, μαθαίνουν κάτι πολύ μεγαλύτερο από μια συνταγή: μαθαίνουν να αγαπούν τον τόπο τους.

Το **Local Tour** όμως δεν σταματά εδώ. Είναι ένα ζωντανό εργαλείο που μπορεί να εμπνεύσει νέες ιδέες, να γίνει αφορμή για συνεργασίες, για δράσεις που θα φέρουν ακόμη πιο κοντά το σχολείο με την κοινωνία, τον παραγωγό με τον μαθητή, την παράδοση με το μέλλον.

Ευχόμαστε το εγχειρίδιο αυτό να γίνει στα χέρια σας όχι μόνο βοήθημα, αλλά έμπνευση. Να σας δώσει τα εργαλεία να καθοδηγήσετε τα παιδιά σε ένα ταξίδι μνήμης, γεύσης και δημιουργίας· ένα ταξίδι που ξεκινά από την κουζίνα της γιαγιάς και φτάνει μέχρι το μέλλον που ονειρευόμαστε όλοι: ένα μέλλον με ρίζες βαθιές, γεμάτο αυθεντικότητα, σεβασμό και αγάπη για τον τόπο μας.

Αντί προλόγου...

Σε αυτό το βιβλίο θα βρεις μια μοναδική εμπειρία, γεμάτη γεύσεις και αρώματα, που έχουμε σχεδιάσει για τα παιδιά.

Ο στόχος μας είναι απλός! Να φέρουμε τα παιδιά πιο κοντά στις γεύσεις, τις παραδόσεις αλλά και τις συνταγές του τόπου τους, ενώ παράλληλα τους δίνουμε αφορμή για να συζητήσουν και να προβληματιστούν για στάσεις και έννοιες που θα διαμορφώσουν την προσωπικότητά τους. Κατά μία έννοια, επιχειρούμε να ενδυναμώσουμε, παράλληλα με τον χαρακτήρα κάθε τόπου, και τον χαρακτήρα των παιδιών.

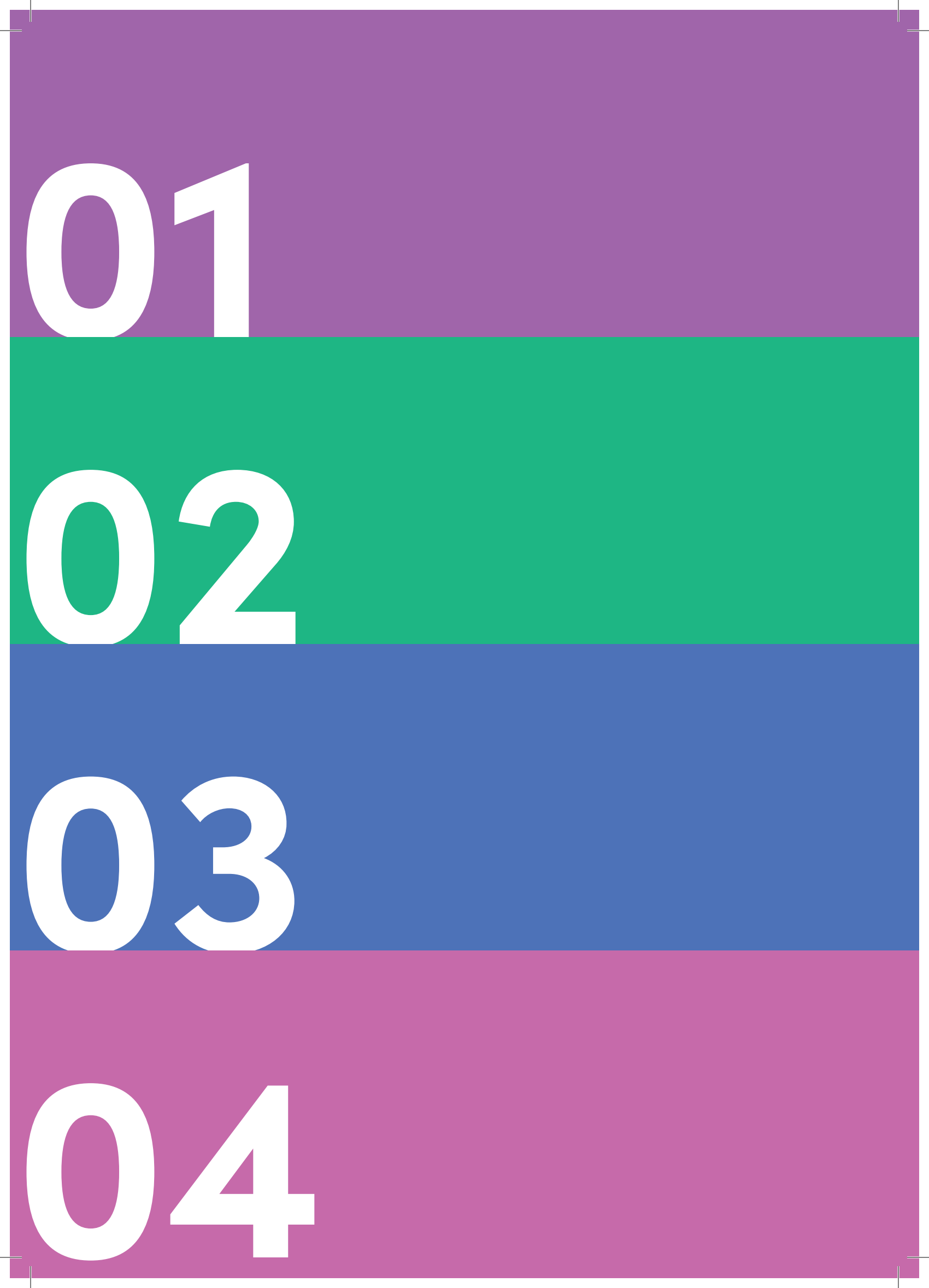
Για να πετύχουμε τον στόχο μας και να ακουμπήσουμε όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά, επιλέξαμε μία σειρά από σπονδυλωτές δραστηριότητες, που μπορούν να λειτουργήσουν είτε σε σύνολο είτε αυτόνομα, με περισσότερους από έναν τρόπους η καθεμία. Έτσι, δίνουμε τη δυνατότητα σε κάθε εκπαιδευτικό να εξατομικεύσει αυτή την εμπειρία προσαρμόζοντάς την στις ανάγκες της τάξης και των μαθητών του.

Αυτή η εμπειρία είναι σχεδιασμένη ώστε να λειτουργεί πολυμορφικά, να καλλιεργεί τη κριτική σκέψη, τη δημιουργικότητα, τη φαντασία, τη συνεργασία και τα επικοινωνιακά χαρακτηριστικά των παιδιών, ενώ παράλληλα κάνει συναισθηματική αγωγή.

Αναπτύσσει τις δεξιότητες των παιδιών, τους «μιλά» για τη διατροφή και τους δίνει τη δυνατότητα να δοκιμάσουν νέες γεύσεις, ανοίγοντας τους ορίζοντές τους. Είναι βασισμένη σε ομαδοσυνεργατικές δραστηριότητες, λειτουργεί σε πολλαπλά επίπεδα και κορυφώνεται με μια κατασκευαστική πρόκληση που αφήνει τα παιδιά να εκφραστούν, να δημιουργήσουν, αλλά και να αξιοποιήσουν όλα όσα έχουν πάρει από την εμπειρία αυτή. Κάθε ομάδα καλείται να φτιάξει μια δική της συνταγή ως κατακλείδα και συμπύκνωση όλων όσων έχουν αποκομίσει τα μέλη της από τη διαδρομή που σχεδιάσαμε για αυτά.

Ανεξάρτητα με τη μορφή που θα πάρουν οι δραστηριότητες σε κάθε τάξη, θα αφήσουν στα παιδιά μια νοσταλγική επίγευση, γεμάτη με χρώματα, αρώματα, αναμνήσεις και γεύσεις του τόπου τους.

Αλέξανδρος Παπανδρέου



01

02

03

04

Τα προϊόντα και η ιστορία του τόπου

12

Το Λάδι που ξεχωρίζει
Ο Καρπός από τα Ξένα

Συνταγές με... γρίφους!

48

Πίτα με Καβουρμά και Λουκάνικο
Σοφρίτο
Γλυκό του Κουταλιού Κουμ Κουάτ

Δημιουργώ τη δική μου συνταγή

64

Εισαγωγή στην διατροφή
Γευσινγνωσία και μαγειρική

Τοπικό Πανηγύρι Άνοιγμα στην κοινότητα

84

Νησιά Ιονίου

Τοπικά Προϊόντα Η Ιστορία και η Παράδοση στο Πιάτο σου

Πλάνο Διδασκαλίας

Αυτό το πλάνο μαθήματος έχει ως κύριο στόχο να αναδείξει τα τοπικά προϊόντα των νησιών του Ιονίου και να τα συνδέσει με την ιστορία, την παράδοση και τον πολιτισμό της. Πιο συγκεκριμένα τα προϊόντα που αναδεικνύονται από το συγκεκριμένο πλάνο μαθήματος είναι το **κουμ κουάτ** και το **ελαιόλαδο**. Τα παιδιά θα δουν τα προϊόντα αυτά σε παραδοσιακές συνταγές όσο μαθαίνουν για τη διατροφική τους αξία, τις διατροφικές ομάδες αλλά θα κάνουν και γευσιγνωσία. Τα εργαλεία των παιδιών σε αυτό το ταξίδι θα είναι η κριτική τους σκέψη, η δημιουργικότητα, η συνεργασία, τα Μαθηματικά, η Γλώσσα και η χρήση τεχνολογικών μέσων.

Το πλάνο μαθήματος είναι Διαφοροποιημένης Εκπαίδευσης και απευθύνεται σε παιδιά από νήπιο μέχρι και τις πρώτες τάξεις του Γυμνασίου. Είναι σχεδιασμένο με τις αρχές του Καθολικού Σχεδιασμού και, πέρα από τον κύριο στόχο της εξοικείωσης των παιδιών με τα προϊόντα και τα έθιμα των νησιών του Ιονίου, έχει παράλληλους στόχους την καλλιέργεια δεξιοτήτων και τη συναισθηματική αγωγή. Για να απευθύνεται το πλάνο μαθήματος σε τόσο ευρεία ηλικιακή κλίμακα, είναι διαρθρωμένο σπονδυλωτά με τέσσερα διακριτά μέρη, ανεξάρτητα μεταξύ τους, που μπορούν να παραλειφθούν ανάλογα με την ηλικιακή βαθμίδα και την ετοιμότητα των παιδιών. Το καθένα από τα μέρη αυτά όμως εμβαθύνει και χτίζει στις ίδιες έννοιες με τα προηγούμενα δημιουργώντας συνοχή και σχηματίζοντας ένα ψηφιδωτό που μπορεί πολυμορφικά να ανταποκριθεί διαφοροποιημένα, ανάλογα με τις ανάγκες της τάξης, την στόχευση και τον χρόνο που έχει ο εκπαιδευτικός στη διάθεσή του. Οι έννοιες που έχουν επιλεγεί για αυτό το πλάνο μαθήματος είναι η **κοινωνική πίεση**, ο **φόβος απόρριψης**, η **αποδοχή εαυτού** και η **διαφορετικότητα**, η **αυτογνωσία** και η **θέσπιση μακροπρόθεσμων στόχων**. Έννοιες που συμβάλλουν στη συναισθηματική αγωγή των παιδιών και διαμορφώνουν στάσεις και συμπεριφορές.

Ενδεικτικός Χρόνος

8

διδασκτικές
ώρες

- 3 διδασκτικές ώρες – Γλώσσα
- 2 διδασκτικές ώρες – Μαθηματικά
- 2 διδασκτικές ώρες – Μελέτη Περιβάλλοντος
- 1 διδασκτική ώρα – Πληροφορική

Βαθμός Δυσκολίας

8/10

Υλικά

Διδασκαλία, Φύλλα Εργασιών,
Προϊόντα για την υλοποίηση των συνταγών

Διδακτικοί Στόχοι

Γλώσσα

- Επεξεργασία κειμένου
- Παραγωγή προφορικού λόγου
- Παραγωγή γραπτού λόγου και πολυτροπικών κειμένων
- Εξαγωγή πληροφοριών από κείμενο
- Ακολουθία οδηγιών
- Αυτόνομη ανάγνωση άγνωστου κειμένου

Πληροφορική

- Ακολουθία οδηγιών σε ψευδογλώσσα
- Εισαγωγή σε αλγοριθμική λογική

Μαθηματικά

- Μοτίβα
- Αναλογίες
- Προβλήματα
- Γρίφοι λογικής

Μελέτη Περιβάλλοντος – Συναισθηματική Αγωγή

- Διατροφική αξία
- Ισορροπημένη διατροφή
- Ποιότητα ζωής
- Συμπληρωματικότητα και συνεργασία
- Ενσωμάτωση και συμπερίληψη
- Παραδόσεις και Έθιμα του τόπου μου

Δεξιότητες

Κριτική ικανότητα

- Αναλυτική ικανότητα
- Εξαγωγή πληροφοριών
- Συμπερασματική λογική
- Επιχειρηματολογία
- Διακριτική ικανότητα

Συνεργασία

- Ομαδικότητα
- Συμβιβασμός και Επιχειρηματολογία
- Ηγετικά χαρακτηριστικά

Επικοινωνιακή ικανότητα

Ικανότητα παρουσίασης και έκθεσης

Γνωστική ευελιξία

Αυτογνωσία

Ικανότητα παρουσίασης

Συγκέντρωση

Δημιουργικότητα

- Φαντασία
- Συνδυαστική ικανότητα
- Αποκλίνουσα σκέψη
- Μετάβαση από την ιδέα στην πράξη

Οργάνωση και προγραμματισμός

Κατακερματισμός έργων

Ικανότητα αυτοαξιολόγησης

Μέθοδοι Διδασκαλίας και Κινητοποίησης

- Μαιευτική (ερωταπαντήσεων)
- Διαθεματικότητα
- Θετική ψυχολογία
- Αυτονομία στη μάθηση
- Διερευνητική μάθηση
- Διαβάθμιση δυσκολίας
- Δραστηριότητα για το σπίτι
- Παράλληλη αξιολόγηση
- Εμβάθυνση
- Ανάδειξη πρακτικής εφαρμογής
- Ομαδοσυνεργατική μάθηση
- Ετεροδιδασκαλία
- Άρρητη μάθηση
- Αυτοαξιολόγηση
- Έμμεση αξιολόγηση
- Άμεση αξιολόγηση

ΜΕΡΟΣ

Τα προϊόντα και η ιστορία του τόπου

3

διδασκτικές
ώρες

Για το Μέρος 1 υπάρχουν δύο κείμενα διαβαθμισμένης δυσκολίας και καθένα από τα κείμενα περιλαμβάνει μία από τις ομάδες τοπικών προϊόντων που αναδεικνύει το πλάνο μαθήματος.

Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και αναλαμβάνουν να κάνουν έρευνα για κάποια από τα προϊόντα. Παίρνουν ένα κείμενο ως πηγή, από το οποίο χρειάζεται να αντλήσουν πληροφορίες και να συμπληρώσουν ένα φύλλο εργασιών, καλύπτοντας στόχους της **Γλώσσας** μέσα από την **Επεξεργασία Κειμένου**, αλλά και διερευνητικών δεξιοτήτων. Όταν ολοκληρώσουν την έρευνά τους, φτιάχνουν μία παρουσίαση για τις υπόλοιπες ομάδες, ώστε να τους κοινοποιήσουν τα αποτελέσματά τους. Στο αναστοχαστικό κομμάτι των παρουσιάσεων θα μπορούσαν να κάνουν παρατηρήσεις ως προς την αξία ή την πληρότητα των πληροφοριών που πήραν.

Τα κείμενα που δίνονται στα παιδιά διαπνέονται από διαφορετικές έννοιες τις οποίες θα αναγνωρίσουν τα παιδιά, όπως έχουν και διαβάθμιση δυσκολίας, ώστε να μπορούν να καλύψουν όλα τα επίπεδα ετοιμότητας διαφορετικών μαθητών.

Στόχοι

- Να κατανοήσουν τα παιδιά τη σύνδεση τοπικών προϊόντων με την ιστορία, το κλίμα και την πολιτισμική ταυτότητα του τόπου
- Να εξασκηθούν στην αναζήτηση και κατανόηση πληροφοριών
- Να αναπτύξουν δεξιότητες συνεργασίας και παρουσίασης

Δραστηριότητες

- Αυτόνομη ανάγνωση διαφορετικού κειμένου ανά ομάδα
- Συμπλήρωση φύλλου εργασίας με ερωτήσεις
- Δημιουργία σύντομης παρουσίασης με αφίσα / PowerPoint / κόμικ / μακέτα
- Θεατρική αναπαράσταση
- Παρουσίαση στην τάξη και αναστοχασμός



Κατέβασε
το υλικό του
1ου μέρους εδώ



Για μεγαλύτερες τάξεις

Σε μεγαλύτερες τάξεις, τα κείμενα, μαζί με τα αντίστοιχα Φύλλα Εργασιών, δίνονται σε ομάδες παιδιών τα οποία πρέπει να διαχειριστούν αυτόνομα. Αφού τα παιδιά διαβάσουν το κείμενο που έχει δοθεί στην ομάδα τους, θα πρέπει να ετοιμάσουν μια παρουσίαση που να δείχνει και στην υπόλοιπη τάξη τόσο την ιστορία που διάβασαν, τα προϊόντα και τις συνταγές που παρουσιάζονται σε αυτή, όπως και την κεντρική έννοια που πραγματεύεται το κείμενο.

Για να μπορούν τα κείμενα να απευθύνονται σε τόσο διαφορετικές ηλικιακές ομάδες έχουν γραφτεί με την τεχνική της εμβάθυνσης. Υπάρχουν τρία επίπεδα στα οποία μπορούν να εμβαθύνουν τα παιδιά, το επίπεδο της ιστορίας του κειμένου, το επίπεδο των τοπικών προϊόντων και των συνταγών και το επίπεδο της έννοιας που διατρέχει καθένα από τα κείμενα. Πιο μικρά παιδιά μπορεί να μείνουν στη γραμματική της ιστορίας και στους ήρωες ενώ τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να εμβαθύνουν και να πραγματευτούν τις έννοιες που πλέκονται παράλληλα με την ιστορία και τις διαφορετικές συνταγές.



Για μικρότερες τάξεις

Τα μικρότερα παιδιά, που μπορεί να μην έχουν ευχέρεια στην ανάγνωση ή την επεξεργασία κειμένου, μπορούν να ακούσουν το κείμενο να το κάνει ανάγνωση ο εκπαιδευτικός, να συζητούν με ενδιαμέσες ερωτήσεις για να το κατανοήσουν και μετά να μπου σε ομάδες ώστε να απαντήσουν τις ερωτήσεις από το Φύλλο Εργασιών ως παιχνίδι.

Οι περισσότερες ερωτήσεις είναι πολλαπλής επιλογής και με ένα αυτοσχέδιο σύστημα πόντων οι διαφορετικές ομάδες μπορούν να παίρνουν ή να χάνουν πόντους απαντώντας σωστά ή λάθος στις ερωτήσεις αυτές. Έτσι, το Μέρος 1 λειτουργεί εξίσου αποτελεσματικά ακόμα και σε παιδιά νηπίου. Φυσικά οι ερωτήσεις που αφορούν τις έννοιες του κειμένου μπορούν να παραλειφθούν.

Το Λάδι που ξεχωρίζει

Η μέρα είχε μόλις ξημερώσει πάνω από την **Κέρκυρα**. Η πρωινή ομίχλη κατέβαινε αργά από τα βουνά και απλωνόταν πάνω στους λόφους, αγκαλιάζοντας τους ελαιώνες σαν διάφανο πέπλο. Ο χειμωνιάτικος ήλιος δεν είχε ακόμα ξεπροβάλει κι οι ελιές, με τα φύλλα τους να λαμπυρίζουν, στέκονταν σιωπηλές και περήφανες. Ανάμεσα στα ασημοπράσινα φύλλα ξαπόσταινε ακόμα η δροσιά σαν μικρές σταγόνες κρυστάλλων που δεν τις είχαν τινάξει ακόμα για να πέσουν.

Ο **Σπύρος** ακολουθούσε τον **θείο** του στο **λιοτρίβι** του χωριού. Η μυρωδιά από τις φρεσκοτριμμένες ελιές τον τύλιξε αμέσως μόλις έστριψαν στη γωνία.

«Τι κάνουμε εδώ;», ρώτησε γεμάτος απορία που δεν είχε ξανάρθει στη δουλειά του θείου του.

«Ήθελα να σου δείξω κάτι», απάντησε ο **Ανέστης**, «και να σου πω μια ιστορία. Μεγάλωσες πια και ήρθε η ώρα να με γνωρίσεις λίγο καλύτερα.»



Μπαίνοντας στο λιοτρίβι, ο Ανέστης βγάζει ένα καρβέλι από το ταγάρι που είχε περασμένο σταυρωτά στον ώμο, το σπάει στα δύο, κόβει ένα μικρό κομμάτι ψωμί και στάζει πάνω του λίγο λάδι. Το προσφέρει στον Σπύρο κι αυτός το δοκιμάζει. Μετά κόβει ένα δεύτερο κομμάτι από το καρβέλι και παίρνει ένα διαφορετικό λαδικό για να στάξει λάδι στο ψωμί. Το προσφέρει κι αυτό στον Σπύρο, ο οποίος το μυρίζει πριν το δοκιμάσει.

«Ποιο σου άρεσε περισσότερο;»,
τον ρωτά ο θεός του και τον κοιτά στα μάτια.

«Το πρώτο» απαντά με απορία ο Σπύρος, ο οποίος δεν φαίνεται να καταλαβαίνει πού αποσκοπεί η ερώτηση.
«Όταν το έφαγα, σκέφτηκα πως είναι απλώς λάδι. Είναι το λάδι που τρώω κάθε μέρα στη σαλάτα. Μετά, όταν δοκίμασα το δεύτερο, κατάλαβα ότι το πρώτο ήταν πιο γλυκό, πιο φρουτώδες. Ήταν ήπιο, δεν προσπαθούσε να κάνει εντύπωση ή να ξεχωρίσει με τη γεύση του. Το δεύτερο ήταν πιο πικρό. Δεν περνά απαρατήρητο, αλλά δεν μπορείς να φας και πολύ από αυτό με ευχαρίστηση. Δεν έχει τη βελούδινη αίσθηση του πρώτου, που σου χαϊδεύει τον ουρανίσκο, ούτε το χρυσαφένιο χρώμα. Είναι πιο πράσινο και έντονο.»

«Το πρώτο λάδι είναι αυτό που φτιάχνουμε εδώ. Το δεύτερο το έφερα από αλλού για να σου δείξω»,
του είπε με ικανοποίηση ο θεός του.

«Τώρα που σου έδειξα, ήρθε η ώρα για την ιστορία που σου έταξα» συνέχισε.

«Πριν από αιώνες, όταν τα Ιόνια Νησιά βρίσκονταν υπό ενετική κυριαρχία, οι Ενετοί κατάλαβαν ότι η ελιά μπορούσε να γίνει ο χρυσός τους. Δεν διάλεξαν τυχαία την ελιά. Είδαν το κλίμα, την υγρασία από τη θάλασσα και τους ήπιους χειμώνες και κατάλαβαν ότι τα χαρακτηριστικά του τόπου ευνοούσαν την παραγωγή λαδιού μοναδικής ποιότητας. Έτσι, μοίρασαν φυτά στους χωρικούς, τους έδωσαν κίνητρα να φυτέψουν ελαιώνες, επέβαλαν κανονισμούς για το κλάδεμα και το μάζεμα. Δοκίμασαν διαφορετικές στρατηγικές, τις αξιολόγησαν, τις βελτίωσαν και προχώρησαν. Ήξεραν ότι δεν θα δουν κέρδος σε ένα ή δύο χρόνια — αλλά είχαν σχέδιο για να φτιάξουν το καλύτερο λάδι που θα γίνει χρυσός μετά από δεκαετίες.»

Καθώς περπατούσαν ανάμεσα στα δέντρα, ο θεός εξηγούσε στον Σπύρο ότι πια η Κέρκυρα έχει πάνω από τέσσερα εκατομμύρια ελαιόδεντρα και ότι τα ελαιόδεντρα αυτά δεν είναι απλά δέντρα. Είναι φύλακες που στέκονται για αιώνες πάνω στους λόφους, κοιτώντας τη θάλασσα, περιμένοντας τον καιρό να τους χαρίσει άλλη μια σοδειά.

«Στα μάτια κάποιου που δεν ξέρει, το λάδι μας φαίνεται σαν κάθε άλλο λάδι», είπε ο Ανέστης με νόημα.

«Αν ξέρεις, όμως, αυτό που κοιτάς, μικρέ, βλέπεις πως δεν είναι απλώς ένα λάδι. Είναι ιστορία, υπομονή, επιμονή και το αποτέλεσμα ενός ξεκάθਾਰου στόχου: να φτιάξουμε το καλύτερο λάδι! Πάντοτε θα το διαλέγουν απέναντι στα άλλα, αλλά δεν μπορείς να καταλάβεις γιατί συμβαίνει αυτό, αν δεν ξέρεις από λάδι...»

Ο Σπύρος καταλάβαινε τώρα ότι το λάδι του θείου ήταν χρυσαφένιο και το άρωμά του έφερνε στον νου βότανα, φρεσκοκομμένο χορτάρι και την αλμύρα της θάλασσας. Δεν ήταν πια ένα κοινό λάδι. Δεν προσπαθούσε να επιβληθεί στο φαγητό, αλλά το αγκάλιαζε, του έδινε ζωή και νόημα.

«Δεν καταλαβαίνω θείε, τι σχέση έχει αυτό με εμένα;» ρώτησε ο Σπύρος που προσπαθούσε να βγάλει νόημα από την ιστορία.

«Μεγαλώνεις Σπύρο μου και νιώθω ότι φτάνει η ώρα που πρέπει κι εσύ να αποκτήσεις στρατηγική και στόχο για τη ζωή σου. Όπως οι Ενετοί με τις ελιές. Πρέπει να βρεις αυτό που σε κάνει χαρούμενο και μια στρατηγική που να ταιριάζει στα χαρακτηριστικά σου, ώστε να βάλεις στόχο και να τον φτάσεις. Βλέπω πόσο προσπαθείς και διαβάζεις αλλά νιώθω ότι είσαι χαμένος. Δεν προσπαθείς να πας κάπου, προσπαθείς να πας καλά γενικά. Αναλώνεις τις δυνάμεις σου παντού και τα βλέπεις όλα γύρω σου ως μάχες που πρέπει να δοθούν. Αν βάλεις όμως έναν στόχο, μπορείς να διαλέγεις τις μάχες σου και να αξιολογείς πόσο πιο κοντά σε φέρνει καθεμία σε αυτό που θες να γίνεις.»

«Αν έδιναν απλώς δέντρα οι Ενετοί στους χωρικούς, χωρίς όμως να τους δώσουν κίνητρα, χωρίς να τους δείξουν πώς να τα καλλιεργήσουν, χωρίς να τους βάλουν περιορισμούς για να μην τα καταστρέψουν, θα είχαμε φτιάξει ένα λάδι όπως όλα τα άλλα. Αν δεν κάναμε δοκιμές, αν δεν αξιολογούσαμε πώς τα πάμε κι αν δεν μετρούσαμε πόσο κοντά βρισκόμαστε στον στόχο μας, δεν θα φτιάχναμε το λάδι που έχουμε σήμερα.»

«Έτσι κι εσύ, αν δεν βάλεις έναν στόχο που να έχει νόημα για σένα, ώστε να κινητοποιηθείς, αν δεν ψάξεις να βρεις καθοδήγηση για τον δρόμο που θες να πάρεις κι αν δεν πειστείς να κάνεις πράγματα που θα σε φέρουν πιο κοντά σε αυτόν, απλώς θα σπαταλάς τις δυνάμεις σου. Διάλεξε τις μάχες που είναι σημαντικές για σένα και αξιολόγησε πόσο κοντά σε φέρνουν σε αυτό που θες να γίνεις. Έτσι θα φτιάξεις κάτι μοναδικό.»

«Όλες αυτές οι υψηλές στάσεις και οι ανώτερες επιδόσεις, που κερδίζουν τον θαυμασμό, δεν είναι αποτέλεσμα της στιγμής. Δεν είναι τύχη ή συγκυρία. Είναι ο καρπός αμέτρητων μικρών δονήσεων, ατελείωτης προσπάθειας, σε βάθος χρόνων, και ανεπαίσθητων μετακινήσεων προς έναν στόχο.»

«Βλέπεις αυτόν τον σωρό;» λέει ο Ανέστης στον ανιψιό του και του δείχνει το λοφάκι που είχαν στοιβάξει τις ελιές πριν μπουν στον μύλο. Πετά μία ελιά από μακριά και κάθεται κι αυτή μαζί με τις άλλες πάνω στο λοφάκι.

«Μια ελιά δεν φαίνεται ότι κάνει διαφορά στον σωρό. Όσος ήταν πριν, τόσοσ σου φαίνεται και τώρα. Κι όμως, προσθέτοντας μία-μία ελιά, κάποια στιγμή ο σωρός θα ψηλώσει.»

«Έτσι και με τους ανθρώπους που έχουν στόχο. Δίνουν καθημερινά μικρές αθέατες μάχες και μέσα από την προσπάθεια, τις νίκες και τις ήττες, κάνουν μικρότερα ή μεγαλύτερα βήματα προς μία κατεύθυνση. Οι άνθρωποι που έχουν βρει τον δρόμο τους, αργά ή γρήγορα, θα βρεθούν στην κορυφή του σωρού τους και πιο κοντά σε αυτό που ψάχνουν, όχι επειδή εμφανίστηκε μπροστά τους ένας λόφος για να ανέβουν, αλλά επειδή μία-μία πετούσαν τις ελιές και φρόντιζαν ο σωρός τους να ψηλώνει, ακόμα κι όταν σε κανέναν δεν έκανε διαφορά και κανείς δεν το καταλάβαινε.»

«Οι άνθρωποι αυτοί δεν ενδιαφέρονται να αποδείξουν πράγματα στους άλλους. Δεν ενδιαφέρονται να συγκριθούν και να κερδίσουν. Νοιάζονται μονάχα να μετρήσουν την επιτυχία και την αποτυχία με το μέτρο του κατά πόσο έχουν πλησιάσει περισσότερο στον στόχο τους, χωρίς να αναμετριοούνται με τους άλλους.»

«Οι άνθρωποι αυτοί είναι σαν το λάδι μας. Μπαίνει στη σαλάτα με χταπόδι, λεμόνι και μαϊντανό και ενώνει όλες τις γεύσεις. Το βάζεις στη χωριάτικη φασολάδα για να αφήσει άρωμα και βάθος. Μπαίνει ακόμα και σε φέτες πορτοκαλιού με μέλι για να μαλακώσει τον χειμωνιάτικο βήχα. Μπαίνει παντού και συνδυάζεται με όλα επειδή δεν προσπαθεί να επιβληθεί στη γεύση, αλλά να αναδείξει τα υπόλοιπα υλικά. Έτσι, παρ' όλο που φαίνεται απλώς ένα λάδι, θα το διαλέγουν απέναντι σε όλα τα άλλα.»



Ο Σπύρος άκουγε, αλλά το μυαλό του γύριζε σε διάφορα. Σκεφτόταν πως, τώρα, έμοιαζε περισσότερο με έναν έμπορο που αγοράζει ό,τι του τραβήξει την προσοχή στο παζάρι, χωρίς να σκέφτεται τι πραγματικά χρειάζεται, και κατάλαβε ότι δεν του άρεσε. Σκεφτόταν τους Ενετούς που δεν έσπειραν σιτάρι ή αμπέλια, αλλά διάλεξαν τις ελιές γιατί ταίριαζαν στο κλίμα. Επένδυσαν ό,τι είχαν και δεν είχαν σε αυτές κι εμείς, αιώνες μετά, ακόμα μαζεύουμε τον καρπό τους.

Θυμήθηκε τη συμμαθήτριά του, τη Δανάη, που συμμετείχε όλη την ώρα σε κάτι περίεργους διαγωνισμούς ρομποτικής, διάβαζε άρθρα για ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, έφτιαχνε μικρές ανεμογεννήτριες με ανακυκλώσιμα υλικά στον ελεύθερο χρόνο της, αντί να παίζει μαζί τους. Παρ' όλο που ήταν ένα παιδί, σαν όλα τα άλλα, φαινόταν περίεργη. Τώρα όμως ο Σπύρος την καταλαβαίνει καλύτερα! Κι αυτός θέλει να γίνει σαν την ελιά — να χτίσει ρίζες βαθιές, να επενδύσει σε έναν καρπό, και να τον καλλιεργεί υπομονετικά.

«Κι αυτό μας επιτρέπει να φτιάξουμε μοναδικές συνταγές, όπως το σοφρίτο! Αν βουτούσαμε το μοσχαράκι και το σκόρδο σε κάποιο άλλο λάδι και όχι το δικό μας, η έντονη γεύση του λαδιού και η πικρίλα του θα κάλυπτε τα αρώματα και τις γεύσεις» ακούει τον θείο του να μονολογεί όταν βγαίνει από την ονειροπόλησή του.

«Ευχαριστώ πολύ θείε!» λέει βιαστικά ο Σπύρος και ξεχύνεται έξω από την πόρτα.

«Έχω δουλειά να κάνω», φώναξε καθώς απομακρυνόταν.

Όταν έφτασε σπίτι, χώθηκε στο δωμάτιό του, άνοιξε το τετράδιο και έγραψε στην κορυφή:

«Στόχος: θέλω να ασχοληθώ με...»

και κάθισε για ώρες και σκέφτηκε όλα τα πράγματα που τον συναρπάζουν. Όταν έκλεισε το τετράδιο, είχε περιγράψει την εικόνα του ιδανικού του μελλοντικού εαυτού κι ένιωσε την ίδια ικανοποίηση που είχε δει στα μάτια του θείου του όταν έβγαζαν το πρώτο μπουκάλι λάδι από τη φετινή σοδειά. Ήξερε ότι μόλις είχε διαλέξει τον «ελαιώνα» του και χαμογέλασε. Είχε βρει το λάδι που ταίριαζε με τη δική του «συνταγή ζωής».

Κι αν οι δοκιμές λέγαν διαφορετικά,
μπορούσε πάντοτε να αλλάξει.
Για τώρα όμως είχε στόχο!



Ψάξε στο κείμενο και βρες τις απαντήσεις στα ερωτήματα! Μπορεί κάποια από αυτά να έχουν περισσότερες από μία σωστές απαντήσεις!

1

Γιατί οι Ενετοί διάλεξαν να καλλιεργήσουν ελιές στα νησιά του Ιονίου;

- A Έταν το μόνο δέντρο που υπήρχε εκεί
- B Το κλίμα και το έδαφος ήταν ιδανικά για ελιές
- Γ Ήθελαν να καλλιεργήσουν σιτάρι, αλλά δεν βρήκαν
- Δ Ήθελαν να κάνουν το νησί πιο πράσινο

2

Ποια χαρακτηριστικά έχει το λάδι του θείου Ανέστη;

- A Φρουτώδες άρωμα
- B Χρυσαφένιο χρώμα
- Γ Πολύ έντονη πικράδα
- Δ Αναδεικνύει τα άλλα υλικά χωρίς να τα καλύπτει

3

Ποιες στρατηγικές χρησιμοποίησαν οι Ενετοί για την καλλιέργεια ελαιώνων;

- A Μοίρασαν φυτά στους χωρικούς
- B Έδωσαν κίνητρα για φύτευση
- Γ Επέβαλαν κανονισμούς για καλλιέργεια
- Δ Έφεραν ελιές από την Ισπανία

4

Θυμάσαι ποια φαγητά αναφέρονται ως παραδείγματα για τις χρήσεις του λαδιού στο κείμενο;

- A Σαλάτα με χταπόδι
- B Χωριάτικη φασολάδα
- Γ Πορτοκάλι με μέλι
- Δ Λουκουμάδες

5

Τι ήθελε να διδάξει ο Ανέστης στον Σπύρο;

- A Πόσο ιδιαίτερο είναι το λάδι που φτιάχνει για να τον εκτιμήσει
- B Πώς να φτιάχνεται το σωστό σοφρίτο
- Γ Την αξία του να έχεις στόχο και στρατηγική στη ζωή σου
- Δ Την ιστορία και τις παραδόσεις της Κέρκυρας

6

Ποια εικόνα χρησιμοποίησε ο θείος Ανέστης για να εξηγήσει τη σημασία της μικρής καθημερινής προσπάθειας;

- A Μια σταγόνα λάδι στη σαλάτα
- B Έναν λόφο που ανεβαίνεις
- Γ Έναν σωρό από ελιές
- Δ Ένα χωράφι με σιτάρι

7

Τι προσπαθεί να εξηγήσει ο Ανέστης στον Σπύρο σχετικά με τους στόχους του;

- A Ότι πρέπει να κερδίζουμε πάντα όταν έχουμε την ευκαιρία
- B Ότι είναι σημαντικό να συμμετέχουμε σε όλα για να μη χάνουμε ευκαιρίες
- Γ Ότι χρειάζεται σαφής κατεύθυνση και επιλογή σε τι θα αφιερώσουμε τον χρόνο μας
- Δ Ότι πρέπει να κάνουμε ό,τι κάνουν κι οι άλλοι για να μη μένουμε πίσω
- E Είναι πολύ σημαντικό να περνά το δικό μας ώστε να φαινόμαστε καλύτεροι από τους άλλους

8

Τι έκανε τους Ενετούς να ξεχωρίσουν με τη στρατηγική τους για το λάδι;

- A Επέλεξαν το σωστό προϊόν για το κλίμα και έμειναν προσηλωμένοι στον στόχο τους
- B Έφεραν πολλές διαφορετικές καλλιέργειες και δοκίμασαν τα πάντα
- Γ Άλλαζαν καλλιέργειες κάθε χρόνο για να γίνουν γνωστοί για τα πάντα
- Δ Επέλεξαν να επενδύσουν σε αυτά που παρήγαγαν ήδη στον τόπο, ώστε να μην αλλάξουν συνήθειες

9

Τι από τα παρακάτω ισχύει για έναν άνθρωπο που έχει στόχο και έναν που δεν έχει;

- A Ο πρώτος διαλέγει μάχες που τον φέρνουν πιο κοντά στον στόχο του
- B Ο δεύτερος διασκορπίζει την ενέργειά του σε όλα
- Γ Ο πρώτος δεν χρειάζεται να προσπαθεί
- Δ Ο δεύτερος έχει ανάγκη να αποδείξει ότι είναι καλύτερος για να νιώσει ότι τα πάει καλά

10

Ποιες στρατηγικές χρησιμοποίησαν οι Ενετοί που εφαρμόζονται και στη δική σου ζωή;

- A Ασχολήθηκαν με τον τομέα που ταίριαζε στα χαρακτηριστικά που είχαν στη διάθεσή τους
- B Έβαλαν στόχους κοιτώντας το μέλλον κι όχι το παρόν
- Γ Ασχολήθηκαν με ό,τι τους ζητούσε ο καθένας
- Δ Έκαναν πολλές δοκιμές και βελτίωσαν την προσέγγισή τους

11

Τι συμβολίζει ο «σωρός από ελιές» που δείχνει ο Ανέστης στον Σπύρο;

- A Την ανάγκη να βιαζόμαστε για να πετύχουμε
- B Την καθημερινή προσπάθεια που οδηγεί σε κάτι μεγάλο
- Γ Την ανάγκη να ανεβούμε ψηλότερα από τους άλλους για να ξεχωρίσουμε
- Δ Την ανάγκη να μας αναγνωρίσουν οι άλλοι για την προσπάθειά μας

12

Μπορείς να περιγράψεις την έννοια που συμβολίζει ο σωρός από τις ελιές με παραδείγματα από την καθημερινότητά σου;

Απάντηση

13

Ποια η σημασία του να κάνεις μικρά καθημερινά βήματα προς μία κατεύθυνση, σύμφωνα με την ιστορία;

Απάντηση

14

Τι θα ήθελε ιδανικά ο Ανέστης να αποκομίσει ο Σπύρος από τη συνάντησή τους; Ποιο είναι το βασικό μήνυμα που θέλει να του περάσει; Γιατί με αυτό πιστεύει ότι θα τον γνωρίσει καλύτερα;

Απάντηση

15

Τι συμβολίζει το λάδι στην ιστορία;

Απάντηση

16

Πώς συνδέεται η στρατηγική των Ενετών
με την προσωπική ανάπτυξη;
Ποια στοιχεία πρέπει να έχεις ώστε να εξελιχθείς ατομικά;

Απάντηση

17

Ποια θα έλεγες ότι είναι τα «ιδιαιτέρα χαρακτηριστικά»
που μπορούν να σε κάνουν να ξεχωρίσεις;

Απάντηση

18

Γιατί είναι σημαντικό να έχεις σαφή στόχο και όχι απλώς να προσπαθείς «γενικά»; Κατάλαβες τη διαφορά κάποιου που έχει στόχο από κάποιον που δεν έχει;

Απάντηση

19

Ποια είναι η δική σου «ελιά» — το ένα πράγμα στο οποίο θα επένδυες χρόνο και προσπάθεια;

Απάντηση

20

Αν είχες να διαλέξεις 3 «μάχες» που αξίζει να δώσεις φέτος για να πετύχεις τον στόχο σου, ποιες θα ήταν;

Απάντηση

21

Στην ιστορία, το λάδι αναδεικνύει τα άλλα υλικά χωρίς να τα καλύπτει. Πώς μπορεί αυτό να γίνει μεταφορά για τη συνεργασία με άλλους; Καταλαβαίνεις γιατί ένας άνθρωπος χωρίς στόχο έχει ανάγκη να τον αναγνωρίσουν οι άλλοι για να νιώσει ότι τα πάει καλά; Γιατί δεν νιώθει την ίδια ανάγκη κάποιος άνθρωπος που έχει στόχο; Πώς καταφέρνει να μετρήσει πόσο καλά τα πάει αφού δεν συγκρίνεται με τους άλλους;

Απάντηση

22

Γιατί πιστεύεις ότι ο Σπύρος ζήλεψε θετικά τη Δανάη και πώς αυτό άλλαξε τη σκέψη του; Υπάρχει κάποιος συμμαθητής σου τον οποίο ζηλεύεις επειδή κάνει αυτό που του αρέσει και δεν έχει πρόβλημα να δοθεί ολοκληρωτικά σε αυτό;

Απάντηση

Δραστηριότητα – Θα σου βγάλω το λάδι!

1. Κάθε παιδί γράφει πράγματα που θυμάται να το ενθουσιάζουν, να τα θαυμάζει ή να τα ζηλεύει όταν ακούει ότι τα έχουν κάνει άλλοι.
2. Κοιτώντας τις σημειώσεις του, βάζει στόχο να πετύχει αυτά που νιώθει ότι τον ικανοποιούν περισσότερο.
3. Αναγνωρίζει τα δυνατά χαρακτηριστικά που έχει, αλλά και τα χαρακτηριστικά που χρειάζονται για να πετύχει τον στόχο που έχει βάλει.
4. Έφτασε η ώρα να φτιάξει τον δικό του σωρό από ελιές! Ποιες είναι οι καθημερινές ενέργειες που θα τον φέρουν πιο κοντά στον στόχο του; Όσο μικρές κι αν φαίνονται, αν τις επαναλαμβάνει καθημερινά θα έχουν τεράστια επίδραση!



Ο Καρπός από τα Ξένα

Η Μαρία είχε έρθει στην τάξη πριν από έναν μήνα. Ήταν μικροκαμωμένη, σχεδόν ένα κεφάλι πιο κοντή από τα περισσότερα παιδιά. Τα μάτια της έλαμπαν κάθε φορά που μιλούσε για κάτι που την ενδιέφερε — κι αυτό συνέβαινε συχνά όταν οι συζητήσεις έφευγαν από την καθημερινότητα και πήγαιναν σε θέματα που αφορούσαν την επιστήμη, το διάστημα, το σύμπαν ή τους δεινοσαύρους που διάβαζε στα βιβλία της. Μάζευε πετρώματα, ήξερε για τα έντομα και έφτιαχνε μικρά αυτοσχέδια ρομπότ, όταν δεν έγραφε φανταστικές ιστορίες.

Κάποιο από όλα αυτά όμως — όχι το ίδιο κάθε φορά — γινόταν και η αφορμή που πολλά παιδιά την έβρισκαν... εκνευριστική.

«Όλοι εμείς είμαστε περίεργοι που παίζουμε με τη μπάλα και πηδάμε το σκοινάκι ή αυτή που διαβάζει βιβλία στο διάλειμμα;» έλεγαν τα παιδιά.

«Πάλι το παίζει έξυπνη...», ψιθύριζαν στην τάξη όταν σήκωνε το χέρι της.

Τα πράγματα γινόντουσαν ακόμα χειρότερα όταν η δασκάλα ρωτούσε κάτι και τα παιδιά απαντούσαν λάθος. Μετά ρωτούσε τη Μαρία, για να τους δείξει ότι έπρεπε να το ξέρουν και συμπλήρωνε:

«Ορίστε, το είχαμε κάνει την προηγούμενη φορά. Γιατί δεν προσέχετε καθόλου όπως η Μαρία; Μπράβο Μαρία», έλεγε.

Και η τάξη πλημμύριζε αυτόματα με ψιθύρους και πειράγματα. «Μπράβο Μαρία! Ευτυχώς που ήρθε η Μαρία να μας ανοίξει τα μάτια με τις γνώσεις της», έλεγαν όλοι ειρωνικά.

«Κι εγώ, αν δεν είχα φίλους και διάβαζα όλη μέρα, θα ήξερα την απάντηση», πετούσαν κάποιοι βγάζοντας μεγαλύτερη κακία.

Η Μαρία τα άκουγε όλα, αλλά έκανε πως δεν τα ακούει. Υπήρχαν φορές που σκεφτόταν να πει πως δεν ξέρει την απάντηση, για να σταματήσουν τα παιδιά να την κοροϊδεύουν, αλλά αυτά συνέχιζαν έτσι κι αλλιώς τα σχόλια για το ύψος ή τα σιδεράκια της. Δεν ήξερε να πηδάει καλά το σκοινάκι και δεν ήταν καλή στο ποδόσφαιρο ή την ενόργανη γυμναστική. Όταν προσπαθούσε να παίξει με τα παιδιά, μόνο περισσότερο γέλιο πρόσφερε παρά έκανε ουσιαστική πρόοδο στο να κάνει φίλους.

Από την άλλη, δεν την ενδιέφερε το σκοινάκι, το ποδόσφαιρο ή η ενόργανη. Έπρεπε να νιώθει ντροπή για αυτό; Ήταν μήπως ελαττωματική; Πάνω στη θλίψη και τα νεύρα της πείσμωνε και έλεγε μέσα της:

«Εγώ έχω πρόβλημα; Εγώ τα ξέρω και απαντάω. Αυτοί δεν ξέρουν τίποτα! Και το πρόβλημα το έχω εγώ;» σκεφτόταν.

Αλλά δεν τόλμησε ποτέ να το πει. Ήταν έναν μήνα στο σχολείο κι αυτό θα τελείωνε οριστικά κάθε ελπίδα που είχε να κάνει φίλους. Γιατί ήθελε να κάνει φίλους!

Ακόμα κι αν έλεγε το αντίθετο στον εαυτό της, στην πραγματικότητα, ήθελε απελπισμένα να νιώσει ότι τη δέχονται. Ήθελε κάποιον που να νιώθει ότι την καταλαβαίνει και δεν είναι μόνη.

«Γιατί να μην αρέσουν και στα άλλα παιδιά τα πειράματα, να μην παίζουν με τηλεσκόπια ή μικροσκόπια, να μην κάνουν κατασκευές ή να μην φτιάχνουν παζλ;» σκεφτόταν με παράπονο.

Όσο μιλούσε για αυτά που την ενθουσίαζαν, τόσο έμοιαζε να τραβά μια αόρατη γραμμή ανάμεσα στον εαυτό της και τους άλλους. Όσο έβλεπε πόσο απομακρυνόταν από τους άλλους, τόσο έχανε τον ενθουσιασμό για να διαβάσει και να ψάξει νέα πράγματα. Όποτε προσπαθούσε να πλησιάσει τα άλλα παιδιά, χαμογελώντας ή προσπαθώντας να τα βοηθήσει σε κάτι, την έβρισκαν «γλυκιά» και χρήσιμη. Σύντομα όμως καταλάβαιναν ότι δεν ξέρει για το παιχνίδι ή την εκπομπή που συζητούσαν και γελοούσαν μαζί της, λέγοντάς τη «ξινή» που δεν της αρκούν αυτά που άρεσαν σε εκείνα.

Ένα πρωί, η κυρία Ελένη μπήκε στην τάξη κρατώντας ένα μικρό καλάθι με λαμπερούς, πορτοκαλοκίτρινους καρπούς.
«Ξέρει κανείς τι είναι αυτά;» ρώτησε.

Η Μαρία προτίμησε να μείνει σιωπηλή. Ο Πέτρος πετάχτηκε γρήγορα για να προλάβει να πει το αστείο του πριν ξεκινήσουν οι σοβαρές απαντήσεις:

«Μωρά πορτοκαλιών;» ρώτησε χασκογελώντας.

«Όχι ακριβώς», χαμογέλασε η δασκάλα.

«Είναι κουμ κουάτ! Δεν είναι μανταρίνια ή πορτοκάλια. Δεν είναι μωρά και δεν θα μεγαλώσουν άλλο! Αυτό είναι το κανονικό τους μέγεθος», είπε για να επιστρέψει το αστείο πίσω στον Πέτρο.

Όσο μιλούσε, όμως, μοίραζε σε όλους αυτόν τον παράξενο καρπό για να τον πιάσουν, να τον μυρίσουν και να τον δουν από κοντά.

«Το κουμ κουάτ είναι ένα ιδιαίτερο φρούτο», εξήγησε η κυρία Ελένη.

«Η φλούδα του είναι γλυκιά, αλλά η σάρκα του είναι ξινή. Στην Κέρκυρα το έφεραν οι Άγγλοι, από την Κίνα και την Ιαπωνία, πριν από πολλά χρόνια, και κανείς δεν ήξερε τι να το κάνει. Οι ντόπιοι προσπάθησαν να το φάνε, σαν πορτοκάλι, αλλά η γεύση του ήταν ξινή. Μετά προσπάθησαν να το στύψουν, σαν λεμόνι, αλλά ήταν πολύ μικρό για να βγάλει χυμό. Έτσι οι περισσότεροι θεώρησαν άσκοπο να ασχολούνται μαζί του και σταμάτησαν. Δεν ήταν ούτε σαν τα πορτοκάλια, ούτε σαν τα μανταρίνια, ούτε σαν τα λεμόνια που ήξεραν. Ήταν... κάτι άλλο. Επομένως, έμεινε παρατημένο να ομορφαίνει μικρούς κήπους.»



Η δασκάλα ακούμπησε το καλάθι στο γραφείο και έκοψε ένα κουμ κουάτ στη μέση για να δείξει στα παιδιά το εσωτερικό του.

«Με τον καιρό, όμως, η περιέργεια του ανθρώπου οδήγησε κάποιους να το πλησιάσουν και να το γνωρίσουν καλύτερα. Δοκιμάζοντάς το, παρατήρησαν ότι η φλούδα του, αντίθετα από τα άλλα εσπεριδοειδή, τρώγεται και είναι γλυκιά. Είδαν πέρα από την πρώτη εντύπωση και κατάλαβαν ότι η δύναμή του κρύβεται στην αντίθεσή του: Ότι συνδυάζει γλυκό και ξινό.»

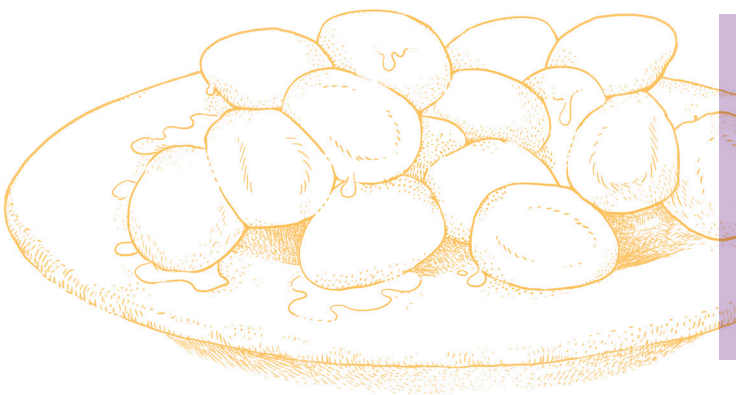
«Τι κι αν δεν ταίριαζε με τις συνταγές και τις γεύσεις που είχε μέχρι τότε στο νησί; Έφτιαξαν νέες συνταγές που να το περιλαμβάνουν. Ξεκίνησαν με γλυκό του κουταλιού, το έκαναν μαρμελάδα και αργότερα λικέρ. Ακόμα και γέμιση για κέικ το έκαναν. Κι αυτό επειδή μπορούσε, κάτω από τη γλυκιά του γεύση, να κρύβει μία έκπληξη! Μία ξινίλα που τόνωνε το ενδιαφέρον και δημιουργούσε ένα περίεργο παιχνίδι στον ουρανίσκο. Κι έτσι, αυτό το μικρό, παράξενο φρούτο κατέληξε το στολίδι του νησιού. Σήμερα έρχονται από όλο τον κόσμο για να το δοκιμάσουν και το λικέρ από κουμ κουάτ φτιάχνεται εδώ και μόνο εδώ! Αν δεν έχει φτιαχτεί στην Κέρκυρα δεν είναι λικέρ κουμ κουάτ!»

Η Μαρία ένωσε το βλέμμα της δασκάλας να ακουμπά πάνω της.

«Βλέπετε παιδιά, το κουμ κουάτ ήταν ξένο για τον τόπο μας. Πολύ μικρό, πολύ διαφορετικό, δεν ταίριαζε πουθενά. Όταν μάθαμε όμως να το εκτιμούμε για αυτό που είναι, ανακαλύψαμε ότι η δύναμή του βρίσκεται ακριβώς σε αυτό που το κάνει διαφορετικό και σήμερα μπορεί να δώσει γεύση που κανένα άλλο φρούτο δεν μπορεί.»

Στην τάξη επικράτησε σιωπή. Κάποια παιδιά έκαναν μορφασμούς δοκιμάζοντας τον καρπό, άλλα χαμογελούσαν με έκπληξη. Η δασκάλα έσκυψε και είπε:

«Και οι άνθρωποι, όπως και τα φρούτα, δεν είναι όλοι ίδιοι. Μπορεί να μην ταιριάζουν όλοι παντού, αλλά στις σωστές “συνταγές” είναι ανεκτίμητοι.»



Ο Πέτρος γύρισε και ψιθύρισε στη Μαρία χαμογελώντας:
«Μάλλον εσύ είσαι σαν το κουμ κουάτ...»

Η Μαρία χαμογέλασε πίσω αμήχανα.

«Ίσως. Αν καταφέρω να μπω σε κάποια συνταγή κι εγώ», απάντησε.

Το κουδούνι χτύπησε και τα παιδιά βγήκαν για διάλειμμα. Η κυρία Ελένη κράτησε τη Μαρία για λίγο, με πρόσχημα να τη βοηθήσει να μαζέψει τις φλούδες από τα θρανία.

«Μαρία, πολλές φορές νιώθουμε την ανάγκη να αποδείξουμε στους άλλους ότι αξίζουμε, για να μας δεχθούν, κι άλλες να δείξουμε ότι είμαστε ίδιοι με αυτούς, ακόμα κι αν δεν είμαστε. Ούτε το ένα ούτε το άλλο μας βοηθά να βρούμε ανθρώπους που μας καταλαβαίνουν πραγματικά. Πρέπει να είμαστε ο εαυτός μας, αλλά και να αφήσουμε τους άλλους να δουν ότι τους προσφέρουμε κάτι που δεν φαντάζονταν ότι τους λείπει. Όσο πιο διαφορετικός είναι κάποιος, τόσο περισσότερα έχει από αυτά που μας λείπουν».

Η Μαρία κοιτά την κυρία Ελένη στα μάτια και, για πρώτη φορά, δεν νιώθει πως είναι βάρος το να είναι διαφορετική. Τώρα είναι και η γεύση που την κάνει να ξεχωρίζει.

«Με συγχωρείς Μαρία επειδή, με τον τρόπο μου, ίσως να σε έφερα κι εγώ σε δύσκολη θέση. Να σε ξεχώρισα από τα παιδιά και να σε έβαλα απέναντί τους. Δεν ήξερα καλύτερα. Όταν είδα το κουμ κουάτ όμως, κατάλαβα. Τώρα θα φτιάξω συνταγές που να χωράς και να έχεις τον δικό σου ρόλο, όχι πάνω ή κάτω από τους άλλους, αλλά μαζί με αυτούς.»

Δεν έγιναν ξαφνικά όλοι φίλοι με τη Μαρία. Μερικοί όμως άρχισαν να τη ρωτούν για τις κατασκευές και τα πειράματά της, για τις συλλογές και τις ιστορίες της.

Και σιγά σιγά, η Μαρία βρήκε τις δικές της «συνταγές», όπου χωρούσε ιδανικά.



Ψάξε στο κείμενο και βρες τις απαντήσεις στα ερωτήματα. Το καθένα μπορεί να έχει μία ή περισσότερες σωστές απαντήσεις!

1

Ποιο ήταν το βασικό πρόβλημα που αντιμετώπιζε η Μαρία στην τάξη;

- ☐ Α Δεν είχε καλούς βαθμούς
- ☐ Β Ήταν μικροκαμωμένη και είχε διαφορετικά ενδιαφέροντα από τα άλλα παιδιά
- ☐ Γ Δεν ήξερε να παίζει ποδόσφαιρο
- ☐ Δ Της έλειπε το παλιό της σχολείο

2

Ποιο είναι το βασικό ζήτημα που απασχολεί τη Μαρία;

- ☐ Α Θέλει να είναι η καλύτερη μαθήτριά στο σχολείο
- ☐ Β Θέλει να την κάνουν παρέα χωρίς να αλλάξει το ποια είναι
- ☐ Γ Θέλει να αλλάξει σχολείο
- ☐ Δ Θέλει να σταματήσει να της αρέσουν τα πειράματα

3

Πώς ένιωθε η Μαρία όταν απαντούσε σωστά και οι συμμαθητές της την κορόιδευαν;

- ☐ Α Περήφανε που είναι καλύτερη από τους άλλους
- ☐ Β Χαρούμενη που δεν είπε λάθος
- ☐ Γ Αδιάφορη, αφού είναι φυσιολογικό
- ☐ Δ Θυμωμένη και θλιμμένη

4

Γιατί η δασκάλα παρομοίασε τη Μαρία με το κουμ κουάτ;

- A Επειδή είναι μικροκαμωμένη όπως ο καρπός
- B Επειδή της αρέσουν τα φρούτα
- Γ Επειδή δεν ταιριάζει με αυτά που έχουν συνηθίσει τα παιδιά
- Δ Επειδή ήρθε από την Κίνα

5

Γιατί το κουμ κουάτ δεν έγινε αμέσως δημοφιλές στην Κέρκυρα;

- A Ήταν πολύ μικρό και δεν ταίριαζε σε καμία γνωστή συνταγή
- B Δεν είχε ωραία εμφάνιση
- Γ Ήταν πολύ ακριβό
- Δ Ήταν δύσκολο να καλλιεργηθεί

6

Τι γεύση έχει το κουμ κουάτ;

- A Πικρή
- B Γλυκόξινη
- Γ Γλυκιά
- Δ Αλμυρόπικρη

7

Τι κοινό είχε η Μαρία με το κουμ κουάτ σύμφωνα με τη δασκάλα;

- A Και τα δύο ήταν σπάνια, αλλά δεν είχαν καμία αξία
- B Και τα δύο χρειάζονταν αποδοχή για να δείξουν τη μοναδικότητά τους
- Γ Και τα δύο ήταν πολύ μικρά για να έχουν κάτι να δώσουν
- Δ Και τα δύο ήταν εύκολα να τα καταλάβεις

8

Τι λέει η ιστορία για τον τρόπο που μπορεί η Μαρία να γίνει μέλος της παρέας;

- A Να αλλάξει, για να ταιριάξει
- B Να μείνει απ' έξω μέχρι να προσαρμοστεί
- Γ Να νιώθει καλά με την εαυτό της κι ας μην έχει παρέα
- Δ Να μείνει ο εαυτός της, αλλά και να δείξει τι μπορεί να προσφέρει

9

Ποιες είναι μερικές χρήσεις του κουμ κουάτ;

- A Μαρμελάδα, λικέρ, γλυκό του κουταλιού
- B Σαλάτα, σούπα, ψωμί
- Γ Σάλτσα ντομάτας, τουρσί, ρύζι
- Δ Παξιμάδια, γιαούρτι, μέλι

10

Πώς αντέδρασαν κάποια παιδιά όταν δοκίμασαν τον καρπό στην τάξη;

- A Έφτυσαν το κουμ κουάτ
- B Έκαναν μορφασμούς ή χαμογέλασαν με έκπληξη
- Γ Είπαν όλοι ότι τους άρεσε
- Δ Το πέταξαν στα σκουπίδια

11

Με ποιον τρόπο πιστεύεις ότι βοήθησε η δασκάλα τη Μαρία και με ποιον τρόπο μεγάλωσε το πρόβλημα που είχε με τον τρόπο που συμπεριφερόταν; Μπορείς να καταλάβεις;

Απάντηση

12

Πώς άλλαξε η συμπεριφορά κάποιων παιδιών μετά την ιστορία με το κουμ κουάτ;

- ☐ Α Της ζητούσαν βοήθεια και ενδιαφέρονταν για όσα κάνει
- ☐ Β Άρχισαν να την αποφεύγουν
- ☐ Γ Την κορόιδευαν περισσότερο
- ☐ Δ Την έκαναν αρχηγό της τάξης

13

Ποια χαρακτηριστικά της Μαρίας την κάνουν να ξεχωρίζει από τους συμμαθητές της;

Απάντηση

14

Γιατί τα παιδιά ένιωθαν ότι η Μαρία «το παίζει έξυπνη»;
Είχαν δίκιο;

Απάντηση

15

Ποια ήταν η πρώτη εντύπωση των κατοίκων της Κέρκυρας
για το κουμ κουάτ;

Απάντηση

16

Βοήθησε η ιστορία με το κουμ κουάτ τη Μαρία
να δει διαφορετικά τον εαυτό της ή βοήθησε μόνο
τους άλλους να τη βλέπουν διαφορετικά;

Απάντηση

17

Αν ήσουν στη θέση της Μαρίας, τι θα έκανες για να σε δεχθούν στην τάξη;

Απάντηση

18

Αν ήσουν δάσκαλος, τι δραστηριότητες θα έκανες για να βοηθήσεις παιδιά που νιώθουν διαφορετικά να ενταχθούν στην τάξη;

Απάντηση

Δραστηριότητα

Οι μαθητές παίρνουν ένα φύλλο χαρτί και κάνουν έναν μεγάλο κύκλο χωρισμένο σε 3 τμήματα:

- «Η γλύκα μου» – τα πράγματα που με κάνουν αγαπητό και με βοηθούν στις σχέσεις μου
- «Η ξινίλα μου» – τα πράγματα που μπορεί να με απομακρύνουν από τους άλλους
- «Η μοναδική μου γεύση» – αυτά που έχω και με κάνουν σπάνιο

Αφού αναγνωρίσει ο καθένας τα παραπάνω για τον εαυτό του, γράφει «τη δική του συνταγή»! Δηλαδή περιγράφει το περιβάλλον ή την ομάδα που του ταιριάζει για να ανθίσει.



ΜΕΡΟΣ

Συνταγές με... γρίφους!

2

διδασκτικές
ώρες

Και το Μέρος 2 είναι αυτονομία στη μάθηση και έρχεται να συμπληρώσει το Μέρος 1. Σε αυτό, αντί για Γλωσσικούς στόχους, οι περισσότεροι στόχοι και γνώσεις που απαιτούνται είναι στα Μαθηματικά και την Πληροφορική.

Στα παιδιά δίνονται, ατομικά ή σε ομάδες, τοπικές συνταγές που περιλαμβάνουν τις ομάδες τοπικών προϊόντων. Δεν είναι απαραίτητο τα παιδιά ή οι ομάδες να πάρουν την αντίστοιχη συνταγή που αναφερόταν στο κείμενο που πραγματευόντουσαν στο πρώτο μέρος, επομένως δεν είναι απαραίτητο και οι ομάδες να παραμείνουν ίδιες. Σε αυτό το Μέρος, οι δεξιότητες και οι γνώσεις που απαιτούνται είναι διαφορετικές και μπορεί να διαφοροποιηθεί και ο διαχωρισμός των ομάδων.

Και οι συνταγές που δίνονται στο Μέρος 2 είναι κι αυτές με διαβάθμιση δυσκολίας. Τα παιδιά θα χρειαστεί να διορθώσουν και να συμπληρώσουν τις συνταγές κάνοντας **Μαθηματικά**, ακολουθία οδηγιών στη **Γλώσσα** αλλά και εισαγωγή στην αλγοριθμική λογική στην **Πληροφορική**. Η τρίτη συνταγή ζητά από τα παιδιά να υπολογίσουν το ελάχιστο χρόνο που θα χρειαστεί για να υλοποιηθεί κάτι που απαιτεί καλή κατανόηση των διεργασιών και παράλληλων διαδικασιών που μπορούν να γίνουν για τη βελτιστοποίησή της. Αυτή είναι μία πιο δύσκολη εκδοχή, καθώς πέρα από την κατανόηση της ψευδογλώσσας, απαιτείται και η βελτιστοποίηση του αλγορίθμου.

Στόχοι

- Να εφαρμόσουν βασικές δεξιότητες μαθηματικών στην πράξη
- Να κάνουν ακολουθία οδηγιών σε μία συνταγή και να τις παραμετροποιήσουν
- Να κάνουν εισαγωγή στους αλγορίθμους

Δραστηριότητες

- Επίλυση γρίφων για ποσότητες
- Δραστηριότητα πληροφορικής: ταξινόμηση βημάτων της συνταγής
- Επέκταση: υλοποίηση συνταγής στην τάξη ή ως εργασία στο σπίτι



Κατέβασε
το υλικό του
2ου μέρους εδώ



Για μεγαλύτερες τάξεις

Παιδιά μεγαλύτερων τάξεων δεν θα έχουν θέμα να διαχειριστούν ακόμα και αυτόνομα το Φύλλο Εργασιών.

Εναλλακτικά μπορεί να δοθεί σε ομάδες που θα μπορέσουν συνεργατικά να το απαντήσουν χρησιμοποιώντας γνώσεις κλασμάτων, αναλογιών, ποσοστά και βασικές γνώσεις ισοτήτων και αριθμητικών παραστάσεων.



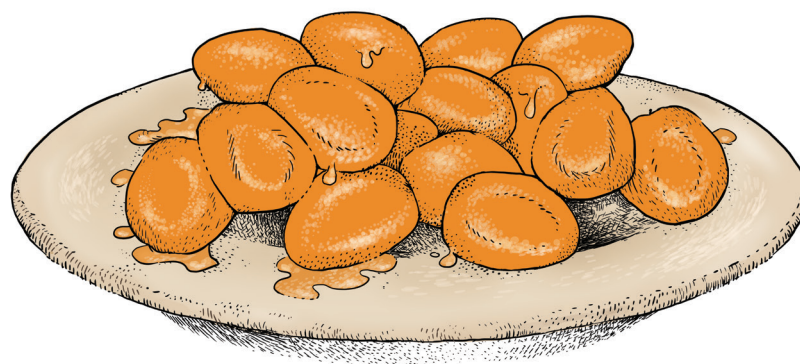
Για μικρότερες τάξεις

Τα μικρότερα παιδιά, που μπορεί να μην έχουν την ευχέρεια στη χρήση κλασμάτων ή αναλογιών μπορούν να κάνουν παντομίμα και αναπαράσταση των βημάτων που δίνονται στη συνταγή όσο οι συμμαθητές τους μετρούν τον χρόνο που τους παίρνει κάθε βήμα, με στόχο την εκτίμηση του χρόνου που απαιτεί να υλοποιηθεί η κάθε συνταγή.

Το Μέρος 2 θα μπορούσε να παραλειφθεί αν δεν κατακτώνται στόχοι Μαθηματικών ή Πληροφορικής από τα παιδιά και δεν υπάρχει χρόνος. Παρ' όλα αυτά, προτείνεται να γίνει, ακόμα και ως παντομίμα, ώστε τα παιδιά να έρθουν σε επαφή με την έννοια της συνταγής και των υλικών που θα μπορούσαν να βάλουν σε ένα φαγητό, καθώς στο επόμενο μέρος θα φτιάξουν τη δική τους συνταγή. Είναι ωφέλιμο λοιπόν να εξοικειωθούν με τη διαδικασία και να πάρουν ιδέες.

Γλυκό του Κουταλιού Κουμ Κουάτ

Συνταγή - 2,4 κιλά



Υλικά

1. Κουμ κουάτ
2. Ζάχαρη
3. Νερό
4. Χυμός λεμονιού
5. Βανίλια

Βάρος

1. Για κάθε 800 γρ. βάρους γλυκού που φτιάχνεται χάνονται 100 γρ. υγρών κατά το μαγείρεμα.
2. Ζάχαρη και νερό μαζί ζυγίζουν 1.700 γρ. και το νερό είναι 200 γρ. πιο ελαφρύ από τη ζάχαρη.
3. Το κουμ κουάτ ζυγίζει όσο και η ζάχαρη.
4. Υπόθεσε ότι η βανίλια δεν έχει βάρος.

Υπολόγισε το βάρος κάθε υλικού,
για να συμπληρώσεις το Δελτίο Παραγγελίας!

Δελτίο Παραγγελίας

Κουμ κουάτ	γρ.	Νερό	γρ.
Ζάχαρη	γρ.	Χυμός λεμονιού	γρ.

Σκεύη που Απαιτούνται

Οδηγίες για το Γλυκό του Κουταλιού Κουμ Κουάτ

1	Πρόσθεσε τη ζάχαρη στο βραστό νερό και ανακάτεψε για 10 λεπτά μέχρι να δέσει.
2	Βάλε την κατσαρόλα στη φωτιά και άσε τη μέχρι να βράσει το νερό.
3	Μόλις ετοιμαστεί το γλυκό, μοίρασέ το σε αποστειρωμένα βάζα.
4	Πλύνε καλά τα κουμ κουάτ.
5	Με ένα μαχαίρι άνοιξε τους καρπούς στη μέση και βγάλε τα κουκούτσια.
6	Επανάλαβε τον βρασμό των φρούτων άλλες 2 φορές για να φύγει η πικρίλα τους.
7	Αφού δέσει η ζάχαρη, πρόσθεσε τα βρασμένα κουμ κουάτ και συνέχισε το βράσιμο για άλλα 20 λεπτά, μέχρι να γίνουν διάφανα.
8	Λίγο πριν τα βγάλεις από τη φωτιά, ρίξε τον χυμό λεμονιού και τη βανίλια ανακατεύοντας απαλά.
9	Βάλε το νερό σε μία κατσαρόλα.
10	Βάλε τα φρούτα στο βραστό νερό και άσε τα για 5 λεπτά.
11	Βγάλε τα φρούτα με μία κουτάλα και στράγγιξέ τα στο σουρωτήρι.
12	Βάλε την κατσαρόλα στη φωτιά και άσε τη μέχρι να βράσει το νερό.
13	Σφράγισε και αναποδογύρισε τα βάζα μέχρι να κρυώσει το γλυκό.
14	Πάρε μία βαθιά κατσαρόλα και γέμισέ τη με νερό.

Βάλε τις οδηγίες στη σωστή θέση, βάζοντας το νούμερο που δείχνει με ποια σειρά πρέπει να γίνουν, ώστε να βγάζει νόημα η συνταγή.

Φυσικά, δεν υπάρχει μόνος ένας τρόπος να μπουν οι οδηγίες. Βρες έναν τρόπο που να λειτουργεί, αλλά προσπάθησε να είναι και ο συντομότερος τρόπος που μπορεί να γίνει το γλυκό κουταλιού κουμ κουάτ.

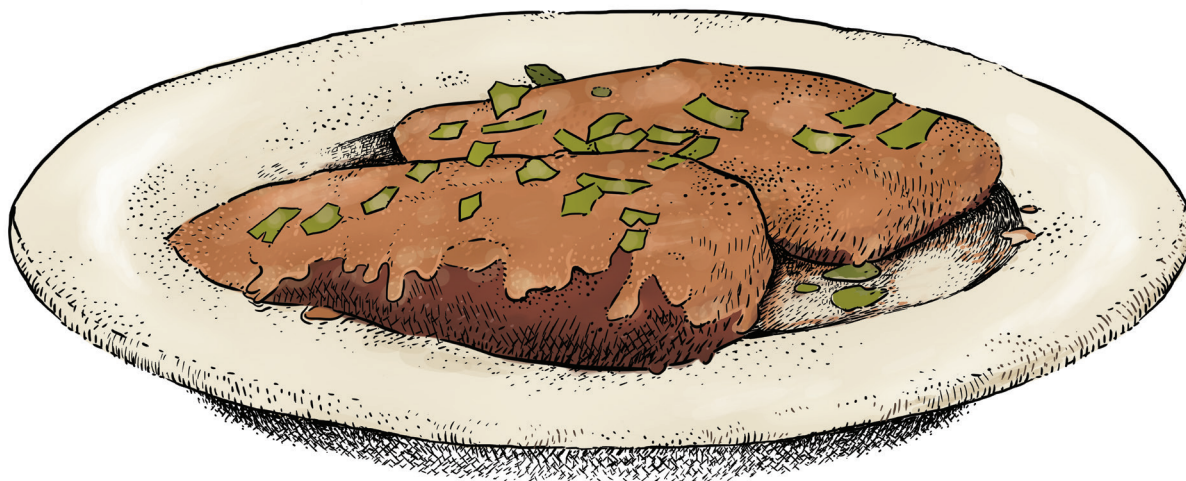
Αποδεκτή λύση για τη σειρά των οδηγιών

1. Πλύνε καλά τα κουμ κουάτ.
2. Με ένα μαχαίρι άνοιξε τους καρπούς στη μέση και βγάλε τα κουκούτσια.
3. Βάλε το νερό σε μία κατσαρόλα.
4. Βάλε την κατσαρόλα στη φωτιά και άσε τη μέχρι να βράσει το νερό.
5. Βάλε τα φρούτα στο βραστό νερό και άσε τα για 5 λεπτά.
6. Βγάλε τα φρούτα με μία κουτάλα και στράγγιζε τα στο σουρωτήρι.
7. Επανάλαβε τον βρασμό των φρούτων άλλες 2 φορές για να φύγει η πικρία τους.
8. Πάρε μία βαθιά κατσαρόλα και γέμισε τη με νερό.
9. Βάλε την κατσαρόλα στη φωτιά και άσε τη μέχρι να βράσει το νερό.
10. Πρόθεσε τη ζάχαρη στο βραστό νερό και ανακάτεψε για 10 λεπτά μέχρι να δέσει.
11. Αφού δέσει η ζάχαρη, πρόσθεσε τα βρασμένα κουμ κουάτ και συνεχίσε το βράσιμο για άλλα 20 λεπτά, μέχρι να γίνουν διάφανα.
12. Λίγο πριν τα βγάλεις από τη φωτιά, ρίξε τον χυμό λεμονιού και τη βανίλια ανακατεύοντας απαλά.
13. Μόλις ετοιμαστεί το γλυκό, μοίρασε το σε αποστειρωμένα βάζα.
14. Σφράγισε και αναποδογύρισε τα βάζα μέχρι να κρυώσει το γλυκό.



Σοφρίτο

Συνταγή - 5 μερίδες



Υλικά

1. Μοσχάρι
2. Αλεύρι
3. Σκόρδο
4. Μαϊντανός
5. Ελαιόλαδο
6. Λευκό κρασί
7. Ζωμός λαχανικών
8. Αλάτι και πιπέρι

Βάρος

1. Κατά το μαγείρεμα, τα υλικά χάνουν 200 γρ. από το βάρος τους λόγω εξάτμισης των υγρών.
2. Το μοσχάρι έχει το διπλάσιο βάρος από το κρασί και τον ζωμό μαζί, ενώ ο ζωμός είναι 100 γρ. πιο βαρύς από το κρασί.
3. Το μοσχάρι μαζί με το κρασί και τον ζωμό ζυγίζουν 1,5 κιλό.
4. Το ελαιόλαδο ζυγίζει όσο η διαφορά που έχουν το κρασί με τον ζωμό και είναι 3 φορές ελαφρύτερο από τον ζωμό.
5. Το αλεύρι ζυγίζει όσο το σκόρδο και ο μαϊντανός μαζί, ενώ ο μαϊντανός είναι 10 γρ. πιο ελαφρύς από το σκόρδο.
6. Κάθε μερίδα που σερβίρεται έχει βάρος 300 γρ.
7. Το αλάτι και το πιπέρι έχουν αμελητέο βάρος. Μπορείς να το θεωρήσεις μηδέν.

Υπολόγισε το βάρος κάθε υλικού,
για να συμπληρώσεις το Δελτίο Παραγγελίας!

Δελτίο Παραγγελίας

Μοσχάρι	γρ.	Μαϊντανός	γρ.
Αλεύρι	γρ.	Ελαιόλαδο	γρ.
Σκόρδο	γρ.	Λευκό κρασί	γρ.
Ζωμός λαχανικών	γρ.	Αλάτι και πιπέρι	γρ.

Σκεύη που Απαιτούνται

Οδηγίες για την παρασκευή του Σοφρίτο

1	Ρίξε από πάνω το κρασί και άφησέ το για 2 λεπτά, μέχρι να εξατμιστεί το αλκοόλ.
2	Βάλε τη στη φωτιά να βράσει ο ζωμός και πρόσθεσε αλάτι και πιπέρι.
3	Καθάρισε τον πάγκο σου καλά.
4	Άσε όλα τα υλικά να σιγοβράσουν με κλειστό καπάκι για 45 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει καλά το κρέας και να δέσει η σάλτσα.
5	Σέρβιρέ το στα πιάτα. Μπορείς να το συνοδεύσεις με πατάτες τηγανητές, περιχύνοντας τη σάλτσα από πάνω.
6	Με ένα μεγάλο κοφτερό μαχαίρι, κόψε το μοσχάρι σε λεπτές φέτες.
7	Πέρνα πάνω από το αλεύρι τις φέτες του μοσχαριού να αλευρωθούν.
8	Πάρε ένα πλατύ τηγάνι και βάλε το ελαιόλαδο.
9	Βάλε τις φέτες με το αλευρωμένο μοσχάρι στο ζεστό λάδι μέχρι να πάρουν χρώμα.
10	Όταν πάρει χρώμα η μία πλευρά, γύρισέ τες και από την άλλη.
11	Άπλωσε το αλεύρι στον πάγκο σου.
12	Πάρε μία βαθιά κατσαρόλα και βάλε μέσα τον ζωμό.
13	Όταν το κρέας πάρει χρώμα, πρόσθεσε το σκόρδο και τον μαϊντανό ενώ ανακατεύεις.
14	Βάλε μέσα το κρέας και το υπόλοιπο περιεχόμενο που έχει το τηγάνι και κατέβασε τη φωτιά.
15	Βάλε το στη φωτιά και άσε το μέχρι να ζεσταθεί το λάδι.

Βάλε τις οδηγίες στη σωστή θέση, βάζοντας το νούμερο που δείχνει με ποια σειρά πρέπει να γίνουν, ώστε να βγάζει νόημα η συνταγή.

Δεν υπάρχει μόνος ένας τρόπος να μπουν οι οδηγίες. Βρες έναν τρόπο που να λειτουργεί, αλλά προσπάθησε να είναι και ο συντομότερος τρόπος που γίνεται το σοφρίτο!

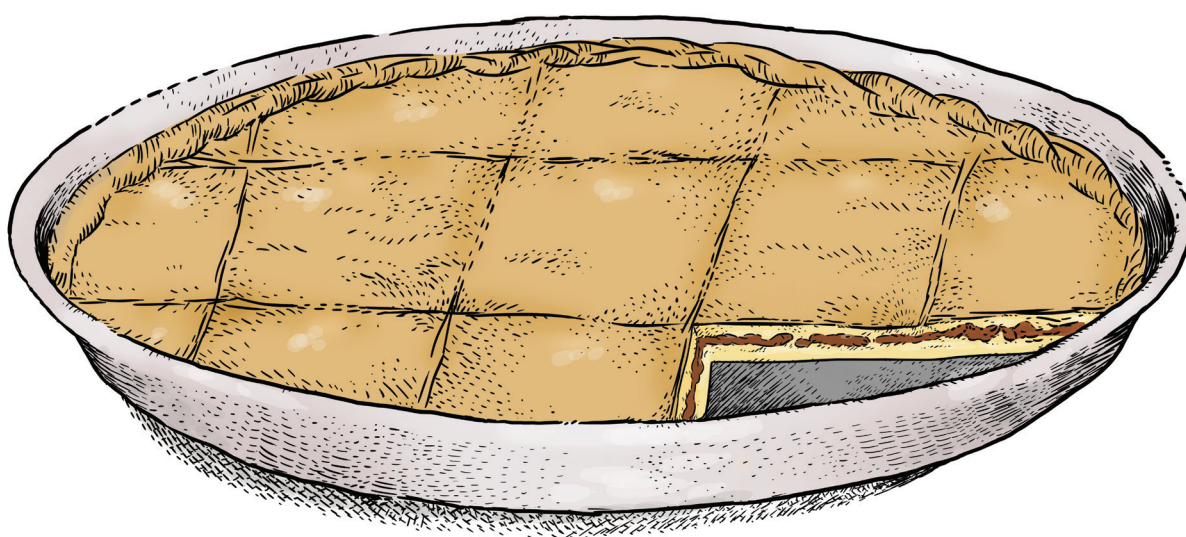
Αποδεκτή λύση για τη σειρά των οδηγιών

1. Καθάρισε τον πάγκο σου καλά.
2. Με ένα μεγάλο κοφτερό μαχαίρι, κόψε το μοσχάρι σε λεντές φέτες.
3. Ανάωσε το αλεύρι στον πάγκο σου.
4. Πέρνα πάνω από το αλεύρι τις φέτες του μοσχαριού να αλευρωθούν.
5. Πάρε ένα πλάτυ τηγάνι και βάλε το ελαιόλαδο.
6. Βάλε το στη φωτιά και άσε το μέχρι να ζεσταθεί το λάδι.
7. Βάλε τις φέτες με το αλευρωμένο μοσχάρι στο ζεστό λάδι μέχρι να πάρουν χρώμα.
8. Όταν πάρει χρώμα η μία πλευρά, γύρισε τις και από την άλλη.
9. Όταν το κρέας πάρει χρώμα, πρόσθεσε το σκόρδο και τον μαϊντανό ενώ ανακατεύεις.
10. Ρίξε από πάνω το κρασί και άφησέ το για 2 λεπτά, μέχρι να εξατμιστεί το αλκοόλ.
11. Πάρε μία βαθιά κατσαρόλα και βάλε μέσα τον ζωμό.
12. Βάλε τη στη φωτιά να βράσει ο ζωμός και πρόσθεσε αλάτι και πιπέρι.
13. Βάλε μέσα το κρέας και το υπόλοιπο περιεχόμενο που έχει το τηγάνι και κατέβασε τη φωτιά.
14. Άσε όλα τα υλικά να σιγοβράσουν με κλείστο καπάκι για 45 λεπτά, μέχρι να μαλαώσει καλά το κρέας και να δέσει η σάλτσα.
15. Σέρβιρε το στα πιάτα. Μπορείς να το συνοδεύσεις με πατάτες τηγανητές, περιχύνοντας τη σάλτσα από πάνω.



Πίτα με Καβουρμά και Λουκάνικο

Συνταγή - 2.050 γρ.



Υλικά

1. Πιπεριές
2. Φύλλο χωριάτικο
3. Καβουρμάς
4. Λουκάνικο καπνιστό
5. Κρεμμύδι
6. Φέτα
7. Ελαιόλαδο
8. Αλάτι & Πιπέρι
9. Αυγό

Βάρος

1. Κατά το ψήσιμο η πίτα χάνει 300 γρ. βάρους
2. Ο καβουρμάς και το λουκάνικο έχουν το ίδιο βάρος.
3. Οι πιπεριές και το κρεμμύδι έχουν το ίδιο βάρος.
4. Ο καβουρμάς είναι 50% πιο βαρύς από τις πιπεριές.
5. Καβουρμάς, λουκάνικο, κρεμμύδι και πιπεριές ζυγίζουν 1 κιλό.
6. Το χωριάτικο φύλλο ζυγίζει 1.000 γρ. και είναι σε 8 φύλλα.
7. Το αυγό ζυγίζει 50 γρ.
8. Η φέτα έχει διπλάσιο βάρος από το ελαιόλαδο.
9. Αλάτι, πιπέρι, ρίγανη και θυμάρι έχουν βάρος ίσο με μηδέν.

Υπολόγισε το βάρος κάθε υλικού,
για να συμπληρώσεις το Δελτίο Παραγγελίας!

Δελτίο Παραγγελίας

Πιπεριές	γρ.	Λουκάνικο	γρ.	Φέτα	γρ.
Φύλλο χωριάτικο	γρ.	Κρεμμύδι	γρ.	Αυγό	γρ.
Καβουρμάς	γρ.	Ελαιόλαδο	γρ.	Αλάτι & Πιπέρι	γρ.

Σκεύη που Απαιτούνται

Οδηγίες για παρασκευή Πίτας με Καβουρμά και Λουκάνικο

1	Άναψε τον φούρνο στους 180°C και περίμενε να πιάσει θερμοκρασία.
2	Σκέπασε τη γέμιση με ένα φύλλο και πέρνα το με λάδι.
3	Θρυμμάτισε τη φέτα πάνω από τη γέμιση που έχει κρυώσει.
4	Επανάλαβε άλλες 3 φορές, ώστε να έχεις 4 φύλλα στην κορυφή της πίτας σου.
5	Μόλις ζεσταθεί το λάδι, βάλε το κρεμμύδι και τις πιπεριές και ανακάτεψε μέχρι να μαλακώσουν.
6	Πάρε ένα μαχαίρι και κόψε τον καβουρμά και το λουκάνικο σε μικρά κομμάτια.
7	Ψιλόκοψε το κρεμμύδι και τις πιπεριές.
8	Στο κρεμμύδι, πρόσθεσε τον καβουρμά και το λουκάνικο και συνέχισε να ανακατεύεις για άλλα 4 λεπτά μέχρι να βγάλουν τα αρώματά τους.
9	Αφού ο φούρνος πιάσει θερμοκρασία, βάλε την πίτα για 45 λεπτά μέχρι να ροδίσει.
10	Καθάρισε το κρεμμύδι και πλύνε τις πιπεριές.
11	Με ένα αυγό άλειψε το πάνω μέρος της πίτας, ώστε να μπει στις χαρακιές.
12	Επανάλαβε άλλες 3 φορές, ώστε να έχεις 4 φύλλα στη βάση του ταψιού σου.
13	Βγάλε το τηγάνι από τη φωτιά κι άσε τη γέμιση να κρυώσει λίγο.
14	Πάρε ένα ταψί και πέρνα το με λάδι.
15	Άπλωσε πάνω στο ταψί ένα χωριάτικο φύλλο και άλειψε το με λάδι.
16	Άπλωσε τη γέμιση πάνω από τα φύλλα στη βάση του ταψιού με ένα κουτάλι.
17	Πάρε ένα μεγάλο τηγάνι, ακούμπησέ το στη φωτιά και βάλε το μισό ελαιόλαδο.
18	Με ένα μαχαίρι, χάραξε ελαφρά την πίτα.

Βάλε τις οδηγίες στη σωστή θέση, βάζοντας το νούμερο που δείχνει με ποια σειρά πρέπει να γίνουν, ώστε να βγάζει νόημα η συνταγή.

Δεν υπάρχει μόνος ένας τρόπος να μπουν οι οδηγίες. Βρες έναν τρόπο που να λειτουργεί, αλλά προσπάθησε να είναι και ο συντομότερος τρόπος που θα γίνει η πίτα!

Αποδεκτή λύση για τη σειρά των οδηγιών

1. Πάρε ένα μαχαίρι και κόψε τον καβουρμά και το λουκάνικο σε μικρά κομμάτια.
2. Καθάρισε το κρεμμύδι και πλύνε τις πιπεριές.
3. Ψιλόκοψε το κρεμμύδι και τις πιπεριές.
4. Πάρε ένα μεγάλο τηγάνι, ακούμπησέ το στη φωτιά και βάλε το μισό ελαιόλαδο.
5. Μόλις ζεσταθεί το λάδι, βάλε το κρεμμύδι και τις πιπεριές και ανακάτεψε μέχρι να μαλακώσουν.
6. Στο κρεμμύδι, πρόσθεσε τον καβουρμά και το λουκάνικο και συνέχισε να ανακατεύεις για άλλα 4 λεπτά μέχρι να βγάλουν τα αρώματά τους.
7. Βγάλε το τηγάνι από τη φωτιά κι άσε τη γέμιση να κρυώσει λίγο.
8. Θρυμμάτισε τη φέτα πάνω από τη γέμιση που έχει κρυώσει.
9. Άναψε τον φούρνο στους 180°C και περίμενε να πιάσει θερμοκρασία.
10. Πάρε ένα ταψί και πέρνα το με λάδι.
11. Άπλωσε πάνω στο ταψί ένα χωριότικο φύλλο και άλειψε το με λάδι.
12. Επανάλαβε άλλες 3 φορές, ώστε να έχεις 4 φύλλα στη βάση του ταψιού σου.
13. Άπλωσε τη γέμιση πάνω από τα φύλλα στη βάση του ταψιού με ένα κουτάλι.
14. Σκέπασε τη γέμιση με ένα φύλλο και πέρνα το με λάδι.
15. Επανάλαβε άλλες 3 φορές, ώστε να έχεις 4 φύλλα στην κορυφή της πίτσας σου.
16. Με ένα μαχαίρι, χάρταξε ελαφρώς την πίττα.
17. Με ένα αυγό άλειψε το πάνω μέρος της πίτσας, ώστε να μπει στις χαρακίδες.
18. Αφού ο φούρνος έχει πιάσει θερμοκρασία, βάλε την πίττα για 45 λεπτά μέχρι να ποδίσει.



ΜΕΡΟΣ

Δημιουργώ τη δική μου συνταγή

3

διδασκτικές
ώρες

Στο Μέρος 3 τα παιδιά θα μπουν σε ομάδες και θα δημιουργήσουν μία δική τους συνταγή, δοκιμάζοντας διαφορετικούς συνδυασμούς από υλικά. Πριν ξεκινήσουν, στα παιδιά γίνεται μία μικροδιδασκαλία για τη διατροφική αξία που έχουν τα διάφορα προϊόντα, πού χρησιμεύει η κάθε διατροφική ομάδα και πώς διαμορφώνεται ένα ισορροπημένο διατροφικό πρόγραμμα. Μέσα από αυτό μαθαίνουν για την έννοια του συστήματος και βλέπουν το σώμα του ως ένα σύστημα που χρειάζεται ισορροπημένη είσοδο για να έχει ευεξία και υγεία. Η δραστηριότητα καλύπτει στόχους **Μελέτης Περιβάλλοντος**, αφού καλύπτει τους στόχους που αφορούν τη διατροφή.

Στη συνέχεια, τα παιδιά δοκιμάζουν τα διαθέσιμα προϊόντα με στόχο να γνωρίσουν τις γεύσεις, να τις κατηγοριοποιήσουν σε γλυκιές, ξινές, πικρές και αλμυρές και να αναγνωρίσουν ενδεχόμενους πετυχημένους συνδυασμούς. Σε κάθε ομάδα δίνουμε λίγο χρόνο, ώστε να σκεφτεί τη συνταγή θα ήθελε να φτιάξει, και μετά παίρνει μέρος σε πλειστηριασμό για την αγορά των προϊόντων που πιστεύει ότι χρειάζεται για τη συνταγή της. Τα προϊόντα μπαίνουν σε πλειστηριασμό ανά διατροφική ομάδα και έτσι τα παιδιά εμπεδώνουν τόσο τις διατροφικές ομάδες, αλλά ξέρουν ότι τα προϊόντα της ίδιας ομάδας θα μπορούσαν να λειτουργήσουν ως υποκατάστατα μεταξύ τους. Τα παιδιά έχουν ορισμένο αριθμό πόντων με τον οποίο μπορούν να διεκδικήσουν προϊόντα, οπότε χρειάζεται να κάνουν και **Μαθηματικά** ώστε να πάρουν τις αποφάσεις τους.

Στο τέλος, θα χρειαστεί να παρουσιάσουν τη συνταγή τους με μία διαφήμιση που να αναδεικνύει τόσο τη διατροφική της αξία όσο και τη σύνδεσή της με τα νησιά του Ιονίου και τις παραδόσεις, καλύπτοντας και στόχους παραγωγής λόγου στη **Γλώσσα**. Με αυτόν τον τρόπο θα αναγνωρίσουν χαρακτηριστικά που χρειάζεται να έχει η συνταγή τους και θα εισαχθούν στην έννοια της ταυτότητας και των σημαντικών χαρακτηριστικών.



Κατέβασε
το υλικό του
3ου μέρους εδώ

Στόχοι

- Να γνωρίσουν τις διατροφικές ομάδες και τις ιδιότητες των τροφών
- Να κατανοήσουν την έννοια της ισορροπημένης διατροφής
- Να ασκηθούν στη δημιουργική σκέψη και τον σχεδιασμό
- Να γνωρίσουν γευστικούς συνδυασμούς
- Να αναστοχαστούν στη σύνδεση της γεύσης με την ταυτότητα

Δραστηριότητες

- Αντιστοίχιση προϊόντων με διατροφικές ομάδες
- Γευσιγνωσία: δοκιμή υλικών και γευστικοί συνδυασμοί
- Σχεδιασμός συνταγής με το τοπικό προϊόν
- Ανάλυση: ποια είναι τα στοιχεία που κάνουν τη συνταγή «τοπική»; Τι στοιχεία από το αρχικό κείμενο χρησιμοποιήθηκαν;
- Δημιουργία διαφήμισης – θεατρική αναπαράσταση ή βίντεο παρουσίασης

Εισαγωγή στη διατροφή

Έφτασε η ώρα να φτιάξετε τη δική σας μοναδική συνταγή!

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

2 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 συνδυάζουμε διαφορετικά υλικά! Πριν φτάσουμε εκεί, όμως, έχουμε φέρει μία ειδική για να μας μιλήσει για το ανθρώπινο σώμα.

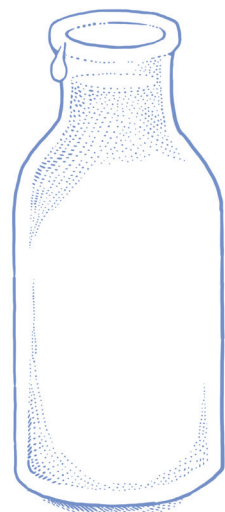
Το ανθρώπινο σώμα είναι και αυτό ένα σύστημα! Παίρνει τροφή ως είσοδο και, όταν χρειάζεται, παράγει ενέργεια, για να κάνει όλα όσα θέλει στην έξοδο.

3 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.



4 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 γίνει 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.

5 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.

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

Ποιες τροφές ανήκουν στο σύνολο των γαλακτοκομικών; Ξέρετε κάποιες να πείτε;

7 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; Ξέρετε κάποιες να πείτε;

8 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!

9 Ποιες τροφές ανήκουν στο σύνολο των οσπρίων; Ξέρετε κάποιες να πείτε;

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

Ποιες τροφές ανήκουν στο σύνολο των φρούτων; Ξέρετε κάποιες να πείτε;

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

Ποιες τροφές ανήκουν στο σύνολο των λαχανικών; Ξέρετε κάποιες να πείτε;



- 12** 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; Ξέρετε κάποιες να πείτε;

- 13** Αφού τα δημητριακά και τα ζυμαρικά είναι διαφορετικές ομάδες τροφών, γιατί λες ότι τις βάλαμε στο ίδιο σύνολο;

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 ό,τι προτιμάμε από τις 2 ομάδες...

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

- 14** 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 γίνει 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.

Αν γνωρίζουμε τον ρόλο που έχει το καθετί σε ένα σύστημα, μας είναι πολύ πιο εύκολο να το αλλάξουμε, 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!

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.

15 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...

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

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

Το γλυκό έχει πολλή ζάχαρη, όπως έχουν και τα φρούτα. Αν φας γλυκό σε ένα γεύμα, καλό είναι να μη φας το φρούτο από εκείνο το γεύμα. Το φρούτο έχει παρόμοια ζάχαρη με το γλυκό και δίνει ενέργεια, έχει όμως και βιταμίνες που δεν έχει το γλυκό.

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

Αν αλλάξεις μερίδες φρούτου με γλυκό, θα έχεις την ίδια ενέργεια που είχες και πριν αλλά 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...

19 Αν φας τις μερίδες φρούτου και φας κι άλλες μερίδες γλυκού, τότε τι θα γίνει;

Τότε, θα έχεις πάρει περισσότερη ζάχαρη από αυτή που μπορείς να αλλάξεις 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!

Γευσιγνωσία και μαγειρική

Έρθε η ώρα να φτιάξετε τη δική σας μοναδική συνταγή!

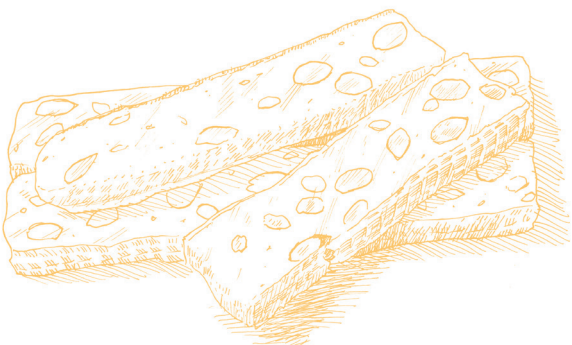
Θα χρειαστεί να φτιάξετε μία χαρακτηριστική συνταγή που να αναδεικνύει τα τοπικά προϊόντα των **νησιών του Ιονίου**! Να βασίζεται στους γευστικούς συνδυασμούς και τις παραδόσεις του τόπου! Να είναι κάτι νέο και ταυτόχρονα κάτι κλασικό!

Ιδανικά, η συνταγή σας θα πρέπει να είναι ένα πλήρες ισορροπημένο γεύμα! Να έχει υλικά από την ομάδα των σιτηρών, των γαλακτοκομικών, των λαχανικών και των κρεάτων.

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

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



1

Γευσιγνωσία!

Για να διαλέξετε τα υλικά που θα βάλετε στη συνταγή σας, πρέπει πρώτα να τα δοκιμάσετε! Είναι σημαντική ικανότητα ενός μάγειρα να ξέρει τις γεύσεις από τα υλικά του και να μπορεί να προβλέψει πώς αυτές θα ταιριάζουν μεταξύ τους!

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

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

20 Σε ποιο σύνολο ανήκει η κάθε γεύση;

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.

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

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

Ας ξεκινήσει
η Γευσιγνωσία!

2

Πλειστηριασμός!

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

23 Σε ποιον θέλουμε να αρέσει η συνταγή που θα φτιάξουμε; Σε εμάς ή στους περισσότερους;

Ας χωριστούμε σε ομάδες και ας αποφασίσουμε για τα υλικά της συνταγής μας!

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!

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.

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.

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

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

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 διαπραγμάτευσης χωρίς να έχετε εναλλακτικές...

**Έτοιμοι;
Ας ξεκινήσουμε
τον πλειστηριασμό!**

25 Ποια ομάδα επιλέγει τώρα σιτηρά;

26 Ποια ομάδα επιλέγει τώρα γαλακτοκομικά;

27 Ποια ομάδα επιλέγει τώρα λαχανικά;

28 Ποια ομάδα επιλέγει τώρα κρέατα;

29 Ποια ομάδα επιλέγει τώρα επιπλέον υλικά;

Μπαχαρικά μπορείτε να πάρετε όλοι! Έτοιμοι να πάρετε τα υλικά που αγοράσατε;

3

Παραγωγή & διαφήμιση!

Έφτασε επιτέλους η ώρα για μαγειρική!

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 συνταγή που φτιάξατε
- Το φαγητό που μαγειρέψατε με τη συνταγή σας!
- Μία διαφήμιση που να δείχνει ότι είναι μία παραδοσιακή συνταγή!

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!

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!

Ξεκινήστε! Ο χρόνος σας έχει αρχίσει!
Έχετε λίγο χρόνο!

4

Η ώρα της κρίσης!

Ας ξεκινήσουμε τις δοκιμές! Αφήστε κάτω τα κουτάλια...

Τελείωσε ο χρόνος σας!

Ποια ομάδα θα παρουσιάσει;

- Τη συνταγή της
- Το φαγητό που έφτιαξε με τη συνταγή της
- Τη διαφήμιση για τη συνταγή της
- 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;

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

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

Σημείωση

Μετά την ολοκλήρωση των παρουσιάσεων και των ερωτήσεων, ο εκπαιδευτικός αποφασίζει για τα βραβεία του διαγωνισμού, καλύτερης συνεργασίας, καλύτερης παρουσίασης, πιο ευφάνταστης διαφήμισης, καλύτερης συνταγής, βραβείο του κοινού, και μετά μοιράζει τα φύλλα αυτοαξιολόγησης, ώστε τα παιδιά να αποτιμήσουν την προσπάθειά τους αναστοχαστικά και να βγάλουν γόνιμα συμπεράσματα για τη συνεργασία τους, τις δεξιότητες που αξιοποίησαν, τα δυνατά και αδύναμα σημεία τους, τη δυσκολία του εγχειρήματος, αλλά και για το πόσο διασκεδαστικό ήταν.

Μέσα από αυτή τη διαδικασία τα παιδιά καλούνται να κάνουν τον διαχωρισμό του «σκέφτομαι» κάτι, προσπαθώ να το αναλύσω, να προβλέψω πώς θα πάει, να το στηρίξω σαν ιδέα και του «φαντάζομαι» που έχει να κάνει με τις διαφορετικές παραλλαγές και λύσεις που μπορώ να βρω σε ένα πρόβλημα, πόσο μακριά από τις συνηθισμένες ήταν οι ιδέες που είχα. Επίσης είναι σημαντικό να γίνει ο διαχωρισμός του «Εύκολο ή Δύσκολο» με το «Πόσο μου άρεσε», καθώς οι προκλήσεις δημιουργούνται για να δυσκολεύουν τα παιδιά, αλλά τα περισσότερα παιδιά τις απολαμβάνουν, είτε γιατί τους αρέσει το αίσθημα του δημιουργικού επιτεύγματος όταν τα καταφέρνουν είτε γιατί γελάνε πολύ με τις παρουσιάσεις και τα περίεργα ονόματα των συμμαθητών τους. Ακόμα, καλό είναι να αναλογιστούν οι μαθητές αν το τελικό προϊόν, τουλάχιστον, ανήκει στο ίδιο γευστικό σύνολο (γλυκό, ξινό, πικρό, αλμυρό) με αυτό που είχαν σχεδιάσει αρχικά.

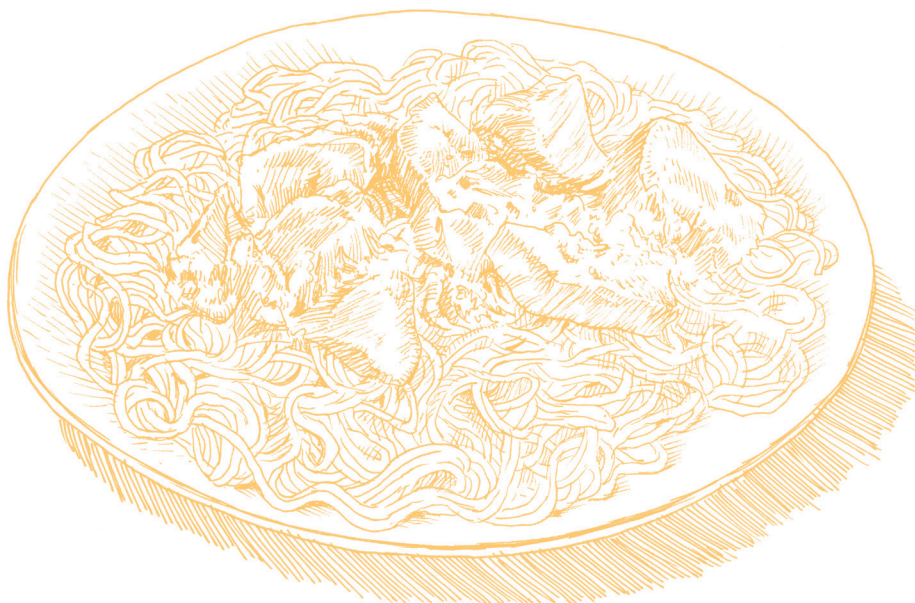
Καλό είναι, επίσης, να γίνει η συσχέτιση του «Δύσκολο» με την «Επιμονή», ειδικά στην περίπτωση που κάποιος το αξιολογήσει ως «Εύκολο» παρά την αποτυχία της ομάδας του. Είναι σύνηθες τα παιδιά σε αυτή την ηλικία να μην αντιλαμβάνονται τις απαιτήσεις μίας δραστηριότητας και να την χαρακτηρίζουν εύκολη επειδή «συμμετείχαν» σε αυτή. Καλό είναι να επισημάνει ο εκπαιδευτικός με ερωτήσεις του τύπου: «Αφού τελικά δεν είχε καλή γεύση ο χυμός σας, γιατί πιστεύεις ότι ήταν εύκολο;» Καλό είναι να δώσει έμφαση ο εκπαιδευτικός και στη συσχέτιση του «Δύσκολο» και της «Συνεργασίας». Είναι σύνηθες σε αυτήν την ηλικία τα παιδιά να βάζουν τον εαυτό τους στο επίκεντρο και να δυσκολεύονται να ακούσουν ή να δεχθούν ιδέες των άλλων. Κάποιες από τις δραστηριότητες θα τους ήταν πιο εύκολες αν ήταν ατομικές. Καλό είναι ο δάσκαλος να το διευκρινίσει αυτό μέσα από ερωτήσεις του τύπου: «Πού δυσκολεύτηκες; Πιστεύεις ότι θα ήταν πιο εύκολο αν το κάνεις μόνος σου;» Αυτή η αναστοχαστική διαδικασία έχει ως στόχο να ανακεφαλαιώσει την εκπαιδευτική εμπειρία στο μυαλό του παιδιού.

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.

Άσκηση για το σπίτι

Δείξε στους γονείς σου τη συνταγή που προτείνετε με την ομάδα σου, ακολουθήστε τα βήματά της για να την υλοποιήσετε και προσπαθήστε να τη βελτιώσετε. Πες τους ποια υλικά μπορούν να αντικαταστήσουν με ποια. Δεν είναι ζητούμενο να είναι μόνο γευστικό το σάντουιτς! Πρέπει να είναι και ισορροπημένο διατροφικά...

Μπορείς πάντοτε να φτιάξεις αρκετό από το φαγητό με τη συνταγή σας και να φέρεις στο σχολείο, για να δοκιμάσουν και οι συμμαθητές σου. Εξήγησέ τους τι κάνατε διαφορετικά και τι άλλο δοκίμασες όταν την υλοποίησες στο σπίτι σου.



Η δική μας συνταγή

Πίνακας Γευσιγνωσίας

Υλικό	προτίμηση 1 - 10	ένταση 1 - 10	γλυκό 1 - 10	αλμυρό 1 - 10	πικρό 1 - 10	ξινό 1 - 10
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Προτεινόμενη Συνταγή

Υλικά

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Εξοπλισμός

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Διαδικασία

Προτεινόμενα Υλικά

Σιτηρά

Κρουτόν
Πίτα Καλαμποκιού
Ψωμί
Φρυγανιά

Κρεατικά

Γαλοπούλα
Ζαμπόν

Μπαχαρικά

Αλάτι
Πιπέρι
Ρίγανη
Δυόσμος
Θυμάρι
Βασιλικός
Τζίντζερ
Κανέλα
Πάπρικα
Γλυκιά πάπρικα

Γαλακτοκομικά

Φέτα
Γραβιέρα
Γιαούρτι

Ξηροί καρποί

Καρύδι
Αμύγδαλο
Κάσιους

Άλλα

Μέλι
Λάδι
Κακάο
Τσάι
Ζάχαρη
Ξίδι
Πίκλες
Μπαλσάμικο
Μουστάρδα
Μαγιονέζα

Λαχανικά

Ελιές
Πιπεριές
Ντομάτα
Μαρούλι
Αγγούρι
Κάπαρη
Σπανάκι
Φρέσκο κρεμμύδι
Κρεμμύδι
Παντζάρι
Λεμόνι
Ραπανάκια

Φρούτα

Κουμ κουάτ
Μήλο
Ξινόμηλο
Αχλάδι
Πεπόνι
Σταφύλι
Πορτοκάλι

Και τελικά; Πώς τα πήγαμε;

Σκέψη

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Λίγο

Πολύ

Σχεδιασμός

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Εύκολο

Δύσκολο

Υλοποίηση

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Εύκολο

Δύσκολο

Επιμονή

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Εύκολο

Δύσκολο

Φαντασία

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Λίγο

Πολύ

Υπολογισμοί

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Εύκολο

Δύσκολο

Επιλογή Υλικών

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Εύκολο

Δύσκολο

Επικοινωνία / Συνεργασία

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Εύκολο

Δύσκολο

Πόσο δύσκολο σου φάνηκε;

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Λίγο

Πολύ

Πόσο κοντά ήταν αυτό που σχεδιάσατε με αυτό που κάνατε;

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Λίγο

Πολύ

Πόσο σου άρεσε;

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Λίγο

Πολύ

Πόσο ικανοποιημένος είσαι με το αποτέλεσμα;

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Λίγο

Πολύ

ΜΕΡΟΣ

Τοπικό Πανηγύρι Άνοιγμα στην κοινότητα

Το τελευταίο μέρος του πλάνου είναι μία επέκταση που μπορεί να γίνει ως επιστέγασμα της όλης διαδικασίας. Τα παιδιά, με τους γονείς τους, μαγειρεύουν τις τοπικές συνταγές που έχουν προτείνει και τις φέρνουν στο σχολείο για να τις μοιράσουν στον πάγκο τους, δημιουργώντας μία μικρή τοπική γιορτή. Αυτό μπορούν να το συμπληρώσουν με τα κείμενα που έχουν γράψει για να δικαιολογήσουν ότι η συνταγή τους είναι παραδοσιακή, με τη διαφήμιση που έχουν γράψει, με βιντεοσκοπημένες συνεντεύξεις και μαρτυρίες γονέων και παππούδων με εντυπώσεις από τη συνταγή τους, με τοπική μουσική ή ακόμα και τοπικές φορεσιές.

Εδώ δίνεται η δυνατότητα στον εκπαιδευτικό να δώσει όσες διαστάσεις θέλει στην τοπική γιορτή των παιδιών και να την ανοίξει όσο επιθυμεί στην κοινότητα. Με το πολυτροπικό υλικό που δημιουργούν τα παιδιά καλύπτουν στόχους τόσο σε Γλώσσα όσο και σε Εικαστικά και Μελέτη Περιβάλλοντος.



Στόχοι

- Να βιώσουν τα παιδιά τη χαρά της συμμετοχής και της προσφοράς, αλλά να γνωρίσουν και το αίσθημα ότι μπορούν να επηρεάσουν το περιβάλλον τους
- Να καλλιεργήσουν δεξιότητες παρουσίασης και δημιουργίας πολυτροπικών υλικών
- Να εμπλέξουν την οικογένεια και την κοινότητα

Δραστηριότητες

- Μαγειρεύουν με την οικογένειά τους ενδυναμώνοντας τη σχέση με το σύστημα υποστήριξης τη οικογένειας
- Δημιουργούν υλικό: συνεντεύξεις, αφίσες, αφήγηση, μουσική υπόκρουση
- Οργάνωση πανηγυριού με κέρασματα, μουσικές και παρουσιάσεις
- Καταγραφή αναστοχασμού:
«Τι έμαθα για το προϊόν μου;
Τι μου άρεσε πιο πολύ; Τι θα άλλαζα;»

Μέθοδοι διδασκαλίας και κινητοποίησης

Μαιευτική (ερωταπαντήσεων)

Το μεγαλύτερο μέρος της διδασκαλίας, μετά την Αυτονομία στη Μάθηση, γίνεται μέσα από τις διαδοχικές ερωτήσεις του εκπαιδευτικού στους μαθητές. Με αυτόν τον τρόπο ο μαθητής οδηγείται να δεχθεί αυτό που διδάσκεται, γιατί έχει προκύψει εύλογα μέσα από τις ερωτήσεις.

Διαβάθμιση Δυσκολίας

Υπάρχουν εναλλακτικά μονοπάτια διαβαθμισμένης δυσκολίας, όπως υπάρχουν πολλές ερωτήσεις διαβαθμισμένης δυσκολίας. Ανάλογα με τον βαθμό δυσκολίας, ο εκπαιδευτικός περιμένει διαφορετική απάντηση και έχει διαφορετικές απαιτήσεις από τους μαθητές. Το επίπεδο δυσκολίας είναι ενδεικτικό και ο εκπαιδευτικός μπορεί να το ανεβάσει ή να το κατεβάσει ανάλογα με το επίπεδο της τάξης του. Το ίδιο ισχύει και με την ανάγνωση και τις λέξεις ενδιαφέροντος.

Διαθεματικότητα

Τα παιδιά διδάσκονται ταυτόχρονα Γλώσσα, Μαθηματικά, Συναισθηματική Αγωγή και Μελέτη Περιβάλλοντος. Μέσα από το ίδιο γνωστικό περίβλημα διδάσκονται – με διαφορετική ανάγνωση – διαφορετικά πράγματα, αξιοποιούν διαφορετικού τύπου γνώση ταυτόχρονα, για να πάρουν αποφάσεις, και βλέπουν τις ίδιες έννοιες σε διαφορετικά γνωστικά πεδία. Έτσι, αποκτούν γνωστική ευελιξία και αντιλαμβάνονται τη συσχέτιση των διαφορετικών γνωστικών πεδίων.

Εμβάθυνση

Μέσα στο πλάνο υπάρχουν πολλά σημεία εμβάθυνσης όπου τα παιδιά καλούνται να καταλάβουν έννοιες, τα σημανόμενα του κειμένου και τις προεκτάσεις του. Ανάλογα με το επίπεδο κάθε τμήματος και με τη διάθεσή του, μπορεί να επεκταθεί περισσότερο ή λιγότερο ο εκπαιδευτικός σε αυτά, με την προϋπόθεση ότι δε θα απαιτηθεί η κατάκτηση τους από το σύνολο της τάξης.

Αυτοαξιολόγηση

Η διαδικασία της αυτονομίας στη μάθηση είναι μηχανισμοί άτυπης αυτοαξιολόγησης των παιδιών. Οι μαθητές μπορούν, συγκριτικά με τους άλλους να αποκτήσουν επίγνωση της συνεισφοράς τους, αναπτύσσοντας μεταγνωστικές δεξιότητες επίγνωσης.

Ετεροδιδασκαλία

Οι διαδικασίες αυτοαξιολόγησης και οι συνεργατικές δραστηριότητες αποτελούν ευκαιρίες ετεροδιδασκαλίας. Τα παιδιά προσπαθούν να εξηγήσουν το ένα στο άλλο γνωστικά αντικείμενα ή έννοιες που έχουν καταλάβει καλύτερα, με αποτέλεσμα όλες οι πλευρές να κατανοούν καλύτερα το ζητούμενο. Η ετεροδιδασκαλία είναι από τις πιο διαδεδομένες μορφές διαφοροποίησης της διδασκαλίας, γιατί επιτρέπουν την διαφοροποίηση των ρόλων των παιδιών μέσα στην τάξη, το βάθος που αντιλαμβάνονται μία έννοια ή κατακτούν έναν γνωστικό στόχο, ενδυναμώνουν τα κίνητρα των παιδιών, που νιώθουν ότι ανταμείβονται για την προσπάθειά τους, και βοηθάει το σύνολο της τάξης να υιοθετήσει μία νοοτροπία πολλαπλών πηγών για την απόκτηση γνώσης. Προδιαθέτει τα παιδιά να παίρνουν σοβαρά υπ' όψη τους τις γνώμες και τις παρεμβάσεις των συμμαθητών τους και αυξάνεται η εκτίμηση προς το πρόσωπο τους. Μαθαίνουν να συνεργάζονται.

Ανάδειξη πρακτικής εφαρμογής

Η αυτονομία στη μάθηση δείχνει στα παιδιά πως μπορούν να χρησιμοποιήσουν στην καθημερινότητά τους, αυτόνομα, όσα διδάσκονται στο σχολείο. Έτσι, αλλάζουν στάση απέναντι στο μάθημα και αντιλαμβάνονται τι αξία έχει για την καθημερινότητά τους. Παράλληλα, μαθαίνουν να βρίσκουν την ουσία στους κανόνες, κάτι που τα αφορά πρακτικά.

Θετική Ψυχολογία (Positive Psychology)

Τα παιδιά αρχίζουν να εμπιστεύονται τις δυνάμεις τους και να βλέπουν ότι τα καταφέρνουν, κάτι που ενδυναμώνει την αυτοεικόνα τους και την αυτοπεποίθησή τους. Αυτό θα ενδυναμώσει τα κίνητρά τους και θα τα κάνει να νιώσουν καλύτερα με τα λάθη τους.

Ασκήσεις για το Σπίτι

Τα παιδιά συζητούν με τους γονείς τους και κάνουν διασκεδαστικές δραστηριότητες μαζί τους, ενώ παράλληλα οι γονείς νιώθουν ότι μαθαίνουν για την καθημερινότητα του παιδιού και συμπεριλαμβάνονται. Αυτό τους βοηθά να νιώσουν ασφάλεια και να μην πιέζουν το παιδί με τα μαθήματα του σχολείου και τις επιδόσεις του.

Αυτονομία στη Μάθηση

Τα παιδιά καλούνται να φέρουν εις πέρας απαιτητικές δραστηριότητες χωρίς την υποστήριξη του εκπαιδευτικού τους, διαχειριζόμενα σε ομάδες, αυτόνομα, το διδακτικό υλικό και τα γνωστικά αντικείμενα.

Διερευνητική Μάθηση

Τα παιδιά μαθαίνουν ψάχνοντας μόνα τους μέσα σε πηγές και βγάζουν συμπεράσματα για έννοιες και γνωστικά πεδία ανακαλυπτικά.

Ομαδοσυνεργατική Μάθηση

Τα παιδιά λειτουργούν σε ομάδες και αναλαμβάνουν διαφορετικούς ρόλους. Μαθαίνουν να συνεργάζονται και να επικοινωνούν. Αμβλύνουν τις διαπροσωπικές τους συγκρούσεις και μαθαίνουν να βασίζονται σε άλλους.

Άρρητη Μάθηση

Τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να μάθουν για γνωστικά πεδία που βρίσκονται μέσα στη ζώνη ετοιμότητάς τους χωρίς να εκτεθούν σε άμεση διδασκαλία. Αυτό συμβαίνει με τα μοτίβα, την πυραμίδα των αναγκών και τις παραγράφους σε αυτό το πλάνο μαθήματος.

Έμμεση Αξιολόγηση

Τα παιδιά αξιολογούνται έμμεσα και ατομικά για την κατανόησή τους στο κείμενο μέσα από τη διαδικασία πλαγιότιτλων. Έμμεσα αξιολογούνται και για την συμμετοχή τους στις ερωτήσεις του μαθήματος. Έμμεση αξιολόγηση και επιβράβευση αποτελεί και η υιοθέτηση του κειμένου μίας ομάδας για αντιγραφή και ορθογραφία.

Άμεση Αξιολόγηση

Τα παιδιά διορθώνονται για τα λάθη τους και αναγνωρίζονται οι σωστές τους απαντήσεις.

Παράλληλη Αξιολόγηση

Όσο η μία ομάδα παρουσιάζει, οι υπόλοιπες πρέπει να την παρακολουθούν και να συμπληρώνουν σύντομα φύλλα αξιολόγησης. Αυτή η παράλληλη αξιολόγηση βοηθάει στη συγκέντρωση των παιδιών όταν παρουσιάζουν κάποιοι άλλοι και εντείνει την επίδραση της ετεροδιδασκαλίας και της ενεργητικής ακρόασης.

Διαφοροποίηση

Σε αυτό το πλάνο η Διαφοροποίηση γίνεται κυρίως βάσει της **Αυτονομίας στη Μάθηση**. Είναι μία διδακτική τεχνική που επιτρέπει σχεδόν ατομικά μονοπάτια μάθησης, τόσο βάσει **Διαβάθμισης Δυσκολίας** όσο και βάσει διαφορετικών ρόλων κατά την **Ομαδοσυνεργατική Μάθηση**. Γίνεται εμπλουτισμός της ύλης βάσει των ενδιαφερόντων των παιδιών, γίνεται **Εμβάθυνση** και **Αυτοαξιολόγηση**, – όπου επιτρέπουν διαφορετική απόκριση και εμπλοκή από κάθε μαθητή. Υπάρχει **Ετεροδιδασκαλία** που αποτελεί παράγοντα διαφοροποίησης, όπως υπάρχει **Παράλληλη Αξιολόγηση**, διαφοροποιημένα πλαίσια στα οποία κάθε μαθητής βγάζει διαφορετικά συμπεράσματα, ανάλογα με την ετοιμότητά του. Το ίδιο ισχύει και για την **Άρρητη Μάθηση**.

Επίσης, οι **Ασκήσεις για το Σπίτι** αποτελούν παράγοντα διαφοροποίησης, όπως η **Θετική Ψυχολογία** και η **Ανάδειξη της Πρακτικής Σημασίας**, αφού η επίδραση τους είναι εκθετική στα παιδιά που την έχουν ανάγκη. Οι ίδιες δραστηριότητες επιδρούν με διαφορετικό τρόπο σε κάθε μαθητή ανάλογα με τις ανάγκες του.

Οδηγίες και Διδακτικές Συμβουλές:

- Τα πλάνα τα οποία αναφέρονται σε Αυτονομία στη Μάθηση απαιτούν από τους μαθητές να πραγματευτούν, χωρίς την παρέμβαση του εκπαιδευτικού, συνήθως σε ομάδες, μία δραστηριότητα. Η λογική αυτών των πλάνων είναι η διερευνητική μάθηση, η καλλιέργεια δεξιοτήτων και η ενδυνάμωση των παιδιών να αξιοποιούν τις διαθέσιμες πηγές για να αποκομίσουν αξία. Στη διάρκεια των πλάνων αυτών, τα παιδιά εισάγονται άρρητα σε έννοιες, στις οποίες θα εμβαθύνουν αργότερα, πραγματεύονται έννοιες που έχουν ήδη διδαχθεί, για να αναδειχθεί η πρακτική σημασία όσων ξέρουν, ή παίρνουν πληροφορίες που δεν απαιτούν εμβάθυνση αλλά απομνημόνευση. Επίσης, καλούνται να παρουσιάσουν στους συμμαθητές τους τα αποτελέσματά τους και, έτσι, επιτυγχάνεται και η ετεροδιδασκαλία.
- Είναι σύνηθες τα πλάνα της Αυτονομίας στη Μάθηση να είναι Ομαδοσυνεργατικά. Υπάρχουν 2 διαφορετικοί τρόποι για να χωριστούν οι ομάδες σε αυτά και αυτός που θα επιλεγεί εξαρτάται από τον τρόπο που έχει σχεδιαστεί το πλάνο διδασκαλίας. Στο παρόν πλάνο αξιοποιούνται και οι δύο τρόποι χωρισμού ομάδων σε διαφορετικά στάδια του πλάνου. Αυτό βοηθά και τον εκπαιδευτικό να κατανοήσει πότε πρέπει να επιλέγει καθέναν από τους δύο τρόπους να χωρίσει ομάδες.

Κάθε ομάδα έχει τη δική της ροή, ομαδικό μονοπάτι, μέσα στο πλάνο διδασκαλίας. Αν οι ροές έχουν σχεδιαστεί με τις αρχές της διαβαθμισμένης δυσκολίας, τότε οι ομάδες που φτιάχνει ο εκπαιδευτικός πρέπει να είναι ομοιογενείς και βάσει του επιπέδου ετοιμότητας των μαθητών αναφορικά με αυτό που θα τους ζητηθεί. Αν οι ροές προσφέρουν εναλλακτικές που αφορούν διαφορετικά ενδιαφέροντα και προτιμήσεις των παιδιών, τότε οι ομάδες είναι καλό να είναι ανομοιογενείς και συμπληρωματικές. Δηλαδή, τα παιδιά που βρίσκονται σε μία ομάδα να έχουν κοινό ενδιαφέρον, αλλά να έχουν προτερήματα που δεν έχουν οι υπόλοιποι στην ομάδα, όπως και οι αδυναμίες τους να καλύπτονται από τις δυνατότητες των υπολοίπων.

Οι ομοιογενείς ομάδες συνήθως καταλήγουν σε στρατηγικές «διαίρει και βασίλευε» για να διαχειριστούν τον όγκο δουλειάς, αφού έχουν παρόμοια ετοιμότητα τα μέλη σε αυτό που πραγματεύονται. Από την άλλη, οι ανομοιογενείς ομάδες ακολουθούν στρατηγικές «δυναμικού προγραμματισμού», αφού απαιτείται από τον καθένα να συνεργαστεί με τους άλλους και να συνδυάσουν τις δεξιότητές τους στο ίδιο ζητούμενο, για να το φέρουν εις πέρας. Επομένως, οι ομοιογενείς ομάδες λειτουργούν συνήθως ως σύνολο και κάνουν επιμερισμό φόρτου, ενώ οι ανομοιογενείς μοιράζουν ρόλους και λειτουργούν ως ομάδα, επιμερίζοντας ευθύνες και όχι φόρτο εργασίας.

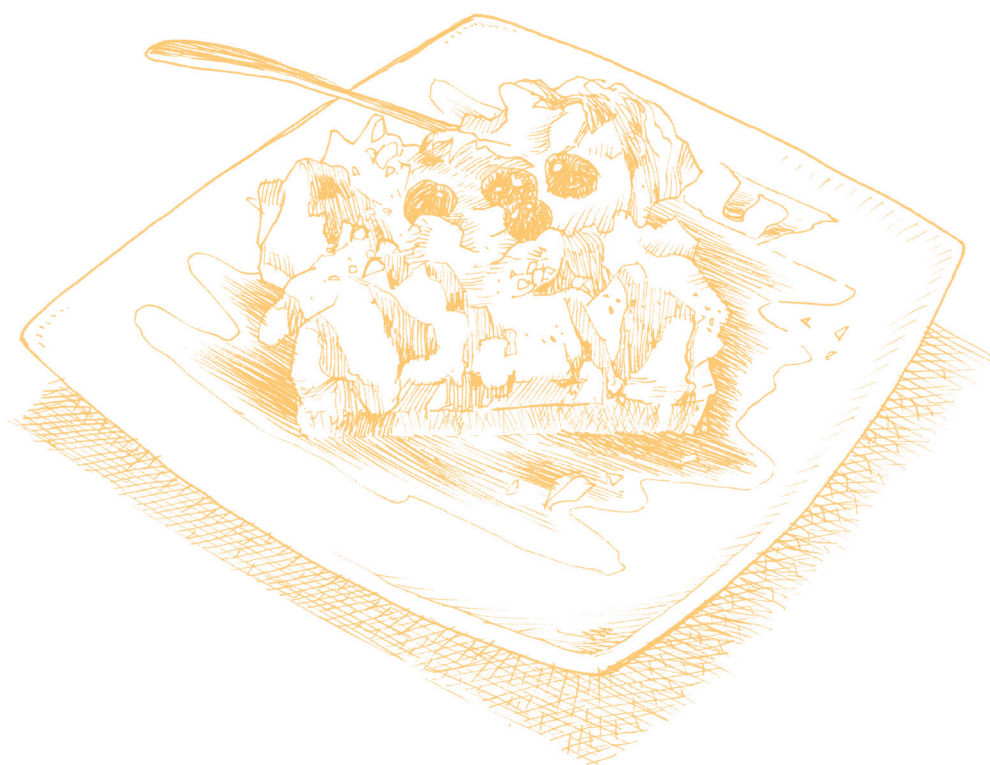
Στο παρόν πλάνο, έχουμε διαβάθμιση δυσκολίας στα Φύλλα Εργασιών, οπότε τα παιδιά μπορούν να χωριστούν ανάλογα με το γενικότερο επίπεδο ετοιμοτητάς τους σε ομοιογενείς ομάδες, αλλά μέσα στο πλαίσιο της ομάδας τους είναι χρήσιμο να έχουν ανεπτυγμένες διαφορετικές δεξιότητες, ώστε να αναλάβουν διαφορετικούς ρόλους συμπληρωματικά. Αυτό θα οδηγήσει σε καλύτερη συνεργασία. Έτσι, θέλουμε ομάδες που βάσει δεξιοτήτων να είναι ανομοιογενείς, αλλά βάσει επιπέδου ετοιμότητας να είναι ομοιογενείς.

- Αν μία ομάδα έχει αυξημένο βαθμό ετοιμότητας σε αντικείμενα που αφορούν ένα γνωστικό πεδίο, αλλά δεν έχει αντίστοιχο βαθμό ετοιμότητας σε άλλο γνωστικό πεδίο, τότε δεν είναι απαραίτητο να πάρει σε όλους τους σταθμούς το δύσκολο μονοπάτι μάθησης. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να κρίνει το επίπεδο ετοιμότητας της ομάδας ανά γνωστικό αντικείμενο και να τους δώσει το αντίστοιχο μονοπάτι στο γνωστικό αυτό αντικείμενο.

- Η διάκριση των μαθητών σε αυξημένη ετοιμότητα, τυπική ετοιμότητα ή χαμηλή ετοιμότητα δεν γίνεται συγκριτικά, ο ένας με τον άλλο. Πρέπει να γίνεται κατ' απόλυτο τρόπο, βάσει της βαθμίδας ετοιμότητας που βρίσκονται σε σχέση με τις απαιτήσεις που έχει κάθε μονοπάτι. Αν κάποιοι μαθητές είναι πιο προχωρημένοι από άλλους, αλλά δεν μπορούν να διαχειριστούν τον βαθμό δυσκολίας ενός δύσκολου μονοπατιού, δεν θα έπρεπε να το αναλάβουν επειδή είναι πιο προχωρημένοι από τους συμμαθητές τους. Αντίστοιχα, αν περισσότερες ομάδες μπορούν να διαχειριστούν το δύσκολο μονοπάτι μάθησης, δε θα έπρεπε να πάρουν ένα ευκολότερο επειδή υπάρχει μία ομάδα που έχει ακόμα μεγαλύτερο βαθμό ετοιμότητας.
- Στη λογική των πλάνων Αυτονομίας στη Μάθηση είναι ο εκπαιδευτικός να μην παρεμβαίνει κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Μετά από εξάσκηση και εξοικείωση των μαθητών σε παρόμοια περιβάλλοντα εκπαίδευσης, θα μπορεί ο εκπαιδευτικός να μην είναι στην τάξη και οι μαθητές να λειτουργούν εντελώς αυτόνομα, όχι μόνο ως προς το γνωστικό κομμάτι αλλά και ως προς τη χρήση εργαλείων έρευνας και τις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Αν αυτή είναι, όμως, η πρώτη φορά που οι μαθητές καλούνται να ανταπεξέλθουν σε ένα τέτοιο περιβάλλον, χρειάζεται ο εκπαιδευτικός να είναι υποστηρικτικός. Να καθοδηγεί τις ομάδες που βλέπει ότι έχουν κολλήσει.

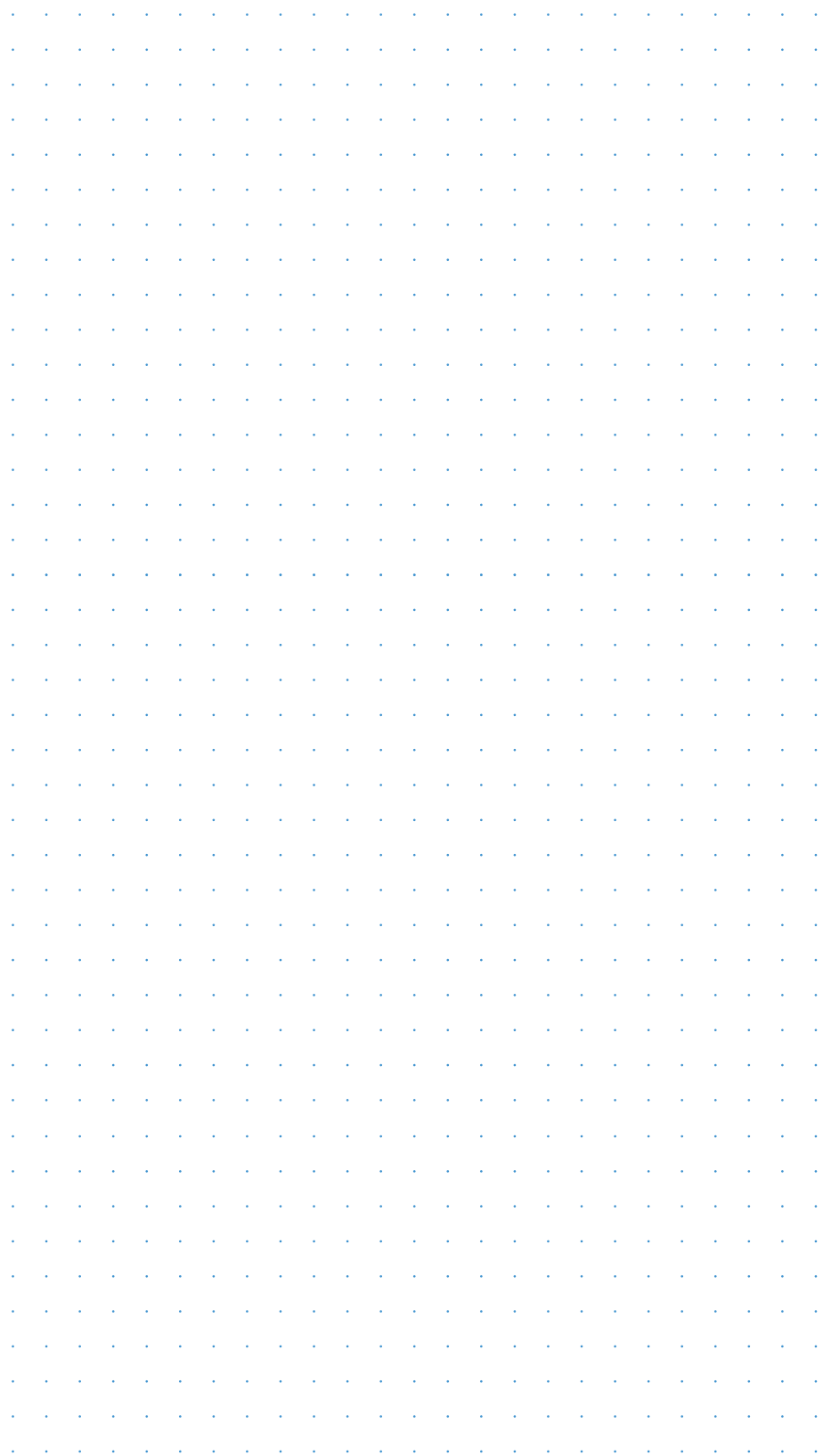
Σχόλια και παρατηρήσεις από την εφαρμογή:

- Τα παιδιά δεν έχουν όλα το ίδιο εύρος προσοχής και δεν έχουν και όλα τις ίδιες δεξιότητες διαχείρισης χρόνου, είναι πολύ πιθανό πολλά από τα παιδιά να αφιερώνουν δυσανάλογα πολύ χρόνο σε επουσιώδη ζητήματα της ή να ασχολούνται με κάτι διαφορετικό (π.χ., να παίζουν με τα υλικά αντί να δουλεύουν στη συνταγή τους). Εκεί είναι σημαντικό ο εκπαιδευτικός να τους επαναφέρει στον στόχο προκειμένου να μην εκτεθεί και το άλλο μέλος της ομάδας, αλλά και να υπενθυμίζει σε όλα τα μέλη της ομάδας ποιος είναι ο στόχος τους και πως είναι όλη η ομάδα υπεύθυνη για τη διεκπεραίωσή του.
- Στα παιδιά επικοινωνείται ότι έχουν 2 διδακτικές ώρες για να κάνουν δοκιμές, να καταλήξουν στη συνταγή τους, να βρουν όνομα, να κάνουν τις απαραίτητες πράξεις και υπολογισμούς για το κόστος και να ετοιμάσουν τη διαφήμισή τους. Ο χρόνος σε αυτήν την κατασκευαστική πρόκληση είναι πιο περιορισμένος, ώστε να αναγκάσουμε τα παιδιά σε καταμερισμό εργασιών. Βέβαια, αν ο εκπαιδευτικός κρίνει ότι πρέπει να τους δώσει περισσότερο χρόνο, μπορεί να το κάνει.
- Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτικός βοηθάει τα παιδιά με τη χρήση του εξοπλισμού, τα καθοδηγεί σε διαφορετικές μορφές συνεργασίας και τα βοηθάει να λύσουν συγκρούσεις που αφορούν τις αποφάσεις τους, αναδεικνύοντας τις διαφορετικές προτιμήσεις του καθενός και την αποδοχή της διαφορετικότητας. Ταυτόχρονα, αναδεικνύει την ανάγκη τα παιδιά να βάλουν κριτήρια για την επιλογή των υλικών στη συνταγή τους αλλά και στον καταμερισμό των εργασιών μετά, ώστε οι διαφωνίες να επιλύονται βάσει κριτηρίων και όχι βάσει της προσωπικής προτίμησης του καθενός.
- Καλό είναι ο εκπαιδευτικός να δίνει έμφαση τόσο στη γεύση των διαφορετικών υλικών που βάζουν τα παιδιά στη συνταγή τους αλλά και στις ποσότητές τους. Επίσης, πρέπει να τους επισημάνει ότι ρόλο παίζει και πόσο έντονη είναι η γεύση του κάθε υλικού, για να καθορίσουμε την ποσότητα στην οποία θα το βάλουμε.
- Ο εκπαιδευτικός θα χρειαστεί σίγουρα να επιβλέψει τις παρασκευές των σάντουιτς και τη λειτουργία του εξοπλισμού καθώς τίθενται θέματα ασφαλείας. Η υγιεινή κατά το κόψιμο των υλικών για τη δοκιμή από όλα τα μέλη αλλά και η σωματική ακεραιότητα με τη λειτουργία της τοστιέρας ή τη χρήση επαναχρησιμοποιούμενων μαχαιριών.



Σημειώσεις

A large rectangular area filled with a grid of small, light blue dots, intended for handwritten notes.









ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΓΕΩΡΓΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
Η Ευρώπη επενδύει στις αγροτικές περιοχές



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ



ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης