



ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΣΜΑΤΑ ΙΟΥΝΙΟΣ 2025



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΕΛ. 1: Εξώφυλλο

ΣΕΛ. 2: Περιεχόμενα

ΣΕΛ. 3: Καλωσόρισμα

ΣΕΛ. 4: Save the dates

ΣΕΛ. 5: Happenings

ΣΕΛ. 6: Τραγούδι "Γλυκό καλοκαιράκι αγαπημένο"

ΣΕΛ 7-8:Θέρος και καύσωνας στην Ελληνική μυθολογία

ΣΕΛ 9: Μυθολογία

ΣΕΛ 10: Εύκολη συνταγή για σπιτικό παγωτό

ΣΕΛ 11-15: Μερικές από τις ομορφότερες στιγμές του μήνα

ΣΕΛ 16-24: Μια ιδέα από τις απολαυστικές συνεντεύξεις των μικρών μας φίλων

ΣΕΛ 25: Διατροφολόγιο Ιουνίου 2025

ΣΕΛ 26 -27: Η θρεπτική αξία των λαχανικών

ΣΕΛ 28- 33: Ώρα για ζωγραφική

ΣΕΛ 34-40: Αινίγματα και ευχές για το καλοκαίρι



ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ

Αγαπητοί γονείς,

Καθώς φτάνουμε στο τέλος μιας ακόμα γεμάτης και δημιουργικής σχολικής χρονιάς, θα θέλαμε να σας εκφράσουμε την πιο θερμή μας ευγνωμοσύνη για τη στήριξη, την εμπιστοσύνη και τη συνεργασία σας. Μέσα από τη συνεργασία αυτή καταφέραμε να προσφέρουμε στα παιδιά μας αξέχαστες εμπειρίες, γνώσεις, χαρές και στιγμές γεμάτες γέλιο και φροντίδα. Το καλοκαίρι που έρχεται είναι μια ευκαιρία για τα παιδιά (αλλά και για εμάς τους μεγάλους) να ξεκουραστούμε, να γεμίσουμε τις «μπαταρίες» μας, να παίξουμε, να ανακαλύψουμε νέες γωνιές του κόσμου γύρω μας και να περάσουμε πολύτιμο χρόνο με την οικογένεια και τους φίλους μας. Θυμηθείτε πως, ακόμα και στο καλοκαίρι, η μάθηση δεν σταματάει ποτέ:



Αφήστε τα παιδιά να εξερευνήσουν, να ρωτήσουν, να παρατηρήσουν τη φύση.



Διαβάστε μαζί τους βιβλία, όσο μπορείτε, ώστε να καλλιεργήσετε τη φαντασία και τη γλώσσα τους.



Ζωγραφίστε, παίξτε επιτραπέζια, παίξτε με νερά — η μάθηση κρύβεται παντού!

Σας ευχόμαστε από καρδιάς ένα ξέγνοιαστο και χαρούμενο καλοκαίρι, γεμάτο παιχνίδια, αγκαλιές και μαγικές στιγμές με τα παιδιά σας. Ανυπομονούμε να σας ξαναδούμε το Σεπτέμβρη με ακόμα περισσότερες ιδέες και ενέργεια!

Τελευταία μέρα του σχολείου μας για τα παιδιά του παιδικού σταθμού και του Camp στις 25 Ιουλίου.

Με πολλή αγάπη,

Η Διεύθυνση και το προσωπικό του Παιδικού Σταθμού - Νηπιαγωγείου

SAVE THE DATES



ΣΤΕΦΑΝΟΣ Κ.

24/06/2021

ΝΙΚΟΛΑΣ Β.

26/06/2019

HAPPY

NAME DAY



ΛΕΥΤΕΡΗΣ

19/06/2023

ΒΑΣΙΛΕΙΑ

22/06/2022

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

25/06/2022

ΦΩΤΕΙΝΗ

22/06/2020

ΡΑΚΕΛΙΝΑ

05/06

HAPPENINGS

- Καλοκαιρινή γιορτή
- Θέατρο
- Pool Party
- Θέατρο

• ΕΠΙΣΚΕΨΗ
ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΥ ΚΑΘΕ 1^η
ΤΟΥ ΜΗΝΑ

• ΕΠΙΣΚΕΨΗ
ΨΥΧΟΛΟΓΟΥ ΚΑΘΕ
ΠΕΜΠΤΗ

• Το καλοκαίρι ξεκίνησε, έτσι κι εμείς από εδώ και πέρα θα ξεκινήσουμε τα μπουγέλα μας. Μπορεί το παιδί να έχει πάντα μαζί: τα κολυμβητικά μαγιό του, την πετσέτα του, τα κροξ και τα νεροπίστολά του.

ΓΛΥΚΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΑΚΙ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ

Γλυκό καλοκαιράκι, αγαπημένο,
με πόση εγώ λαχτάρα σε προσμένω,
γλυκό καλοκαιράκι, χαρωπό,
αχ, πόσο σ' αγαπώ.

Να τρέξω πάλι στις χρυσές ακρογιαλιές,
στη θάλασσα να κάνω χίλιες σκανταλιές,
το κύμα ν' αψηφάω το ψηλό,
αχ, πόσο το ποθώ.

Στην εξοχή να πάω τη μαγευτική,
σαν κατσικάκι να πηδάω εδώ κι εκεί,
γλυκό καλοκαιράκι, χαρωπό,
αχ, πόσο σ' αγαπώ.

Γλυκό καλοκαιράκι, αγαπημένο...



<https://www.youtube.com/watch?v=Bdq1WtXNo5Q>

ΘΕΡΟΣ ΚΑΙ ΚΑΥΣΩΝΑΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΥΘΟΛΟΓΙΑ

Οι Εποχές είναι φτερωτές Θεότητες της Ελληνικής Μυθολογίας. Ως εποχές αναγνωρίζονται οι τέσσερις κόρες του Ήλιου [Απόλλωνα] που διακρίνονται στις Έαρ, Θέρος, Οπώρα και Χειμών. Οι Αθηναίοι υπολόγιζαν το μεν έαρ και την οπώρα από δύο μήνες εκάστη, το δε θέρος και τον χειμώνα ,από τέσσερις μήνες.

Η θεότητα Θέρος είναι η προσωποποίηση της Εποχής του Καλοκαιριού. Στην Ελληνική Μυθολογία η Θέρος παριστάνεται ως φτερωτή θεότητα που κρατά δεμάτι από σιτάρι στο ένα χέρι και ρομφαία στο άλλο (ρομφαία είναι ξίφος που έχει σχήμα δρεπάνης).

Θέρος: τό, Ιων. γεν. Θέρευσ (Θέρω). Σημαίνει καλοκαίρι, η χρονική περίοδος του καλοκαιριού. Ο Όμηρος αναφέρει «χειμάτος οὐδὲ Θέρευσ» (το χειμώνα και όχι το καλοκαίρι), ενώ ο Ηρόδοτος αναφέρει «θέρους μεσοῦντος» (γύρω στα μέσα του καλοκαιριού Η λέξη «καλοκαίρι» αποτελεί νεωτερισμό της Ελληνικής και προήλθε από τη σημασία «καλοκαιρινή θερμότητα». Στον βυζαντινό μεσαίωνα η λέξη «καλοκαίρι(ον)» υποκατάστησε τη φτερωτή θεότητα Θέρος και έκτοτε χρησιμοποιείται στους βυζαντινούς χρόνους, οπότε και βαθμιαία αντικατέστησε τη λέξη «Θέρος» για την Εποχή που — στην εποχή μας — ονομάζουμε «καλοκαίρι».

Ο καύσωνας και οι υψηλές θερμοκρασίες, δεν είναι ένα στοιχείο που βασανίζει τους σύγχρονους ανθρώπους την καλοκαιρινή περίοδο. Ο καύσωνας υπήρχε από την αρχαιότητα. Αυτές τις μέρες χαρακτηρίζονταν ως «καύμα». Με το χαρακτηρισμό αυτόν εννοούσαν εκείνη την περίοδο όπου ανέτειλε ο Σείριος μαζί με τον Ήλιο.

Στην αρχαιότητα, το χρονικό διάστημα μετά την 21η Ιουλίου αναφέρεται και σαν «κυνάδες ημέρες»[1]. Πήραν το όνομα τους από τον μύθο όπου ο Ωρίωνας, γιος του Ποσειδώνα και της Γης, ο οποίος πήγε να αποπλανήσει την θεά Άρτεμη. Τον τιμώρησε, όμως, η θεά, στέλνοντας εναντίον του έναν σκορπιό, που τσίμπησε, στη φτέρνα, τον γίγαντα. Κι έγινε αστερισμός ο σκορπιός, όπως και ο Ωρίων και ο σκύλος του. Ο Μέγας Κύων, λοιπόν, (όπου ανήκει ο Σείριος, το λαμπρότερο αστέρι της νύχτας) είναι αυτός που φταίει για τον καύσωνα που ταλανίζει τη Μεσόγειο.

Η συγκεκριμένη περίοδος του καλοκαιριού περιγράφεται στις αρχαίες πηγές με αρκετά «μελανά χρώματα» και σχεδόν όλοι οι συγγραφείς συμφωνούν ότι η Ανατολή του Σειρίου φέρνει μαζί της κακοτυχία, αρρώστιες, δυσκολίες, δυστυχία και υψηλό πυρετό στους ανθρώπους.

Ο ποιητής Αλκαίος περιγράφει αυτές τις μέρες : «Δροσίστε τα πνευμόνια σας με κρασί, γιατί το αστέρι του Κυνός, ο Σείριος έρχεται τριγύρω. Η εποχή είναι δύσκολη και όλα διψούν κάτω από τη ζέστη και το τζίτζικι τραγουδάει γλυκά κάτω από τα φύλλα... οι γυναίκες τότε είναι αρκετά μιαρές και οι άνδρες αδύναμοι, όσο ο Σείριος τσουρουφλίζει τα κεφάλια τους και τα γόνατά τους».

Ο συγγραφέας Απολλώνιος αλλά και ο Διόδωρος Σικελιώτης, περιγράφουν πως όταν ο Σείριος πλησίαζε σε τροχιά τις Κυκλάδες, τις κατέκαιγε με τα «κυνικά καύματα». Τα «κυνικά καύματα» είχαν ως αποτέλεσμα να στερεύουν οι πηγές, να μην φυσάει καθόλου δροσερός άνεμος και να προκαλούνται λοιμοί. Έτσι, λοιπόν, οι κάτοικοι των Κυκλάδων ζήτησαν τη βοήθεια του Θεού Απόλλωνα και του μαντείου των Δελφών για να δώσει λύση στο πρόβλημά τους. Ο Απόλλωνας τους έδωσε χρησμό να καλέσουν τον Θεό Αρισταίο.

Ο Αρισταίος ήταν γιος του Απόλλωνα και της Κυρήνης. Η ανατροφή που πήρε κοντά στους Κενταύρους, στις Μούσες και τις Νύμφες του πρόσφερε πάρα πολλές γνώσεις. Όλα όσα έμαθε ο Αρισταίος αποφάσισε να τα μοιραστεί με τους ανθρώπους και σε αρκετές περιοχές του αρχαίου κόσμου λατρεύτηκε σαν μία γεωργική Θεότητα. Δίδαξε την κτηνοτροφία, το άρμεγμα, την παρασκευή τυριού, την καλλιέργεια ελιών και την μελισσοκομία.

Τα «σωτήρια» μελήματα

Ο Αρισταίος, πήρε εντολή από τον Απόλλωνα να φύγει από τη Φθία και να εγκατασταθεί στην Κέα. Τον ακολούθησαν η φυλή των Παρασίων που ήταν απόγονοι του Λυκάωνα από την Αρκαδία. Όταν έφθασε στην Κέα πάνω στα βουνά του νησιού έχτισε βωμό προς τιμή του Ικμαίου Δία και θυσίασε σε αυτόν και τον Σείριο. Τότε, ο Δίας, έστειλε τα μελτέμια που έπνεαν για σαράντα μέρες. Αυτοί οι σωτήριοι για τις Κυκλάδες άνεμοι έσωσαν τους κατοίκους των νησιών από τα «κυνικά καύματα» και βοήθησαν σε κάθε πτυχή της ζωής τους.

Κυνικά καύματα ή Κυνάδες μέρες: αποκαλούσαν τις ζέστες αυτές οι αρχαίοι, επειδή εμφανίζονταν όταν ο αστερισμός του Κυνός βρισκόταν πιο κοντά στη Γη.

-Φθία: πρωτεύουσα του βασιλείου των Μυρμιδόνων στη Θεσσαλία

- Ικμαίου Δία : ο Δίας της βροχής-υγρασίας

Είναι γεγονός ότι , οι καύσωνες, η ξηρασία, η λειψυδρία και τα συνεπακόλουθά τους, ασθένειες και δύσκολη καθημερινότητα, ταλαιπώρησαν την ανθρωπότητα από τα πρώιμα χρόνια. Τα νησιά των Κυκλάδων, άσπρες κουκίδες καταμεσής του Αιγαίου πελάγους, δεν θα μπορούσε παρά να έχουν την αποκλειστική φροντίδα του Θεού του φωτός του Απόλλωνα, ο οποίος έστελνε για σαράντα μέρες τα μελτέμια.

Τα ελληνικά καλοκαίρια, κάτω από το μεθυστικό Απολλώνιο φως, βρήκαν την έκφρασή τους στην πένα του ποιητή:

«Σιγά σιγά, μες στο κατακαλόκαιρο, το φως αφανίζει την Ελλάδα. Χωνεύει τα νησιά, εξουδετερώνει τις θάλασσες, αχρηστεύει τους ουρανούς. Μήτε που βλέπεις πια βουνά, μήτε δέντρα, μήτε πολιτείες, μήτε χώμα και νερό. Άφαντα όλα.



ΜΥΘΟΛΟΓΙΑ

Σύμφωνα με τη Μυθολογία Κατ' άλλες μυθολογικές παραδόσεις η Θάλασσα ήταν κόρη του Αιθέρα και της Ημέρας, μητέρα των Ροδίων, των Τελχινών καθώς και της Αφροδίτης. Παραστάσεις της θεότητας αυτής υπήρχαν ελάχιστες με σαφή υπεροχή του θεού Ποσειδώνα.



ΕΥΚΟΛΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΚΟ ΠΑΓΩΤΟ

Εύκολο παγωτό βανίλια με ζαχαρούχο γάλα

Υλικά

☐ 250 gr

Φυτική σαντιγί (1 συσκευασία)

☐ 400 gr

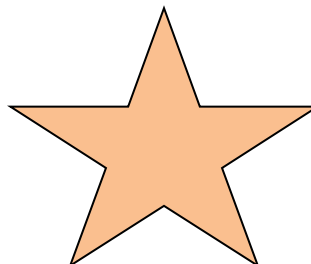
Ζαχαρούχο γάλα (1 συσκευασία)

☐ 410 gr

Γάλα εβαπορέ (1 συσκευασία)

☐ 1 $\frac{1}{2}$ κ.γ.

Εκχύλισμα βανίλιας

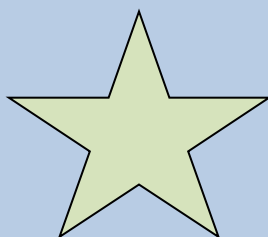


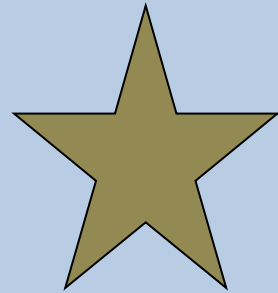
Εκτέλεση

1. Με μίξερ χειρός χτυπάμε για 5' τη φυτική σαντιγί να αφρατέψει καλά και να φουσκώσει.
2. Λίγο λίγο και πάντα χτυπώντας με το μίξερ, προσθέτουμε το ζαχαρούχο γάλα.
3. Τώρα το μείγμα μας έχει γίνει μια παχιά κρέμα.
4. Σιγά σιγά προσθέτουμε το εβαπορέ, χαμηλώνοντας την ταχύτητα του μίξερ, γιατί το μείγμα αραιώνει και πιτσιλάει.
5. Τέλος, προσθέτουμε τη βανίλια.
6. Παγώνουμε το παγωτό για περίπου 1 ώρα, μέχρι να αρχίσει να πήζει.
7. Το ξαναχτυπάμε με το μίξερ χειρός, να αφρατέψει καλά, για 5', σε δυνατή ταχύτητα.
8. Παγώνουμε στην κατάψυξη.

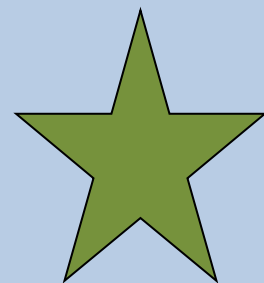
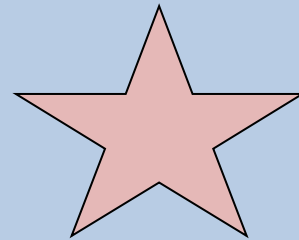
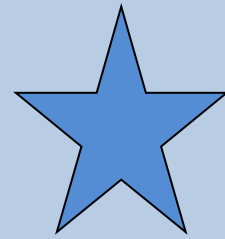


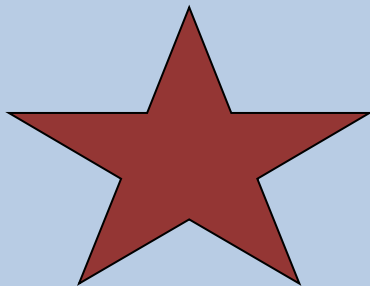
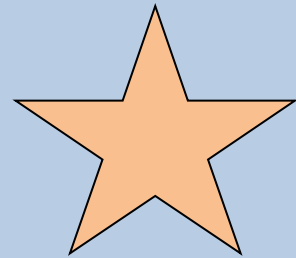
ΜΕΡΙΚΕΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΙΟ ΟΜΟΡΦΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ ΜΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ.











ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΜΕΤΑΒΡΕΦΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

ΤΙ ΘΑ ΗΘΕΛΕΣ ΝΑ ΓΙΝΕΙΣ ΟΤΑΝ ΜΕΓΑΛΩΣΕΙΣ;

JUNIOR: Θα πουλάω
παιχνίδια δικά μου

ΘΕΜΗΣ: Batman

ΑΣΗ: Γοργόνα

ΘΟΔΩΡΗΣ: Σούπερμαν

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ: Μπαμπάς

ΣΗΛΙΑ: Spiderman και
γιατρός

ΈΥΑ: Spiderman

ΕΡΜΗΣ: Γιατρός

ΑΘΗΝΑ: Έλσα και Άννα

ΒΑΣΙΛΕΙΑ: Δασκάλα

ΣΟΥ ΑΡΕΣΟΥΝ ΤΑ ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ; ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΣΟΥ;

JUNIOR: Ναι, το μπλε
λουλούδι και το πράσινο

ΘΕΜΗΣ: Ναι, η παπαρούνα

ΑΣΗ: Ναι, η παπαρούνα

ΘΟΔΩΡΗΣ: Ναι, το πράσινο

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ: Ναι, το
τριαντάφυλλο

ΣΗΛΙΑ: Ναι, τα μπλε και τα
κόκκινα

ΈΥΑ: Ναι, αυτό που έχει η
Κατερίνα

ΕΡΜΗΣ: Ναι, το μπλε
λουλούδι

ΑΘΗΝΑ: Ναι, το
τριαντάφυλλο έξω

ΒΑΣΙΛΕΙΑ: Ναι, το ροζ
λουλούδι

ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΣΟΥ ΠΑΡΑΜΥΘΙ;

JUNIOR: ο Spiderman

ΘΕΜΗΣ: Η μικρή
πριγκίπισσα

ΑΣΗ: Hello Kitty

ΘΟΔΩΡΗΣ: Ο Φοίβος

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ: Ο Φοίβος
που είναι στο γιογιό

ΣΗΛΙΑ: η Minnie

ΈΥΑ: Ο Φοίβος

ΕΡΜΗΣ: Ο Φοίβος και ο
Λύκος

ΑΘΗΝΑ: Η Έλσα

ΒΑΣΙΛΕΙΑ : Ο Φοίβος

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΜΙΚΡΟΥ ΠΡΟΝΗΠΙΑΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

ΤΙ ΘΑ ΗΘΕΛΕΣ ΝΑ ΓΙΝΕΙΣ ΟΤΑΝ ΜΕΓΑΛΩΣΕΙΣ;

ΕΛΕΝΗ: πυροσβέστης

ΣΤΕΦΑΝΟΣ Κ.: μπασκετμπολίστας

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ: bad boy

ΚΩΝ/ΝΟΣ Ν.: αστυνομικός

ΓΙΩΡΓΟΣ Π.: πυροσβέστης

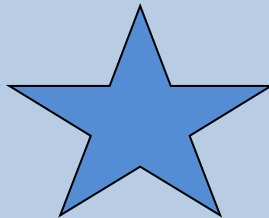
ΝΕΦΕΛΗ: πυροσβέστης

ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΖ: πυροσβέστης

ΣΤΑΥΡΟΣ: μάγειρας και αστυνομικός

ΙΑΣΟΝΑΣ: super ήρωας

ΓΙΑΝΝΗΣ Α.: τεχνικός Η/Υ



ΣΟΥ ΑΡΕΣΟΥΝ ΤΑ ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ ΚΑΙ ΑΝ ΝΑΙ ΠΟΙΟ;

ΕΛΕΝΗ: μου αρέσουν τα ροζ λουλούδια

ΣΤΕΦΑΝΟΣ Κ.: μου αρέσουν τα κόκκινα λουλούδια

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ: μου αρέσουν τα μπλε λουλούδια

ΚΩΝ/ΝΟΣ Ν.: μου αρέσουν τα γαλάζια λουλούδια

ΓΙΩΡΓΟΣ Π.: μου αρέσουν τα γαλάζια λουλούδια

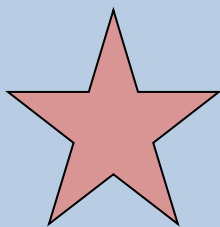
ΝΕΦΕΛΗ: μου αρέσει η παπαρούνα

ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΖ: μου αρέσουν οι παπαρόνες

ΣΤΑΥΡΟΣ: μου αρέσει η παπαρούνα

ΙΑΣΟΝΑΣ: όχι δεν μου αρέσουν τα λουλούδια

ΓΙΑΝΝΗΣ Α.: μου αρέσουν τα τριαντάφυλλα



ΠΟΙΑ ΕΝΤΟΜΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ :

ΕΛΕΝΗ: τη μέλισσα, το κουνούπι, το μυρμήγκι

ΣΤΕΦΑΝΟΣ Κ.: η πασχαλίτσα

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ: η μέλισσα, το κουνούπι, το μυρμήγκι

ΚΩΝ/ΝΟΣ Ν.: η αγελάδα και η μέλισσα

ΓΙΩΡΓΟΣ Π.: το μυρμήγκι και η αράχνη

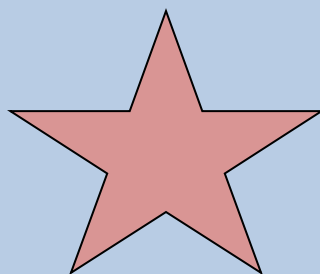
ΝΕΦΕΛΗ: η μέλισσα

ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΖ: η αράχνη

ΣΤΑΥΡΟΣ: το κουνούπι, η σφήγγα και η κάμπια

ΙΑΣΟΝΑΣ: η μέλισσα

ΓΙΑΝΝΗΣ Α.: η ακρίδα και η κάμπια



ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΣΟΥ ΤΡΑΓΟΥΔΙ;

ΕΛΕΝΗ: το ορα gangnam style

ΣΤΕΦΑΝΟΣ Κ.: το salami (Eurovision 2025)

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ: το ορα gangnam style

ΚΩΝ/ΝΟΣ Ν.: το gummy bear

ΓΙΩΡΓΟΣ Π.: το Αποτσέ- ποτσέ (Α.Ρ.Τ)

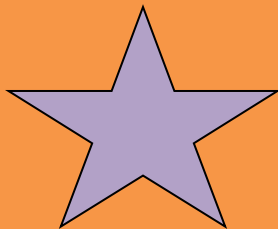
ΝΕΦΕΛΗ: το Αποτσέ- ποτσέ (Α.Ρ.Τ)

ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΖ: το Αποτσέ- ποτσέ (Α.Ρ.Τ)

ΣΤΑΥΡΟΣ: το Espresso Macchiato (Eurovision 2025)

ΙΑΣΟΝΑΣ: το Αποτσέ- ποτσέ (Α.Ρ.Τ)

ΓΙΑΝΝΗΣ Α.: το η βρύση



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΠΡΟΝΗΠΙΑΚΟΥ ΚΑΙ ΝΗΠΙΑΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

ΤΙ ΘΑ ΗΘΕΛΕΣ ΝΑ ΓΙΝΕΙΣ ΟΤΑΝ ΘΑ ΜΕΓΑΛΩΣΕΙΣ:

ΝΙΚΟΛΑΣ ΓΚ. : Ζωγράφος

ΜΑΡΙΝΑ : Δασκάλα

ΦΩΤΕΙΝΗ : Δασκάλα

ΙΑΚΩΒΟΣ : Σκυλάκι

ΠΑΡΗΣ : Θέλω να ψάχνω για απολιθώματα

ΓΙΩΡΓΟΣ Σ. : Πιλότος

ΔΗΜΗΤΡΗΣ : Αστυνομικός

ΜΥΡΤΩ Π. : Γιατρός

ΜΥΡΤΩ Η. : Γιατρός

ΦΙΛΙΠΠΟΣ Γ. : Μηχανικός

ΓΙΩΡΓΟΣ Σ. : Αστυνομικός

ΓΙΩΡΓΟΣ Μ. : Οδηγός αγώνων

ΡΑΚΕΛΙΝΑ . : Πριγκίπισσα

ΝΙΚΟΛΑΣ Β. : Ζαχαροπλάστης

ΝΙΚΟΛΑΣ Ζ. : Ψαράς



ΣΟΥ ΑΡΕΣΟΥΝ ΤΑ ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ ΚΑΙΑ ΑΝ ΝΑΙ ΠΟΙΟ;

ΝΙΚΟΛΑΣ ΓΚ. : ναι, η ροζ τουλίπα

ΜΑΡΙΝΑ : ναι, τα τριαντάφυλλα

ΦΩΤΕΙΝΗ : ναι, το ροζ τριαντάφυλλο

ΙΑΚΩΒΟΣ : ναι, η παπαρούνα

ΠΑΡΗΣ : ναι, η παπαρούνα

ΓΙΩΡΓΟΣ Σ. : ναι, τα αγριολούλουδα

ΔΗΜΗΤΡΗΣ : όχι

ΜΥΡΤΩ Π. : ναι, το τριαντάφυλλο

ΜΥΡΤΩ Η. : ναι η παπαρούνα

ΦΙΛΙΠΠΟΣ Γ. : ναι, αυτά που δεν έχουν μέλισσες

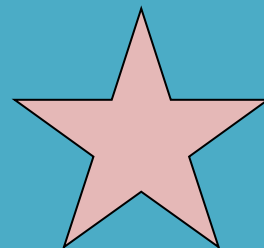
ΓΙΩΡΓΟΣ Σ. : ναι, η παπαρούνα

ΓΙΩΡΓΟΣ Μ. : ναι πολύ , ο ήλιος

ΡΑΚΕΛΙΝΑ . : ναι πολύ , τα τριαντάφυλλα

ΝΙΚΟΛΑΣ Β. : ναι τα τριαντάφυλλα

ΝΙΚΟΛΑΣ Ζ. : ναι πολύ , τα κίτρινα τριαντάφυλλα



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΕΝΤΟΜΑ ΚΑΙ ΠΟΙΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ;

ΝΙΚΟΛΑΣ ΓΚ. : ένα έντομο που ήταν κάμπια και μετά έγινε πεταλούδα, μέλισσα , σφίγγα, μπουμπουρας, πασχαλίτσα

ΜΑΡΙΝΑ : είναι μικρά ζουζούνια, πεταλούδα, σφίγγα, μυρμήγκι

ΦΩΤΕΙΝΗ : είναι μικρά ζουζουνάκια που πετάνε, πεταλούδα, σφίγγα και κουνούπι

ΙΑΚΩΒΟΣ : αράχνη πεταλούδα, μυρμήγκι

ΠΑΡΗΣ ; ζουζούνια , σκορπιός, μπάμπουρας και αράχνη

ΓΙΩΡΓΟΣ Σ. : μικρά ζουζούνια, σκαθάρι, μπάμπουρας, ταραντούλα σκορπιός

ΔΗΜΗΤΡΗΣ : έντομα, σκουλίκι και πρόβατο

ΜΥΡΤΩ Π. : μικρά ζουζούνια, σφίγγα, μέλισσα, πεταλούδα

ΜΥΡΤΩ Η. : μικρά ζουζούνια, αράχνη και μέλισσα

ΦΙΛΙΠΠΟΣ Γ. : μικρά ζουζουνάκια, πασχαλίτσα

ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΑΜΠ ; μικρά ζουζούνια, αράχνη και πασχαλίτσα

ΓΙΩΡΓΟΣ Μ. ; ζουζούνια που πετούν, μύγες , κουνούπια και μέλισσες

ΡΑΚΕΛΙΝΑ . ; μικροζούζουνα που πετούν , πασχαλίτσα

ΝΙΚΟΛΑΣ Β. : μικροζούζουνα που πετούν, σφίγγα, πασχαλίτσα ,αράχνηκαι σκορπιός

ΝΙΚΟΛΑΣ Ζ. : ζώα που πετάνε και είναι βρώμικα, πασχαλίτσα , μέλισσα και κουνούπι



ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΣΟΥ ΤΡΑΓΟΥΔΙ;

ΝΙΚΟΛΑΣ ΓΚ. : I like to move it, move it

ΜΑΡΙΝΑ : A.P.T

ΦΩΤΕΙΝΗ : I like to move it, move it

ΙΑΚΩΒΟΣ : Η πανσέληνος (Βανδή)

ΠΑΡΗΣ : I like to move it, move it

ΓΙΩΡΓΟΣ Σ. : Τρίγωνα Κάλαντα

ΔΗΜΗΤΡΗΣ : I like to move it, move it

ΜΥΡΤΩ Π. : Πανσέληνος (Βανδή)

ΜΥΡΤΩ Η. : Πανσέληνος (Βανδή)

ΦΙΛΙΠΠΟΣ Γ. : Happy Birthday

ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΑΜΠ. : Happy Birthday

ΓΙΩΡΓΟΣ Μ. : Φίλαμε (Vegas)

ΡΑΚΕΛΙΝΑ . : I like to move it, move it

ΝΙΚΟΛΑΣ Β. : I like to move it, move it

ΝΙΚΟΛΑΣ Ζ. : I like to move it, move it



**Υ.Γ ΟΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΓΡΑΦΟΝΤΑΙ ΑΚΡΙΒΩΣ
ΟΠΩΣ ΛΕΓΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΕΚΕΙΝΑ.**

ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΟ ΙΟΥΝΙΟΥ 2025

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙΝΟ	ΤΟΣΤ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ	ΨΩΜΙ ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ / ΤΑΧΙΝΙ ΜΕ ΚΑΚΑΟ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΨΩΜΙ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ	ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΡΩΙΝΟ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ	ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΜΕ ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ
ΑΠΟ 02-06/06	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΟΓΚΡΑΤΕΝ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ	ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΕΛΙΕΣ	ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΠΙΤΣΑ
ΑΠΟ 09-13/06	ΛΑΧΑΝΟΡΥΖΟ ΜΕ ΤΥΡΙ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΡΕΒΥΘΙΑ ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΦΕΤΑ	ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΣΟΥΒΛΑΚΙ
ΑΠΟ 16-20/06	ΑΡΑΚΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΦΕΤΑ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ	ΦΑΣΟΛΙΑ ΠΛΑΚΙ ΜΕ ΦΕΤΑ	ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΠΙΤΣΑ
ΑΠΟ 23-27/06	ΜΠΡΙΑΜ ΜΕ ΦΕΤΑ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ	ΦΑΒΑ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΙ ΕΛΙΕΣ	ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΣΟΥΒΛΑΚΙ
30/06	ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ ΜΕ ΕΛΙΕΣ	-	-	-	-





Η ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Τα λαχανικά αποτελούν απαραίτητο μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής, καθώς περιέχουν πλήθος θρεπτικών συστατικών και βιταμινών, ενώ δρουν και προστατευτικά ενάντια σε κάποιες ασθένειες.

Η κατανάλωση λαχανικών έχει σημαντικά οφέλη για την υγεία μας, αποτελώντας μέρος της ισορροπημένης διατροφής. Με διατροφή πλούσια σε λαχανικά ο οργανισμός μας επωφελείται με άφθονα αντιοξειδωτικά που δρουν προστατευτικά ενάντια σε ασθένειες, όπως ο καρκίνος, τα καρδιαγγειακά κ.ά.

Τα οφέλη τους

Τα αντιοξειδωτικά δεσμεύουν τις ελεύθερες ρίζες που είναι βλαβερές για τον οργανισμό μας και τις απομακρύνουν. Τα λαχανικά περιέχουν φυτοχημικές ενώσεις (ενώσεις που προσδίδουν τα έντονα χρώματα στα λαχανικά και στα φρούτα), οι οποίες λειτουργούν και αυτές ως αντιοξειδωτικά. Ακόμα βοηθούν το πεπτικό και το σκελετικό μας σύστημα (οστά), τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης και, επειδή περιέχουν αυξημένη ποσότητα φυτικών ινών, εξομαλύνουν τη λειτουργία του εντέρου. Επίσης, οι φυτικές ίνες μειώνουν τα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης (LDL), βοηθούν στην πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου, ενώ παράλληλα ευνοούν τη διατήρηση της γλυκόζης σε φυσιολογικά επίπεδα, καθυστερώντας την πέψη και την απορρόφηση των υδατανθράκων.

Τα λαχανικά περιέχουν αρκετό νερό, ελάχιστο λίπος, καθόλου χοληστερόλη και λίγες θερμίδες. Επιπλέον, παρέχουν άφθονες βιταμίνες, όπως το φυλλικό οξύ, η βιταμίνη Α, η βιταμίνη Κ, η βιταμίνη C, οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β, τα καροτενοειδή, καθώς και μέταλλα, ενώ βοηθούν στη διατήρηση του βάρους μας και στην καλή υγεία του δέρματος και των μαλλιών.

Σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι η περιεκτικότητα σε όλα τα παραπάνω θρεπτικά συστατικά είναι η βέλτιστη όταν τα λαχανικά καταναλώνονται φρέσκα και ωμά.

Τι καλά «κρύβουν» συνηθισμένα λαχανικά

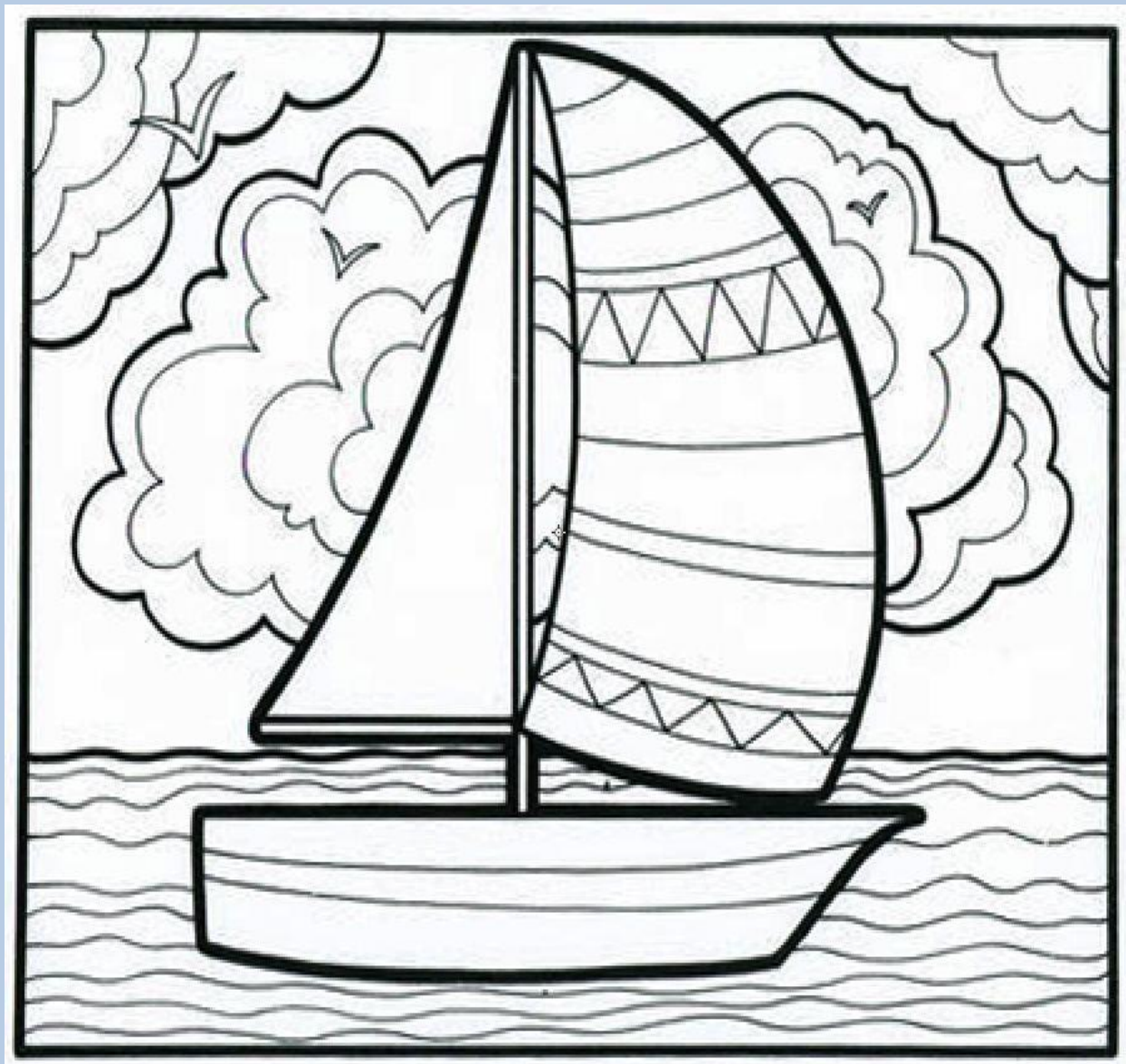
Οι επιστήμονες επισημαίνουν την αξία της υγιεινής διατροφής που έχει ως βασικό συστατικό της τα λαχανικά και συνιστούν τη κατανάλωση τουλάχιστον 2-3 μερίδων καθημερινά, επιλέγοντας ποικιλία λαχανικών ώστε να εξασφαλιστεί η ευρεία πρόσληψη θρεπτικών συστατικών. Μερικά παραδείγματα λαχανικών που μπορούν να ενταχθούν στη διατροφή μας είναι τα παρακάτω:

- **Οι αγκινάρες** είναι ένα λαχανικό με λίγες θερμίδες και πολλά θρεπτικά συστατικά, όπως η βιταμίνη C, το φυλλικό οξύ, το μαγνήσιο και οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Επίσης, είναι μια πολύ καλή πηγή βιταμίνης Κ, αντιοξειδωτικών συστατικών και φυτικών ινών. Τέλος, περιέχουν αξιόλογη ποσότητα ιχνοστοιχείων, όπως ο χαλκός, το ασβέστιο, το κάλιο, ο σίδηρος, το μαγγάνιο και ο φώσφορος.
- **Ο αρακάς** είναι ένα από τα πιο θρεπτικά λαχανικά. Συγκεκριμένα, είναι πλούσιος σε φυλλικό οξύ, βιταμίνη C, φυτοστερόλες (όπως η β-σιτοστερόλη), βιταμίνη Κ, καροτένιο, λουτεΐνη και βιταμίνη Α. Επιπρόσθετα, ο αρακάς είναι καλή πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β, καθώς και ιχνοστοιχείων, όπως το ασβέστιο, ο σίδηρος, ο χαλκός, ο ψευδάργυρος και το μαγγάνιο.
- **Το κρεμμύδι** είναι ένα λαχανικό με πολύ λίγες θερμίδες, αλλά με πολλές διαλυτές φυτικές ίνες. Περιέχει πολλά φυτοχημικά συστατικά, αντιοξειδωτικά φλαβονοειδή, χρώμιο, βιταμίνη C, μαγγάνιο και βιταμίνες του συμπλέγματος Β, όπως η θειαμίνη, το παντοθενικό οξύ και η πυριδοξίνη.

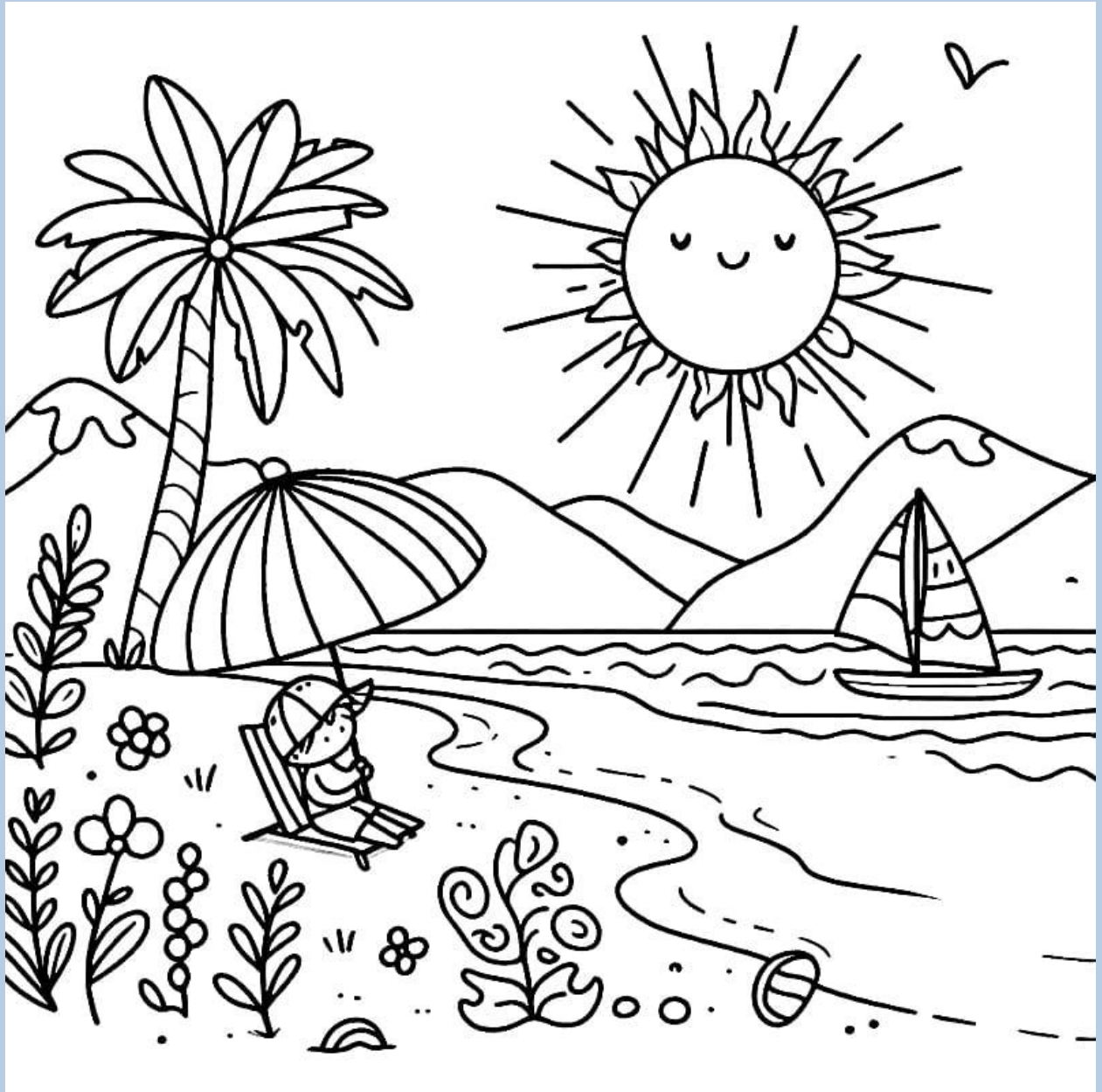
- Το **καλαμπόκι** εντάσσεται στην κατηγορία του αμύλου και είναι ένα τρόφιμο με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και υδατάνθρακες, ενώ η ποσότητα των φυτικών ινών είναι εξίσου σημαντική. Επιπλέον, αποτελεί καλή πηγή μαγνησίου και φωσφόρου. Επιπρόσθετα, αποτελεί καλή πηγή φαινολικών ενώσεων και ανθοκυανινών, που λειτουργούν ως αντιοξειδωτικά συστατικά, καθώς και φυλλικού οξέος και βιταμίνης B12.
- Τα **πράσινα φασολάκια** είναι ένα από τα παραδοσιακά λαδερά φαγητά της Μεσογειακής Διατροφής. Είναι πλούσια σε βιταμίνη K, βιταμίνη A, βιταμίνη C και φλαβονοειδή, που συνιστούν σημαντικά αντιοξειδωτικά συστατικά. Τα πράσινα φασολάκια είναι πολύ καλή πηγή φυτικών ινών, μαγνησίου, φυλλικού οξέος, καλίου, πυριδοξίνης και θειαμίνης.
- Τα **καρότα** είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, βιταμίνες και φυτικές ίνες. Αποτελούν εξαιρετική πηγή βιταμίνης -A και καροτενοειδών που είναι φυσικό αντιοξειδωτικό. Επίσης, περιέχουν βιταμίνες C και B, χαλκό, ασβέστιο, μαγγάνιο, φώσφορο και κάλιο.
- Τα **λαχανάκια Βρυξελλών** περιέχουν φυτικές ίνες, βιταμίνες (A, C, K, B6, φυλλικό οξύ κ.ά.), μέταλλα (μαγνήσιο, μαγγάνιο, κάλιο, φώσφορο κ.ά.) και αρκετά αντιοξειδωτικά. Περιέχουν μεγάλη ποσότητα βιταμίνης A και καροτενίων, βιταμίνη C και κάλιο.
- Τα **μανιτάρια** έχουν υψηλή θρεπτική αξία, αφού περιέχουν πολλές φυτικές ίνες, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε χαλκό και σελήνιο, ενώ είναι καλές πηγές φωσφόρου, ψευδαργύρου και καλίου. Είναι καλές πηγές βιταμινών B και βιταμίνης D.
- Το **σπανάκι** ανήκει στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και έχει υψηλή διατροφική αξία. Είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, ειδικά όταν είναι φρέσκο. Είναι πλούσια πηγή βιταμίνης A, βιταμίνης C, βιταμίνης E, βιταμίνης K, μαγνησίου, μαγγανίου, φυλλικού οξέος, σιδήρου (στη λιγότερο απορροφήσιμη μορφή), βιταμινών του συμπλέγματος B και ασβεστίου. Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως τα φλαβονοειδή και οι πολυφαινόλες.
- Το **λάχανο** ανήκει στα κρμβοειδή λαχανικά. Είναι πλούσιο σε βιταμίνη C, περιέχει καλές ποσότητες βιταμίνης K, φυλλικού οξέος και βιταμίνης A. Περιέχει επίσης θειαμίνη (βιταμίνη B1), ριβοφλαβίνη (βιταμίνη B2), νιασίνη και βιταμίνη B6, μαγγάνιο, μαγνήσιο, κάλιο και φώσφορο.
- Οι **μπάμιες** έχουν ιδιαίτερη διατροφική αξία, κυρίως χάρη στην υψηλή τους περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και μάλιστα διαλυτές. Παράλληλα, οι μπάμιες αποτελούν καλή πηγή βιταμίνης C, βιταμίνης K, φυλλικού, μαγγανίου, μαγνησίου αλλά και φυτοστερολών που ενισχύουν τη δράση των φυτικών ινών στη μείωση της χοληστερόλης.
- Μόλις 1 φλιτζάνι βραστού μπρόκολου εξασφαλίζει το 84% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης της βιταμίνης C, που έχει σημαντική αντιοξειδωτική δράση και, σε συνδυασμό με τα καροτενοειδή και τα φαινολικά στοιχεία, προσφέρει αντίστοιχα το 138% για τη βιταμίνη K. Είναι ακόμη πολύ πλούσιο σε βιταμίνες A και E (α-τοκοφερόλη), φυλλικό οξύ, ριβοφλαβίνη, κάλιο και μαγνήσιο. Συχνά θεωρείται πηγή πρόσληψης ασβεστίου, καθώς η βιοδιαθεσιμότητά του είναι αντίστοιχη με αυτήν του ασβεστίου που προσλαμβάνεται από το γάλα. Ωστόσο, χρειάζεται να καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες για να εξασφαλιστεί η ποσότητα που παρέχουν τα γαλακτοκομικά.
- Τα **ραδίκια** αποτελούν καλή πηγή φυτικών ινών, βιταμίνης A, βιταμίνης C, βιταμίνης E, βιταμίνης K, φυλλικού οξέος και καλίου.



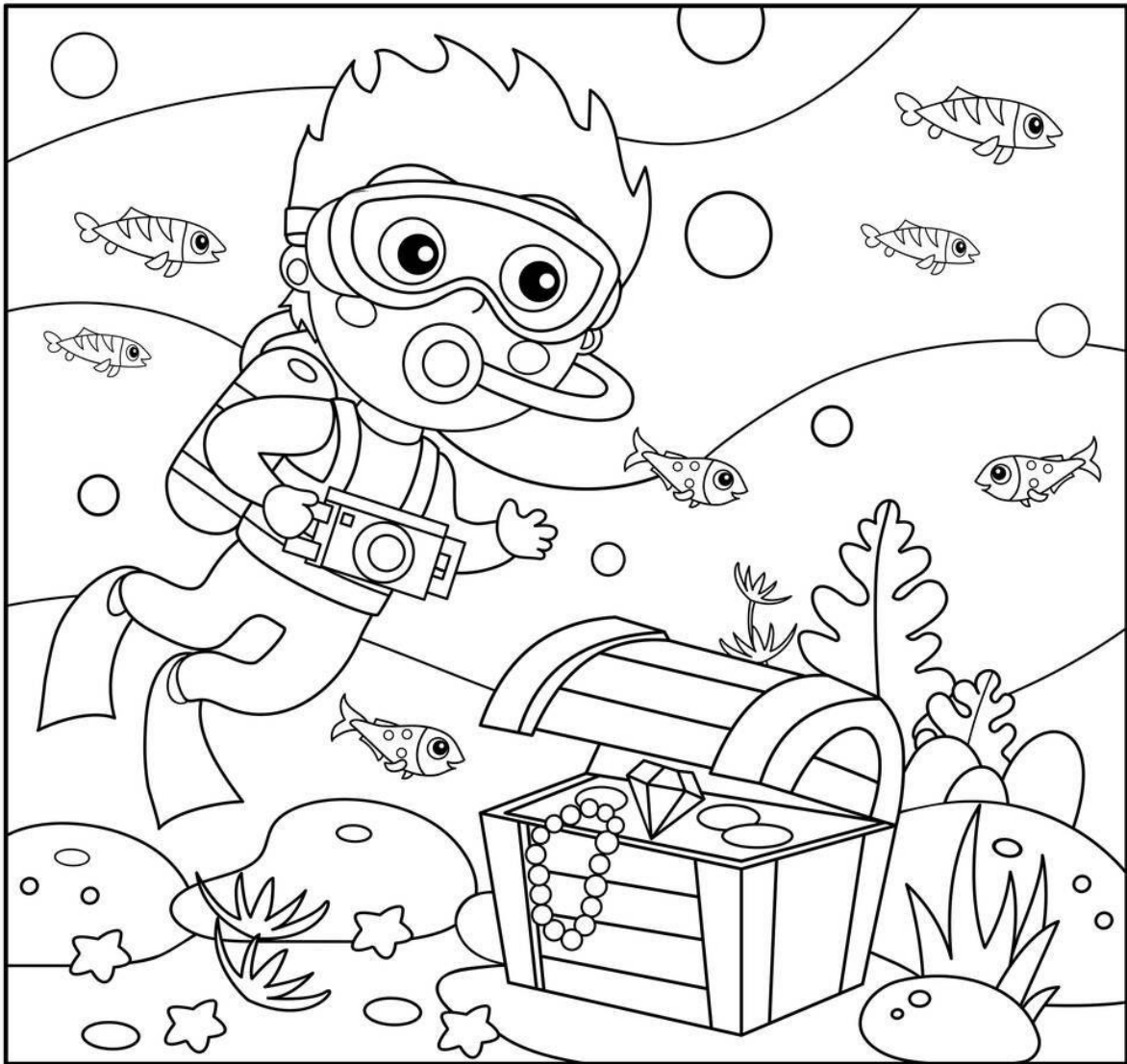
ΩΡΑ ΓΙΑ ΖΒΓΡΑΦΙΚΗ

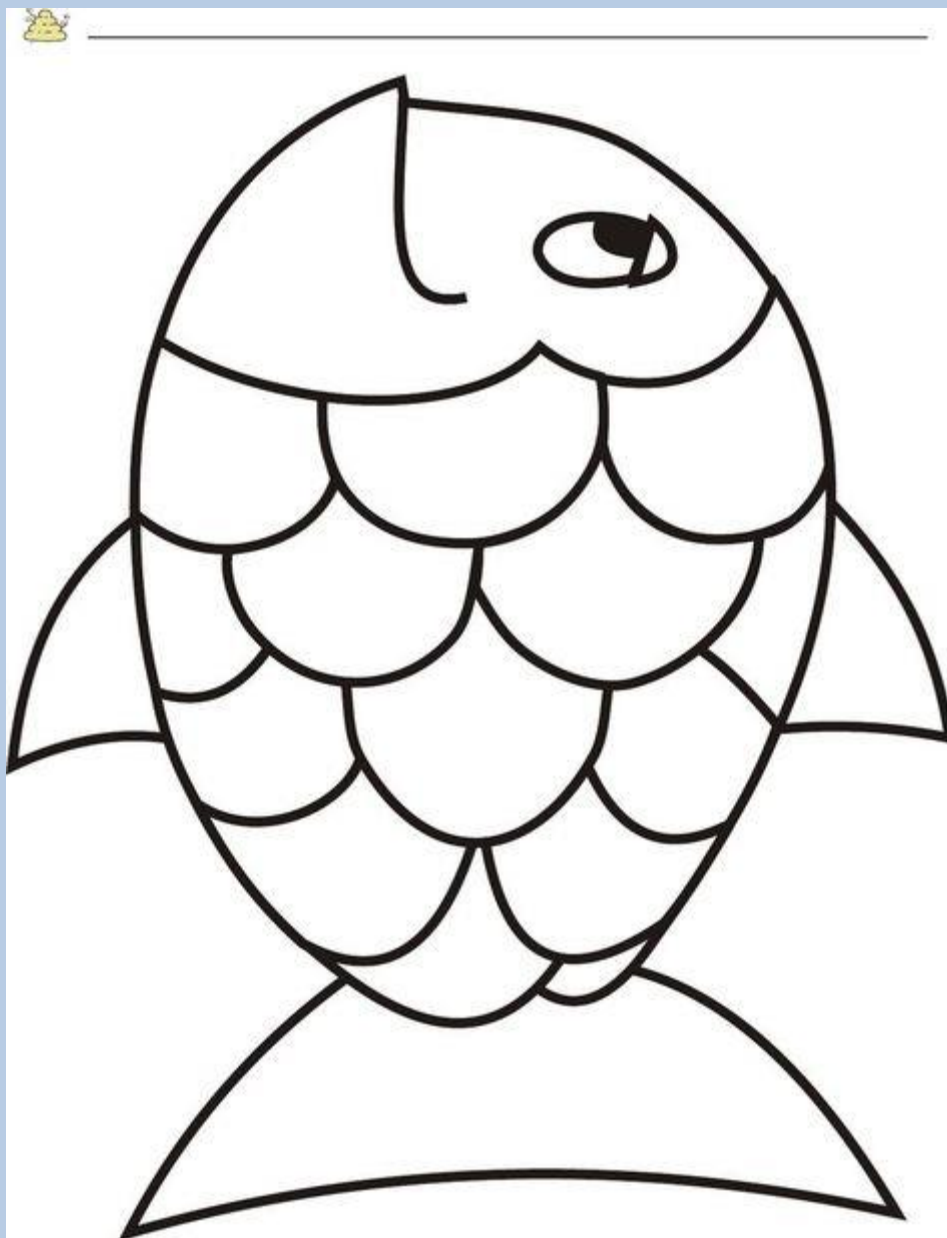












Παροιμίες και Αινίγματα για το Καλοκαίρι



Πράσινο σπιτάκι, κόκκινα παραθυράκια,
μέσα κατοικούνε μαύρα ανθρωπάκια.
Τι είναι;



ΑΙΝΙΓΜΑ

Όλοι σας με αγαπάτε,
μα κατάματα δε με
κοιτάτε.
Ο ήλιος



Δαγκάνες έχω
και στο βυθό
στραβά βαδίζω !



Μήπως μαντέψατε ,
ποιο είμαι εγώ ; Ο κάβουρας

ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ



φρούτα

Είναι πράσινο με ρίγες
μέσα κόκκινο φωτιά.
Τρώγεται χωρίς τις φλύδες
και κουκούτσια έχει πολλά.
Τι είναι;

Είμαι πορτοκαλί
και με μεγάλο κουκούτσι.
Με λεν και καϊσί.
Ξέρεις αυτό τι θα πει;
Τι είναι;

Είναι πράσινο ή μαύρο
φρούτο καλοκαιρινό.
Έχει σπόρους μικρούς μέσα
μα και όνομα μικρό.
Τι είναι;

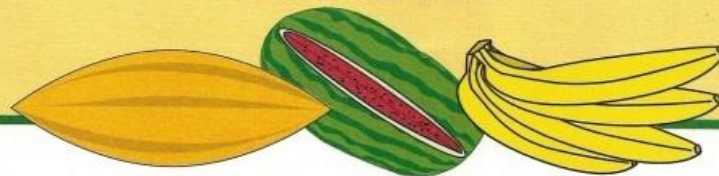
Από έξω σα γρασίδι
από μέσα σα βαμπάκι.
Χοντρουλό σαν προσωπάκι
και το λένε και απίδι.
Τι είναι;

Κόκκινη και στρουμπουλή
γευστική αλλά μικρή.
Τρώγεται είτε ωμή
ή γρανίτα δροσερή.
Ποια είναι;

Το καλοκαίρι θα με φας
και τα κουκούτσια θα πετάς.
Και αν αγαπάς τα φρούτα
θα με κάνεις και γρανίτα.
Τι είμαι;

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

ΤΟ ΚΑΡΠΟΥΖΙ • ΤΟ ΒΕΡΥΚΟΚΟ • ΤΟ ΣΥΚΟ • ΤΟ ΑΧΛΑΔΙ
Η ΦΡΑΟΥΛΑ • ΤΟ ΠΕΠΟΝΙ



Αίνιγμα για το ακτινίδιο

Απ' έξω είμαι καφετί
κι έχω πολλά γενάκια ,
μα μέσα είμαι πράσινο
με χίλια δυο σποράκια .
Τι είμαι ; Το ακτινίδιο





