



ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΣΜΑΤΑ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2024



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΕΛ. 1: Εξώφυλλο

ΣΕΛ. 2: Περιεχόμενα

ΣΕΛ. 3: Καλωσόρισμα

ΣΕΛ. 4-5 Save the dates- Happenings

ΣΕΛ. 6: Ρούντολφ το ελαφάκι

ΣΕΛ. 7: Ρούντολφ το ελαφάκι (in English)

ΣΕΛ 8 με 11: Μερικές από τις ομορφότερες στιγμές του μήνα μέσα από φωτογραφίες

ΣΕΛ 12-13: Ο Μύθος των καλικάντζαρων

ΣΕΛ 13-14: Ο Μύθος της αράχνης

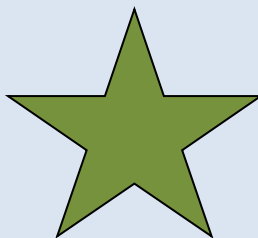
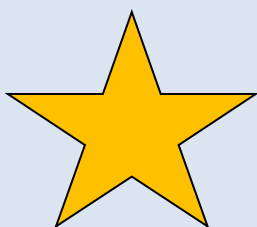
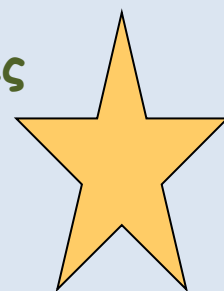
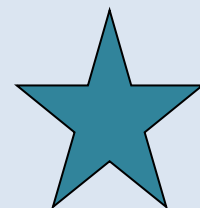
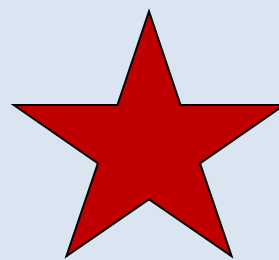
ΣΕΛ 15-16: Εύκολη συνταγή για μελομακάρονα

ΣΕΛ 17-22: Μια ιδέα από τις απολαυστικές συνεντεύξεις των παιδιών μας

ΣΕΛ 23: Διατροφολόγιο

ΣΕΛ 24-27: Η διατροφική αξία των οσπρίων

ΣΕΛ 28-31: Ώρα για ζωγραφική



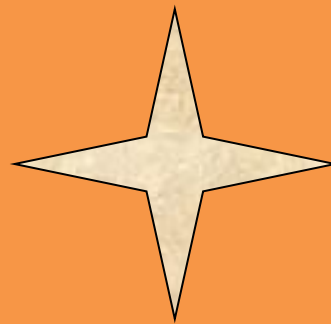
## ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ

Με χαρά σας καλοσωρίζουμε στο τελευταίο τεύχος της εφημερίδας μας για αυτή τη χρονιά. Μας αποχαιρετά αυτός ο χρόνος και ευχόμαστε να μας υποδεχτεί ο νέος με υγεία, ευημερία και καλοτυχία για μικρούς και μεγάλους. Το μήνα Δεκέμβριο θα ασχοληθήκαμε πολύ με τον χειμώνα και τα Χριστούγεννα. Θα μάθαμε τι καιρό έχει τον χειμώνα και τι ρούχα φοράμε για να κρατηθούμε ζεστοί. Ξεκινάμε τις πρόβες μας για τη γιορτούλα μας και ελπίζουμε να σας δώσαμε ένα αποτέλεσμα που όλοι θα απολαύσετε. Στο τεύχος αυτό θα βρείτε μια εύκολη συνταγή για νόστιμα μελομακάρωνα, θα βρείτε τον μύθο των καλικάντζαρων, τον μύθο της αράχνης καθώς και τα οφέλη των οσπρίων για την υγεία μας. Όλο το προσωπικό του σχολείου μας σας εύχεται Καλές Γιορτές με υγεία και χαρά. Ο καινούργιος χρόνος να σας φέρει ό,τι επιθυμείτε

Με εκτίμηση,

Η Διευθύντρια

Σοφία Βαρθαλίτη





ΒΑΣΙΛΙΚΗ  
(ΑΣΗ)  
31/12/21

ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΤ  
29/12/20

ΛΑΜΠΡΟΣ(JUNI  
OR)  
ΜΑΡΑΒΕΛΗΣ  
31/12/21

ΓΙΩΡΓΟΣ Μ  
19/12/18

ΓΚΟΛΑΣ  
ΝΙΚ.  
06/12

ΝΙΚΟΛΑΣ  
ΒΟΣ.  
06/12

ΘΕΜΗΣ  
21/12



ΝΙΚΟΛΑΣ  
Ζ.  
06/12



## HAPPENINGS

- ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ ΚΑΙ ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ 12/12
- ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ & ΗΜΕΡΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΗΣ ΖΩΓΡΑΦΙΑΣ 06/12
- ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΗ ΓΙΟΡΤΗ 20/12
- ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΣ ΘΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΗΣΕΙ ΕΩΣ ΚΑΙ ΤΙΣ 23/12
- ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΣ ΘΑ ΑΝΟΙΞΕΙ ΞΑΝΑ ΓΙΑ ΤΙΣ 03/01
- ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΣ ΘΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΙ ΚΛΕΙΣΤΟ ΑΠΟ ΤΙΣ 04/01 ΕΩΣ ΚΑΙ ΤΙΣ 06/01. ΘΑ ΞΑΝΑΝΙΣΘΟΥΜΕ ΚΑΝΟΝΙΚΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ 07/01



- ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΥ ΚΑΘΕ 1<sup>η</sup> ΤΟΥ ΜΗΝΑ
- ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΨΥΧΟΛΟΓΟΥ ΚΑΘΕ ΠΕΜΠΤΗ



## ΡΟΥΝΤΟΛΦ ΤΟ ΕΛΑΦΑΚΙ

Ρούντολφ το ελαφάκι  
Με καρδούλα ταπεινή  
Σαν πέφτει το βραδάκι  
Έχει μύτη φωτεινή

Οι φίλοι του λαμπιόνι  
Τον φωνάζουν και γελούν  
Τη μύτη του στο χιόνι  
Κρύβει όταν του μιλούν

Όμως μια Πρωτοχρονιά



Είπε ο Άη Βασίλης  
Ρούντολφ είσαι εσύ σοφός  
Έχεις μέσα σου το φως

Τα ελάφια στο κοπάδι  
Χαμηλώσανε τα αφτιά  
Τώρα απαλή σαν χάδι  
Είναι όλων η ματιά

Από τότε και κάθε καινούρια χρόνια  
Του έλκηθρου πρώτος τράβα τα σχοινιά  
Ο Ρούντολφ οδηγεί  
Τον Άη Βασίλη στη γη

Ρούντολφ το ελαφάκι  
Με καρδούλα ταπεινή  
Σαν πέφτει το βραδάκι  
Έχει μύτη φωτεινή

Οι φίλοι του λαμπιόνι  
Τον φωνάζουν και γελούν  
Τη μύτη του στο χιόνι  
Κρύβει όταν του μιλούν



<https://www.youtube.com/watch?v=U-VuqWZG2ro>

## Rudolph, the red-nosed reindeer

Rudolph, the red-nosed reindeer  
had a very shiny nose.  
And if you ever saw him,  
you would even say it glows.

---

All of the other reindeer  
used to laugh and call him names.  
They never let poor Rudolph  
join in any reindeer games.

---

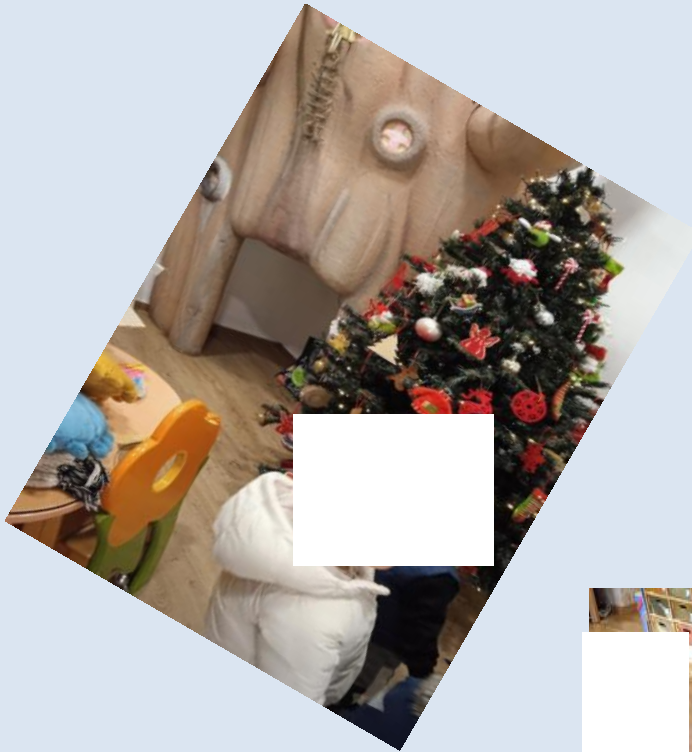
Then one foggy Christmas Eve  
Santa came to say:  
«Rudolph with your nose so bright,  
won't you guide my sleigh tonight?»

---

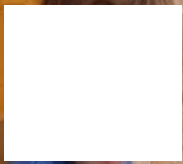
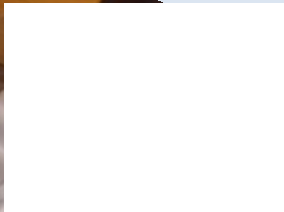
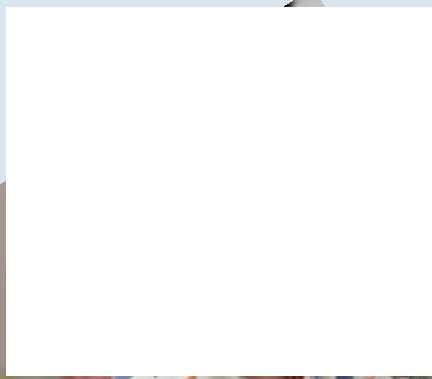
Then all the reindeer loved him  
as they shouted out with glee,  
Rudolph the red-nosed reindeer,  
you'll go down in history!

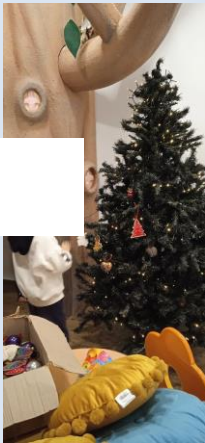


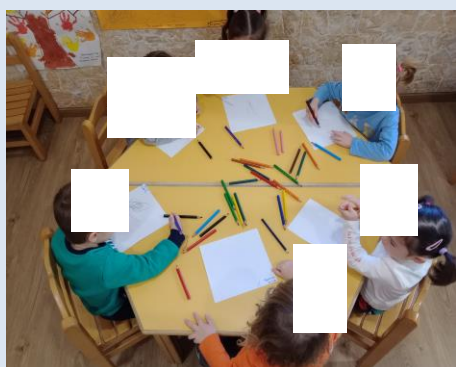
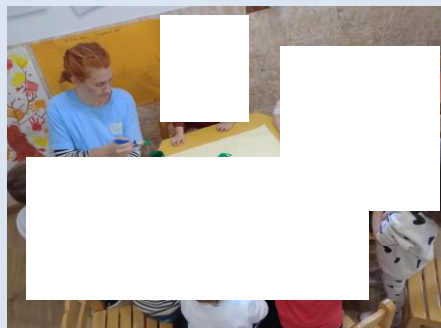
<https://www.youtube.com/watch?v=tIeVhRCozJg>











## Ο ΜΥΘΟΣ ΤΩΝ ΚΑΛΙΚΑΝΤΖΑΡΩΝ

Γιορτές χωρίς καλικάντζαρους είναι σαν παραμύθι χωρίς φαντασία. Μάθαμε και γνωρίσαμε για αυτά τα μικροκαμωμένα όντα, τους καλικάντζαρους που έκαναν σκανδαλιές όλο το δωδεκάημερο και τρόμαζαν τους ανθρώπους αλλά δεν τους πείραζαν.

Οι ρίζες τους κρατούν από τα πολύ παλιά χρόνια και είναι σκανταλιάρικα όντα που προκαλούν ζημιές και εμφανίζονται πάνω στη γη τις δώδεκα ημέρες μεταξύ των Χριστουγέννων και των Θεοφανείων.

Σύμφωνα λοιπόν με τον μύθο οι καλικάντζαροι είναι μικροσκοπικοί, με ουρά και μακριά χέρια. Ζουν στα έγκατα της γης και με ένα μεγάλο πριόνι αγωνίζονται να κόψουν τον τεράστιο ξύλινο στύλο που κρατά στη θέση της τη γη. Ο στύλος όμως είναι πολύ χοντρός και γι αυτό χρειάζεται μεγάλη και μακρόχρονη προσπάθεια.

Τις παραμονές των Χριστουγέννων τα έχουν σχεδόν καταφέρει και το στήριγμα της γης είναι έτοιμο να κοπεί και να πέσει. Χαρούμενοι που τα κατάφεραν επιτέλους, οι καλικάντζαροι βγαίνουν επάνω τη γη για να πειράξουν τους ανθρώπους και για να μην σωριαστεί η γη στα κεφάλια τους.

Οι καλικάντζαροι είναι χιλιάδες και ξετρυπώνουν στην επιφάνειά της από κάθε τρύπα. Φοβούνται πολύ το φως και γι' αυτό τη μέρα κρύβονται. Βγαίνουν όμως από τους κρυψώνες τους τη νύχτα και πειράζουν τους ανθρώπους. Μικρά και ευκίνητα, καθώς είναι, μπαίνουν στα σπίτια απ' όπου βρουν. Από τις καμινάδες, τις κλειδαρότρυπες, τις χαραμάδες των πορτών και των παραθυριών.

Οι καλικάντζαροι εξαφανίζονται τα Φώτα με τον αγιασμό των νερών. Φεύγουν τότε λέγοντας: «Φεύγετε να φεύγουμε κι έφτασε ο τουρλόπαπας με την αγιαστούρα του και με τη βρεχτούρα του...»



## Ο μύθος της Αράχνης

Την εποχή που οι Θεοί βασιλεύαν γαλήνιοι και παντοδύναμοι στα συννεφένια κάστρα του Ολύμπου, σε μια μικρή πολιτεία της Λυδίας, τα Ύπαιπα, ζούσε η Αράχνη, υφάντρα ξακουστή σε όλον τον κόσμο για τα υφαντά που έφτιαχνε στον αργαλειό της αλλά και για την απaráμιλλη ομορφιά της.

Ήταν τέτοια η τέχνη της Αράχνης στην υφαντική, που ο κόσμος πίστευε ότι την είχε διδαχθεί από την ίδια τη Θεά Αθηνά, που ήταν και προστάτιδα τούτης της τέχνης.

Αυτό όμως, δεν άρεσε στην Αράχνη, που δεν σταματούσε όχι μόνο να διατυμπανίζει ότι την τέχνη την είχε μάθει μόνη της, αλλά και να καυχάται ότι τα δικά της υφαντά ήταν ασυγκρίτως καλύτερα από εκείνα της Θεάς. Και σε μια στιγμή έπαρσής της, τόλμησε να καλέσει την ίδια την Αθηνά σε αγώνα υφαντικής.

Η Αθηνά μεταμορφώθηκε σε γριά και συμβούλεψε την κοπέλα ότι ήταν ασέβεια να προσπαθεί κάποιος να αναμετρηθεί με τους Θεούς. Όμως η Αράχνη δεν άκουσε τις συμβουλές της και συνέχισε να προκαλεί τη Θεά. Αυτή η πρόκληση δεν μπορούσε, βέβαια, ν' αφήσει αδιάφορη την κόρη του Δία, πολύ περισσότερο αφού προερχόταν από μια θνητή. Κατέβηκε, λοιπόν, η Αθηνά στη γη και παρουσιάστηκε στην Αράχνη σε όλο της το θεϊκό μεγαλείο.

Και ο αγώνας άρχισε: ύφαινε και κεντούσε η Αθηνά την Ακρόπολη και τον αγώνα της με τον Ποσειδώνα, που θα έκρινε ποιος απ' τους δύο θα κέρδιζε την Αθήνα, την όμορφη και πλούσια αυτή πόλη της Αττικής. Κι ακόμη, κεντούσε την ιστορία του βασιλιά της Θράκης Αίμου που μαζί με τη γυναίκα του Ροδόπη περηφανεύτηκαν πως είχαν τη δύναμη του Δία και της Ήρας και γι' αυτή τους την ασέβεια ο βασιλιάς του Ολύμπου τους μεταμόρφωσε σε βουνά.

Ύφαινε και κεντούσε η Αθηνά τα όμορφα παραμύθια των Θεών και των ανθρώπων, ύφαινε και κεντούσε κι η Αράχνη διάφορες ιστορίες των Θεών και έδειχνε σ' αυτές τις πολλές μεταμορφώσεις του Δία, που άλλοτε γινόταν ταύρος, άλλοτε κύκνος, άλλοτε χρυσή βροχή για να παραστήσει τους έρωτές τους με θνητές και τους τρόπους που προσπαθούσαν να επιτύχουν το σκοπό τους...

Κι όταν τελείωσε ο αγώνας και η Αθηνά πήρε στα χέρια της το κέντημα της Αράχνης, άδικα προσπάθησε να βρει κάποιο ψεγάδι. Ήταν πραγματικά το καλύτερο που είχε δει ποτέ της και ασφαλώς καλύτερο από το υφαντό που είχε φτιάξει η ίδια.

Όμως, παρόλο που σε τούτον τον πρωτότυπο αγώνα είχε νικήσει η Αράχνη, η Αθηνά δεν ήταν δυνατό ν' αφήσει ατιμώρητη την ασέβεια και την αλαζονεία της. Γι' αυτό την άγγιξε στο

μέτωπο με τη χρυσή σαΐτα της κι εκείνη, τρελή από τον θυμό της, τύλιξε στο λαιμό της όση κλωστή είχε περισσέψει στο αδράχτι της και μ' αυτήν σκαρφάλωσε στο ταβάνι του σπιτιού της.

Τη λυπήθηκε τότε η θεά και δεν την κυνήγησε άλλο, την άφησε να ζήσει, καταδικασμένη, όμως, να κρέμεται πάντα από τα ταβάνια και τους τοίχους των σπιτιών κι έτσι κρεμασμένη να υφαίνει τον ιστό της.

Κι από τότε η Αράχνη έπαψε να είναι όμορφη κοπέλα κι έγινε ένα μικρό κι άσχημο έντομο που κρέμεται άλλοτε στο ταβάνι, άλλοτε στις γωνίες των τοίχων κι άλλοτε ανάμεσα στα κλαδιά των δέντρων. Απλώνει εκεί τις κλωστές της και υφαίνει αδιάκοπα, γιατί, παρόλο που μεταμορφώθηκε σε έντομο, δεν μπόρεσε να ξεχάσει την παλιά της τέχνη..



## ΕΥΚΟΛΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΑ



### Υλικά

Βάρος: Για περίπου 2 κιλά

- 1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κούπα ζάχαρη
- 1 κουτ. γλυκού μπέικιν πάουντερ
- 1 κουτ. γλυκού κανέλα
- 1 κοφτό κουτ. γλυκού γαρύφαλλο
- ξύσμα από 1 πορτοκάλι ακέρωτο
- ξύσμα από 1/2 λεμόνι ακέρωτο
- 1 κουτ. γλυκού σόδα μαγειρική
- 1 κούπα χυμός πορτοκαλιού, φρεσκοστυμμένος



- 1/2 κιλό ελαιόλαδο ελαφρύ
- 1 σφηνάκι κονιάκ
- 200 γρ. καρύδια, ψιλοκομμένα, για πασπάλισμα

## Διαδικασία

1. Για τα εύκολα μελομακάρονα, προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170° C, στον αέρα, και στρώνουμε με λαδόκολλα μια μεγάλη λαμαρίνα.
2. Αναμειγνύουμε σε ένα μεγάλο μπολ το αλεύρι, τη ζάχαρη, το μπέικιν πάουντερ, την κανέλα, το γαρύφαλλο και τα ξύσματα.
3. Διαλύουμε τη σόδα στον χυμό και τη ρίχνουμε στο μείγμα του μπολ.
4. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και το κονιάκ και ζυμώνουμε ελαφρά.
5. Πλάθουμε μικρά ισομεγέθη μελομακάρονα και τα αραδιάζουμε στη λαμαρίνα. Κάνουμε στην επιφάνειά τους το χαρακτηριστικό σχέδιο «πλέγμα» με ένα πιρούνι.
6. Τα ψήνουμε στον αέρα για 20 λεπτά. Όταν τα βγάλουμε, τα αφήνουμε να κρυώσουν για τουλάχιστον 30 λεπτά.

## Σιρόπι

1. Βράζουμε όλα μαζί τα υλικά, σε μέτρια φωτιά, για 4-5 λεπτά από τη στιγμή του κοχλασμού.
2. Ξαφρίζουμε και αποσύρουμε από τη φωτιά.

## Σιρόπιασμα + σερβίρισμα

1. Βουτάμε τα κρύα μελομακάρονα στο καυτό σιρόπι για 30 δευτερόλεπτα. Χρησιμοποιούμε τρυπητή κουτάλα.
2. Τακτοποιούμε τα μελομακάρονα σε μεγάλη πιατέλα και πασπαλίζουμε με τα ψιλοκομμένα καρύδια.

## Μυστικά

- Αν θέλουμε, αντικαθιστούμε το ελαιόλαδο με σπορέλαιο.
- Δεν πρέπει να παιδέσουμε πολύ τη ζύμη, μόλις το αλεύρι απορροφηθεί σταματάμε το ζύωμα.
- Το σχεδιάκι στην επιφάνεια βοηθάει για να απορροφηθεί καλά το σιρόπι.

- Δεν χρειάζεται να σιροπιάσουμε αμέσως όλα τα μελομακάρονα. Μπορούμε να τα αφήσουμε να κρυσώσουν και να τα αποθηκεύσουμε σε τάπερ. Ζεσταίνουμε το σιρόπι και σιροπιάζουμε όποτε θέλουμε φρέσκα μελομακάρονα.

ΜΙΑ ΙΔΕΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΠΟΛΛΑΥΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΑΣ.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΜΕΤΑΒΡΕΦΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

ΤΙ ΣΤΟΛΙΖΟΥΜΕ ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ:

ΕΥΑ: φωτάκια

ΣΗΛΙΑ: μπάλα

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ: μπάλες

ΘΕΜΗΣ: δέντρο

ΑΣΗ: μπάλες

JUNIOR: δέντρο

ΕΡΜΗΣ : παίζουμε

ΘΟΔΩΡΗΣ: τούρτα

ΠΟΙΑ ΜΑΣ ΦΕΡΝΕΙ ΤΑ ΔΩΡΑ ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ :

ΕΥΑ: ο Βασίλης

ΣΗΛΙΑ: ο μπαμπάς μου

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ: ο χοχο

ΘΕΜΗΣ: ο Άγιος Βασίλης

ΑΣΗ: ο Βασίλης

JUNIOR: ο μπαμπάς

ΕΡΜΗΣ : ο μπαμπάς

ΤΙ ΔΩΡΟ ΘΑ ΗΘΕΛΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ:

ΣΗΛΙΑ: ένα μωράκι

ΕΡΜΗΣ: ένα μπλε δώρο

ΘΕΜΗΣ: ένα κόκκινο δώρο

ΑΣΗ: ένα παιχνίδι ροζ

JUNIOR: ένα κόκκινο δώρο

ΕΡΜΗΣ : ένα μπλε δώρο

ΘΟΔΩΡΗΣ: ένα αυτοκινητάκι

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ: ένα μωράκι

ΕΥΑ: ένα μωράκι

ΑΘΗΝΑ: ένα μπλε δώρο

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΚΥΚΛΟΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ;

**ΓΙΑΝΝΗΣ ΑΥΓ:** Το νερό σαν ατμός πηγαίνει στα σύννεφα και μετά βρέχει και πάει στη θάλασσα, στις λίμνες , στα ποτάμια και μετά πάλι στα σύννεφα.

**ΙΑΣΟΝΑΣ:** Το νερό πηγαίνει στα ποτάμια και στο νησί

**ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΝΙΚ:** Το νερό πάει στα σύννεφα και πέφτει στο ποτάμι και στην θάλασσα.

**ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΖ:** Το νερό εξατμίζεται και γίνεται σύννεφο και πέφτει στη θάλασσα και το πίνουμε.

**ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΤΑΥΡ:** Το νερό το ζεσταίνει ο ήλιος , γίνεται ατμός και πηγαίνει στα ποτάμια, στις πισίνες και στη θάλασσα.

**ΕΛΕΝΗ:** Το νερό γίνεται ατμός και πάει στα σύννεφα και μετά πέφτει η βροχή στο κεφάλι μας.

**ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΑΤ.** Το νερό γίνεται σύννεφο πηγαίνει στα ποτάμια και πηγαίνει στη θάλασσα.

**ΝΕΦΕΛΗ:** Η βροχή πέφτει από τα σύννεφα και μετά πέφτει κάτω

**ΣΤΑΥΡΟΣ:** Το νερό πηγαίνει στις ρίζες . Πηγαίνει στα σύννεφα το νερό και μετά κάτω και μετά πάνω.

**ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ  
ΠΑΡΑΓΩΓΑ ΥΗΣ ΕΛΙΑΣ;**

**ΓΙΑΝΝΗΣ ΑΥΓ:** το λάδι

**ΙΑΣΟΝΑΣ:** το λάδι

**ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΝΙΚ:** οι ελιές

**ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΖ:** το λαδάκι

**ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΤΑΥΡ:** το λάδι

**ΕΛΕΝΗ:** το λάδι και το βούτυρο

**ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΑΤ:** το λάδι

**ΝΕΦΕΛΗ:** Το λάδι και οι ελιές

**ΣΤΑΥΡΟΣ:** το λάδι και το βούτυρο

**ΤΙ ΦΟΡΑΜΕ ΤΟΝ ΧΕΙΜΩΝΑ;**

**ΓΙΑΝΝΗΣ ΑΥΓ:** κασκόλ και σκουφί

**ΙΑΣΟΝΑΣ:** κασκόλ

**ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΝΙΚ:** σκουφί

**ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΖ:** σκουφάκι και μπουφάν

**ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΤΑΥΡ:** ζεστά ρούχα

**ΕΛΕΝΗ:** ζεστά ρούχα

**ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΑΤ:** ζεστά ρούχα

**ΝΕΦΕΛΗ:** ζεστά ρούχα

**ΣΤΑΥΡΟΣ:** ρούχα χριστουγεννιάτικα και μπλούζες του χειμώνα

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΚΥΚΛΟΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ;

**ΜΑΡΙΝΑ:** Πέφτει η βροχή στις λίμνες και στη θάλασσα, μετά βγαίνει ο ήλιος στεγνώνει τη βροχή και πηγαίνει πάλι στα σύννεφα.

**ΝΙΚΟΛΑΣ Β:** Πηγαίνει στα ποτάμια και τις θάλασσες από τα σύννεφα το νερό και μετά ο ήλιος στεγνώνει το νερό και πηγαίνει πάλι πίσω στα σύννεφα.

**ΡΑΚΕΛΙΝΑ:** Έχει να κάνει με τη βροχή και τη θάλασσα

**ΜΥΡΤΩ Π:** Το νερό μπορεί να βρεθεί σε ποτάμια και θάλασσες

**ΝΙΚΟΛΑΣ Ζ:** Ο κύκλος του νερού είναι το νερό που πηγαίνει στα ποτάμια, στις θάλασσες και εξατμίζεται και πηγαίνει πάλι στα σύννεφα.

**ΝΙΚΟΛΑΣ ΓΚ:** Βρέχει και ποτίζει το έδαφος, τα ποτάμια, τις θάλασσες, τις λίμνες και μετά βγαίνει ο ήλιος στεγνώνει τη βροχή και μετά πηγαίνει ξανά στα σύννεφα.

**ΠΑΡΗΣ:** Η βροχή πηγαίνει στη θάλασσα και τα ποτάμια

**ΔΗΜΗΤΡΗΣ:** Πέφτει η σταγονίτσα και πάει στη λίμνη, στις θάλασσες , μετά γίνεται καπνός και πηγαίνει πίσω στα σύννεφα.

**ΜΥΡΤΩ ΗΛ:** Πέφτει η βροχή , πηγαίνει στις λίμνες, στα ποτάμια , στη θάλασσα ,μετά εξατμίζεται και πηγαίνει πάλι πίσω στα σύννεφα.

**ΓΙΩΡΓΟΣ Μ:** Ξεκινάει η βροχή από τα σύννεφα , πέφτει στις λίμνες , στα ποτάμια και στις θάλασσες.

**ΦΩΤΕΙΝΗ:** Βρέχει και ποτίζει τα φυτά, τις λίμνες, τη θάλασσα και μετά βγαίνει ο ήλιος.

**ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΑΜΠΑΝΗΣ:** Πηγαίνει το νερό με τη βροχή στα ποτάμια, στις θάλασσες , μετά βγαίνει ο ήλιος στεγνώνει τη βροχή και πηγαίνει πάλι στα σύννεφα.

**ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΠΑΡΑΓΩΓΑ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ;**

**ΜΑΡΙΝΑ:** το λάδι και οι ελιές

**ΝΙΚΟΛΑΣ Β:** λάδι από ολόκληρες ελιές αλλά πρέπει να είναι χωρίς το κουκούτσι.

**ΡΑΚΕΛΙΝΑ:** ελιές και λάδι

**ΜΥΡΤΩ Π:** το λάδι

**ΝΙΚΟΛΑΣ Ζ:** το λάδι και την ελιά

**ΝΙΚΟΛΑΣ ΓΚ:** το λάδι

**ΠΑΡΗΣ:** λάδι

**ΔΗΜΗΤΡΗΣ:** το λάδι

**ΜΥΡΤΩ ΗΛ:** το λάδι

**ΓΙΩΡΓΟΣ Μ:** το λάδι

**ΦΩΤΕΙΝΗ:** το λάδι

**ΤΙ ΦΟΡΑΜΕ ΤΟΝ ΧΕΙΜΩΝΑ:**

**ΜΑΡΙΝΑ:** γάντια, σκουφί, μπουφάν και μπότες

**ΝΙΚΟΛΑΣ Β:** κασκόλ, γάντια, μπουφάν και μπότες

**ΡΑΚΕΛΙΝΑ:** γάντια, σκουφί, κασκόλ και μπότες

**ΜΥΡΤΩ Π:** γάντια, σκουφί και κασκόλ

**ΝΙΚΟΛΑΣ Ζ:** γάντια, κασκόλ, μπότες και ζακέτα

**ΝΙΚΟΛΑΣ ΓΚ:** κασκόλ, γάντια, σκουφάκι και μπουφάν

**ΠΑΡΗΣ:** κασκόλ, γάντια, σκουφί, μπουφάν

**ΔΗΜΗΤΡΗΣ:** ζεστά ρούχα

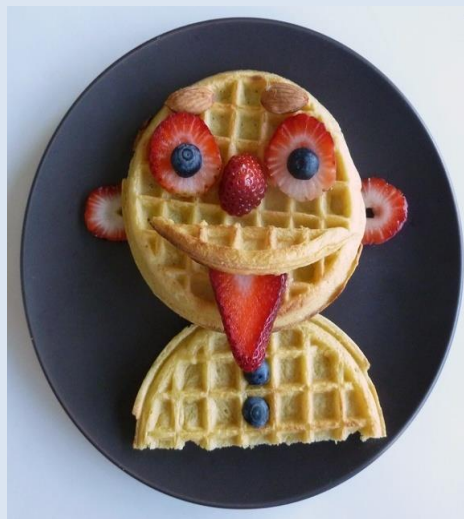
**ΜΥΡΤΩ ΗΛ:** σκουφάκι, γάντια, μπότες και γαλότσες

**ΓΙΩΡΓΟΣ Μ:** μπότες αδιάβροχο, σκούφο, γάντια και κασκόλ

**ΦΩΤΕΙΝΗ:** μπουφάν, γάντια, κασκόλ και μπότες

## ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΟ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2024

<b>ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2024</b>	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	<b>ΤΟΣΤ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ</b>	<b>ΨΩΜΙ ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ / ΤΑΧΙΝΙ ΜΕ ΚΑΚΑΟ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ</b>	<b>ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΨΩΜΙ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ</b>	<b>ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΡΩΙΝΟ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ</b>	<b>ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑΜΕ ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ</b>
<b>ΑΠΟ 02/12-06/12</b>	<b>ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΦΕΤΑ</b>	<b>ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ</b>	<b>ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΚΑΙ ΦΕΤΑ</b>	<b>ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ</b>	<b>ΠΙΤΣΑ</b>
<b>ΑΠΟ 09/12-13/12</b>	<b>ΜΠΡΙΑΜ ΜΕ ΦΕΤΑ</b>	<b>ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ</b>	<b>ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΕΛΙΕΣ</b>	<b>ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ</b>	<b>ΣΟΥΒΛΑΚΙ</b>
<b>ΑΠΟ 16/12-20/12</b>	<b>ΣΠΑΝΑΚΟΥΡΥΖΟ ΜΕ ΦΕΤΑ</b>	<b>ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ</b>	<b>ΡΕΒΥΘΟΚΕΦΤΕΔΕΣ ΜΕ ΣΩΣ ΠΑΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ</b>	<b>ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ</b>	<b>ΠΙΤΣΑ</b>
<b>23/12</b>	<b>ΑΡΑΚΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΦΕΤΑ</b>	-	-	-	-



## Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΟΣΠΡΙΩΝ



### Γιατί πρέπει να τρώμε όσπρια;

- Τα όσπρια είναι τρόφιμα υψηλής διατροφικής αξίας, καθώς περιέχουν σημαντικές ποσότητες πρωτεϊνών φυτικής προέλευσης -βασικό δομικό συστατικό του οργανισμού μας- αλλά και υδατανθράκων βραδείας απορρόφησης - συστατικό που μας χαρίζει άφθονη ενέργεια.
- Έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, οι οποίες βοηθούν την ομαλή λειτουργία του εντέρου και συμβάλλουν στον καλύτερο έλεγχο της χοληστερίνης. Για το λόγο αυτό, άλλωστε, βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής.
- Η κατανάλωσή τους μας εφοδιάζει με βιταμίνες του συμπλέγματος Β, που συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του μεταβολισμού και του νευρικού συστήματος, με σίδηρο απαραίτητο στην αιμοποίηση, φυλλικό οξύ, κάλιο, μαγνήσιο, ασβέστιο, ψευδάργυρο, με σημαντικά ιχνοστοιχεία για την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού, αλλά και χαμηλή ποσότητα κορεσμένων λιπαρών.
- Πολλές έρευνες δίνουν στα όσπρια ιδιαίτερα προστατευτικό ρόλο για ασθένειες όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα και μορφές καρκίνων, λόγω των πολύτιμων αντιοξειδωτικών, κυρίως φλαβονοειδών, που περιέχουν.
- Ο χαμηλός γλυκαιμικός δείκτης τους τα καθιστά εξαιρετική επιλογή για τη ρύθμιση του σακχάρου του αίματος.



## Φακές για σίδηρο και πρωτεΐνες

- Περιέχουν βιταμίνες του συμπλέγματος Β, που βοηθούν το νευρικό σύστημα, τη λειτουργία του εγκεφάλου και την ψυχική μας υγεία.
- Αποτελούν άριστη πηγή πρωτεΐνης, καθώς περιέχουν τα περισσότερα από τα απαραίτητα αμινοξέα που χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός. Αυτά δηλαδή που ο οργανισμός δεν μπορεί να συνθέσει μόνος του και πρέπει να τα προσλάβει από τις τροφές.
- Περιέχουν πλούσιες διαλυτές και αδιάλυτες φυτικές ίνες, που συμβάλλουν στη μείωση της χοληστερόλης αλλά και στην πρόληψη και την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.
- Λόγω των φυτικών ινών και των σημαντικών ποσοτήτων φυλλικού οξέος, μαγνησίου και αντιοξειδωτικών που περιέχουν, προστατεύουν την καρδιά και τα αγγεία, συμβάλλοντας στην πρόληψη της στεφανιαίας νόσου και γενικά των καρδιαγγειακών νοσημάτων.
- Ο χαμηλός γλυκαιμικός δείκτης τους τις καθιστά ιδιαίτερα σημαντικές για τη ρύθμιση του σακχάρου του αίματος, καθώς εμποδίζουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα να αυξηθούν με ταχύ ρυθμό μετά από ένα γεύμα.
- Η περιεκτικότητά τους σε σίδηρο είναι ιδιαίτερα σημαντική για τα παιδιά, τους εφήβους, τις εγκύους, τους ηλικιωμένους και τους χορτοφάγους.

## Φασόλια για την υγεία της καρδιάς

- Τα φασόλια είναι καλή πηγή φυτικής πρωτεΐνης. Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι μισή κούπα φασολιών προσφέρει στον οργανισμό μας περίπου 7 γρ. πρωτεϊνών, δηλαδή ίδια ποσότητα που παίρνουμε από 30 γρ. κοτόπουλο, ψάρι ή κρέας.
- Είναι πολύ καλή πηγή διαλυτών φυτικών ινών κι έτσι συμβάλλουν στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων, που επιβαρύνουν τη λειτουργία της καρδιάς. Βοηθούν ιδιαίτερα το καρδιαγγειακό μας σύστημα.
- Περιέχουν αρκετό σίδηρο και έτσι ενισχύουν την αιμοποίηση.
- Αποτελούν πηγή ασβεστίου.
- Είναι πηγή φυλλικού οξέος. Το φυλλικό οξύ ανήκει στην ομάδα των βιταμινών του συμπλέγματος Β. Ερευνες έχουν δείξει ότι το φυλλικό οξύ, εκτός από την αιμοποίηση, συμβάλλει και στην πρόληψη καρδιοπαθειών και καρκίνου.
- Λόγω του χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη τους, διατηρούν χαμηλά τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.
- Ερευνες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση τριών μερίδων φασολιών εβδομαδιαίως προστατεύει τον οργανισμό και, λόγω των φυτικών ινών και των αντιοξειδωτικών, μειώνει τον κίνδυνο χρόνιων παθήσεων, όπως του καρκίνου.
- Πλούσια σε φυτικές ίνες, τα φασόλια βοηθούν το πεπτικό σύστημα να λειτουργεί κανονικά, εμποδίζοντας φαινόμενα δυσκοιλιότητας. Κάθε γεύμα πλούσιο σε φυτικές ίνες καλό είναι να συνοδεύεται με άφθονα υγρά, που συμβάλλουν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου.
- Τα φασόλια μάς δημιουργούν αίσθημα πληρότητας και μας κάνουν να νιώθουμε περισσότερο χορτάτοι. Έτσι αποφεύγουμε να καταναλώνουμε επιπλέον τροφές και ταυτόχρονα περιορίζουμε σημαντικά τις θερμίδες που συσσωρεύει ο οργανισμός μας. Ωστόσο τα φασόλια λόγω του περιβλήματός τους συχνά μπορούν να προκαλέσουν τυμπανισμό, το λεγόμενο «φούσκωμα». Ατομα

με παθήσεις του γαστρεντερικού, όπως σπαστική κολίτιδα, έλκος, γαστρίτιδα, οισοφαγίτιδα, καλό είναι να τα καταναλώνουν σε μικρές ποσότητες ή και καθόλου. Οι φακές, συγκριτικά, είναι πιο εύπεπτες.

## Φάβα για καλή μνήμη

- Είναι πλούσια σε φυλλικό οξύ και μαγγάνιο, που κάνουν καλό στην αιμοποίηση και στο νευρικό σύστημα.
- Η πλούσια περιεκτικότητά της σε διαλυτές φυτικές ίνες και ο χαμηλός γλυκαιμικός δείκτης της την καθιστούν ιδανικό τρόφιμο για τη ρύθμιση των επιπέδων του σακχάρου και της χοληστερίνης του αίματος, την ισορροπημένη λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος αλλά και την πρόληψη ασθενειών όπως ο καρκίνος του παχέος εντέρου.
- Είναι πλούσια πηγή πρωτεϊνών, κατάλληλη για χορτοφάγους και για άτομα που αποφεύγουν τις ζωικές πρωτεΐνες. Καλό είναι η φάβα να συνοδεύεται στο τραπέζι μας με δημητριακά, όπως ρύζι ή ξηρούς καρπούς, για να υπάρχει πληρότητα αμινοξέων, καθότι το αμινοξύ μεθειονίνη, συστατικό των πρωτεϊνών, απουσιάζει από τη φάβα.
- Η σημαντική ποσότητα μαγνησίου που περιέχεται στη φάβα βοηθά το νευρικό μας σύστημα, αλλά και τη διατήρηση της καλής λειτουργίας της μνήμης.

## Ρεβύθια κατά της οστεοπόρωσης

- Τα ρεβύθια περιέχουν σημαντική ποσότητα φυλλικού οξέος και είναι ιδιαίτερα θρεπτικά για τα παιδιά, τις εγκύες και τους ηλικιωμένους.
- Λόγω των φυτικών ινών, του ασβεστίου, του μαγνησίου αλλά και των αντιοξειδωτικών που περιέχουν, προστατεύουν τον άνθρωπο από τη στεφανιαία νόσο, την αρτηριοσκλήρυνση, τον καρκίνο του παχέος εντέρου, την οστεοπόρωση.
- Τα ρεβύθια πρέπει να μαγειρεύονται με τη φλούδα, γιατί σε αυτή βρίσκονται το μεγαλύτερο ποσοστό του ασβεστίου και οι αδιάλυτες φυτικές ίνες.
- Τα ρεβύθια είναι τα μόνα όσπρια που περιέχουν το αμινοξύ μεθειονίνη και για το λόγο αυτό οι πρωτεΐνες τους θεωρούνται ισάξιες του κρέατος.

## Κουκιά για καλή όραση

- Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και φτωχά σε λίπος και θερμίδες. Έτσι υποστηρίζουν το πεπτικό και το καρδιαγγειακό σύστημα.

- Είναι μια πολύ καλή πηγή φωσφόρου, το οποίο είναι απαραίτητο για το σχηματισμό υγιών οστών και δοντιών.
- Η μεγάλη ποσότητα καλίου που περιέχεται στα κουκιά βοηθάει στη διατήρηση της πίεσης του αίματος και στη ρύθμιση της καρδιακής λειτουργίας.
- Είναι πλούσια σε βιταμίνη Α, απαραίτητη για την υγεία του δέρματος και αναγκαία για την καλή όραση και την ανάπτυξη των οστών.
- Είναι πλούσια σε θειαμίνη, η οποία παίζει ουσιαστικό ρόλο στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος.
- Τα κουκιά έχουν υψηλές συγκεντρώσεις ενός αμινοξέος που είναι γνωστό ως L-dopa (ντοπαμίνη), το οποίο λειτουργεί ως νευροδιαβιβαστής στον εγκέφαλο.



ΩΡΑ ΓΙΑ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ

