



ΕΦΗΝΕΡΙΔΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΣΜΑΤΑ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2024



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Καλωσόρισμα.....	3 σελ.
Για σας τους γονείς.....	4 σελ.
Happy moments βρεφικού.....	5 σελ.
Συνεντεύξεις μεταβρεφικού.....	6 σελ.
«Ο Μύθος της Αμυγδαλιάς».....	7 σελ.
Συνεντεύξεις Μικρού- Προνηπιακού	8 σελ.
«Οι αλκυονίδες μέρες και ο μύθος της».....	9 σελ.
Συνεντεύξεις Προνηπιακού - νηπίου.....	10
Ανάλυση πίνακα ζωγραφικής	11 σελ..
Η ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου.....	12-13σελ
happy schools moments	14-15 σελ
Πίνακας ζωγραφικής ανάλυση μικρό προνήπιο.....	16 σελ.
«Μπάρες δημητριακών».....	17 σελ.
Διατροφολόγιο.....	18 σελ.
Ας Ζωγραφίσουμε.....	19 σελ.

ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ

Καλωσορίσατε στα
Παιχνιδίσματα του
Φεβρουαρίου

Μια εφημερίδα
αφιερωμένη στην
αμυγδαλιά ,το δέντρο
της ελπίδας, στην
Αλκυόνη ,στην αγάπη
και στις απόκριες!

Θα θέλαμε να
απολαύσετε την
εφημερίδα αυτή, γιατί
είναι μια συλλογική
προσπάθεια του
εκπαιδευτικού
προσωπικού και των
συνεργατών μας.

Από την δική μου την
πλευρά θα ήθελα να σας
ευχαριστήσω για την
εμπιστοσύνη που μας
δείχνετε και να σας
ευχηθώ όμορφες
φωτεινές μέρες.

Να περνάτε υπέροχα ...!!

Με εκτίμηση
Η διεύθυνση
Σοφία Βαρθαλίτη





HAPPENINGS

14 /2 Ημέρα αγάπης!

29/2 Πιτζάμα πάρτι

ΓΙΑ ΕΣΑΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

- Επίσκεψη παιδίατρου -
7/2/2024
- Επίσκεψη ψυχολόγου
13/2/2024
27/3/2024

ΘΕΑΤΡΑ & ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1-02: Ο Καραγκιόζης στο Λούνα Παρκ

8-2: Με την αγάπη όλα τα μπορώ

22/2: Ο μικρός Ντομνίκ θύμωσε με το φεγγάρι

ΧΑΡΟΥΜΕΝΑ ΓΕΝΝΕΘΛΙΑ

2-2 Ευθυμης

21-2 Ελισάβετ

15-2 Νίκη

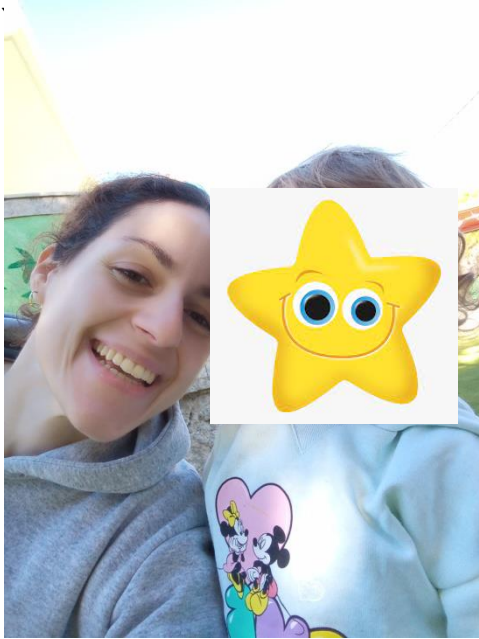
11-2 Γιώργος Σ.

2-2 Σήλια



ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΓΟΝΕΩΝ 12-2-2024

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΒΡΕΦΙΚΟΥ



HAPPY BABY MOMENTS



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΜΕΤΑΒΡΕΦΙΚΟΥ

Ποιό φαγητό μας κάνει καλό και ποιό κακό;

Γιάννης Α. Μήλα, Πιπεριά, Καρότα μας κάνουν δυνατούς και υγιεινά σοκολατάκια. Η κυρία Ζαχαρούλα όχι.

Φίλιππος. Τα μήλα, μπανάνες, τα πορτοκάλια, το φαλάφελ μας κάνουν δυνατούς. Η ζάχαρη δε μας κάνει καλό!

Σταύρος. Τα φρούτα η ψαρόσουπα. Τα γλυκά δεν κάνουν καλό!

Ελένη. Πρέπει να τρώμε μπρόκολο, μπανάνες. Δεν τρώμε γλυκά και σοκολάτες.

Στέφανος. Φρούτα και λάχανο. Δεν κάνουν καλό τα γλυκά.

Γιώργος Σ. Τρώμε μπρόκολο όχι γλυκά.

Γιάννης ΤΖ. Τρώμε μακαρόνια, ψαρόσουπα και φρούτα. Δεν τρώμε πολλή ζάχαρη.

Μελίνα. Υγιεινά φαγητά τρώμε, μήλα και σούπες. Δεν κάνει καλό η κυρία Ζαχαρούλα.

Γιώργος Π. Τρώω μήλα μαζί με μπανάνες και λαχανικά. Δεν τρώμε πολλά γλυκά.

Δημήτρης. Τρώμε φρούτα και ψαρόσουπα. Δεν τρώμε ζάχαρη.

Πως κρατάμε το στόμα μας καθαρό;

Γιάννης Α. Βουρτσίζουμε τα δόντια μας με την οδοντόβουρτσα.

Φίλιππος. Πλένουμε τα δόντια μας.

Σταύρος. Πλένουμε τα δόντια μας.

Ελένη. Πλένουμε τα δόντια

Στέφανος. Καθαρίζουμε τα δόντια.

Γιώργος Σ. Πλένουμε τα δόντια μας και πάμε στον οδοντίατρο.

Γιάννης ΤΖ. Πλένουμε τα δόντια

Μελίνα. Βουρτσίζουμε τα δόντια μας.

Γιώργος Π. Πλένουμε τα δόντια.

Δημήτρης. Βουρτσίζουμε τα δόντια



Ο μύθος της αμυγδαλιάς

Ήταν κάποτε στη Θράκη, μια πανέμορφη πριγκίπισσα, η Φυλλίς, η οποία ερωτεύτηκε το γιο του Θησέα, τον Δημοφώντα. Οι δύο νέοι γνωρίστηκαν όταν το καράβι του νεαρού Αθηναίου Δημοφώντα επέστρεφε από την Τροία.

Παντρεύτηκαν αλλά μετά από λίγο καιρό ο νεαρός Αθηναίος νοστάλγησε την πατρίδα του και η ερωτευμένη πριγκίπισσα μην αντέχοντας να τον βλέπει στεναχωρημένο, τον άφησε να γυρίσει πίσω και αν την αγαπούσε πραγματικά θα ξαναγύριζε και τότε θα ήταν πραγματικά και ειλικρινά δικός της.

Έτσι κι έγινε, και η ερωτευμένη Φυλλίς έμεινε μόνη να περιμένει τον εκλεκτό της για χρόνια ώσπου μαράζωσε και πέθανε από τη θλίψη της. Όμως οι θεοί που ήξεραν την ιστορία της την μεταμόρφωσαν σε δέντρο για να μπορεί να περιμένει για περισσότερα χρόνια τον αγαπημένο της. Έτσι η ερωτευμένη γυναίκα δεν πέθανε αλλά έγινε το δέντρο, που έμελλε να γίνει σύμβολο της ελπίδας : η Αμυγδαλιά.

Έλεγαν λοιπόν ότι μετά από χρόνια και όταν ο Δημοφώντας επέστρεψε στη Θράκη βρήκε την αγαπημένη του και πιστή γυναίκα, όχι περιστοιχισμένη από μνηστήρες αλλά ένα ξερό δέντρο δίχως φύλλα στη μέση του παγωμένου τοπίου. Απελπισμένος και γεμάτος τύψεις αγκάλιασε τον κορμό της και τότε εκείνη πλημμύρισε ανθούς στη μέση του χειμώνα νικώντας το θάνατο.



Πως κρατάμε το στόμα μας καθαρό;

- Ιάκωβος.** Τα βουρτσίζουμε για να είναι καθαρά!
Φωτεινή. Πρέπει να πλένουμε τα δόντια μας.
Νικόλας. Πρέπει να πλένουμε τα δόντια μας το βράδυ και το πρωί.
Ρακελίνα. Να βουρτσίζουμε τα δόντια μας.
Θωμάς. Τα βουρτσίζουμε τα δόντια τη νύχτα και το βράδυ.
Γιώργος να πλένουμε και να καθαρίσουν τα δόντια μας.
Μυρτώ Π. Θα πλένουμε όλη μέρα τα δόντια μας.
Φίλιππος. Πρέπει να πλένουμε τα δόντια όταν κοιμηθούμε.



Ποιές τροφές μας κάνουν καλό και ποιές όχι;

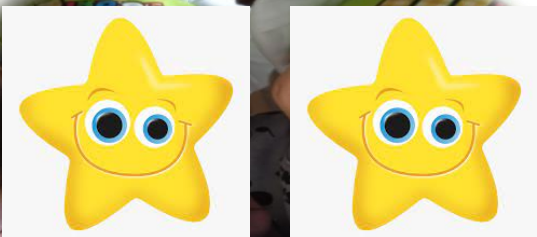
- Ρακελίνα.** Η ντομάτα, Το καρότο και η μελιτζάνα. Το παγωτό δεν είναι καλό.
Φωτεινή. Η ψαρόσουπα μας κάνει καλό. Τα γλυκά δε μας κάνουν.
Μυρτώ Π. Το καρότο, η πατάτα, το καλαμπόκι. Τα παγωτά όχι.
Ιάκωβος. Να τρώμε τα καρότα τα αγγούρια και τις πατάτες. Δεν πρέπει να τρώμε τα φασολάκια τα πράσινα χα χα.
Νικόλας. Η ψαρόσουπα. Τα γλυκά.
Θωμάς. Η ψαρόσουπα τα φρούτα και τα μήλα. Δεν μας κάνουν καλό τα γλυκά.
Γιώργος. Η ντομάτα είναι καλή το γλειφιτζούρι όχι.
Φίλιππος. Τα φρούτα και τα λαχανικά. Τα γλυκά κάνουν κακό.

Τι είναι η αμυγδαλιά;

- ❖ **Ιάκωβος.** Έχει λουλούδια ροζ και μωβ. Είναι δέντρο.
- ❖ **Φωτεινή.** Δέντρο που ανθίζει το χειμώνα.
- ❖ **Νικόλας.** Είναι ένα δέντρο με αμύγδαλα.
- ❖ **Ρακελίνα.** Η αμυγδαλιά βγάζει τα λουλούδια.
- ❖ **Θωμάς.** Κάνει λουλούδια ροζ ή κάτι άλλο.
- ❖ **Γιώργος.** Είναι ένα δέντρο.
- ❖ **Μυρτώ Π.** Δέντρο που βγάζει λουλούδια.
- ❖ **Φίλιππος.** Είναι ένα δέντρο με ροζ και μπλε λουλούδια.

Τι είναι η Αλκυόνη;

- Ιάκωβος.** Είναι πουλί. Μπλε, πορτοκαλί και μαύρο.
Φωτεινή. Πουλί. Γεννάει τα αυγά της στο βράχο.
Νικόλας. Είναι πουλάκι μαύρο, μπλε και πορτοκαλί.
Ρακελίνα. Η Αλκυόνη είναι πουλί με μπλε και πορτοκαλί χρώμα.
Θωμάς. Είναι ένα μπλε, πορτοκαλί και μαύρο χρώμα πουλί.
Γιώργος. Πουλάκι μπλε και πορτοκαλί.
Μυρτώ Π. Είναι ένα πουλί που γεννά τα αυγά στη φωλιά της.
Φίλιππος. Είναι πουλάκι.





Οι αλκυονίδες μέρες

Ο Ιανουάριος είναι ο μήνας με τα πολλά κρύα και τα χιόνια. Έχει όμως και κάποιες μέρες ηλιόλουστες, που είναι γνωστές ως αλκυονίδες μέρες. Το όνομά τους το πήραν από την αλκυόνα, ένα θαλασσοπούλι που συναντά κανείς συχνά στα ελληνικά παράλια. Η αλκυόνα εκμεταλλεύεται τις λιγοστές αυτές ημέρες της χειμωνιάτικης καλοκαιρίας για να κατασκευάσει τη φωλιά της πάνω στα βράχια και να γεννήσει τα αυγά της.

Από τη μυθολογία μας

Σύμφωνα με τη μυθολογία, η Αλκυόνη ήταν κόρη του θεού των ανέμων, του Αιόλου.

Ο Δίας θύμωσε μαζί της και τη μεταμόρφωσε σε θαλάσσιο πτηνό. Την καταδίκασε να γεννά τα αυγά της το Γενάρη, στην καρδιά του χειμώνα.

Επειδή όμως φώλιαζε κοντά στις ακτές, τα αγριεμένα κύματα άρπαζαν τα μικρά της. Τότε η Αλκυόνα παρακάλεσε το Δία να τη συγχωρέσει, και πράγματι ο Δίας τη λυπήθηκε και της χάρισε 14 μέρες καλοκαιρίας, δίχως ανέμους.



Πως κρατάμε το σώμα μας καθαρό;

- **ΒΟΣΙΚΑΣ:** Να κάνουμε μπάνιο και να πλένουμε τα δόντια με την οδοντόβουρτσα.
- **ΜΙΧΑΛΗΣ :** Κάνουμε μπάνιο και πλένουμε τα δόντια.
- **ΕΛΙΣΑΒΕΤ:** Κάνουμε μπάνιο και πλένουμε τα δόντια το βράδυ.
- **ΖΙΩΤΗΣ:** Μπάνιο και πλένουμε τα χέρια και τα δόντια μας
- **ΕΥΘΥΜΗΣ:** Να πλενόμαστε, να πλένουμε τα δόντια και τα χέρια μας.
- **ΒΑΣΙΛΙΚΗ:** Τα πλένουμε.

Τι είναι η Αλκυόνη;

- **ΒΟΣΙΚΑΣ:** Ένα μπλε πουλί.
- **ΜΙΧΑΛΗΣ :** Ένα πουλί που πριν ήταν άνθρωπος
- **ΕΛΙΣΑΒΕΤ:** ένα θαλασσοπούλι που πριν ήταν άνθρωπος και την έκανε πουλί ο Δίας.
- **ΖΙΩΤΗΣ:** Είναι θαλασσοπούλι, πριν ήταν άνθρωπος και έγινε πουλί . Γιατί πνίγηκε ο άντρας της και την έκανε πουλί ο Δίας.
- **ΕΥΘΥΜΗΣ:** Νερόπουλο ήταν πριν άνθρωπος και έγινε πουλί, γιατί έλεγε πως είναι δυνατή σαν την Ήρα
- **ΒΑΣΙΛΙΚΗ:** . Ένα πουλί μπλε. Ήταν πριν άνθρωπος και έγινε πουλί γιατί την έκανε ο Δίας που θύμωσε.

Τι είναι η μυγδαλιά πότε ανθίζει και γιατί;

- **ΒΟΣΙΚΑΣ:** Είναι δέντρο. Το χειμώνα. Δεν ξέρω.
- **ΜΙΧΑΛΗΣ :** Είναι δέντρο που μας δίνει αμύγδαλα. Ανθίζει το χειμώνα επειδή είναι η εποχή της.
- **ΕΛΙΣΑΒΕΤ:** Είναι ένα δέντρο που μας δίνει αμύγδαλα το χειμώνα γιατί ήρθε ο άντρας της και την έκανε αγκαλιά!
- **ΖΙΩΤΗΣ:** . Δέντρο και ανθίζει το χειμώνα.
- **ΕΥΘΥΜΗΣ:** Είναι ένα δέντρο που μας δίνει καρπούς. Ανθίζει το χειμώνα γιατί γύρισε ο άντρας της.
- **ΒΑΣΙΛΙΚΗ:** Δέντρο που ανθίζει το χειμώνα γιατί γύρισε ο άντρας της και την έκανε αγκαλιά

Ποιές τροφές κάνουν στο σώμα μας καλό και ποιές κακό;

- **ΒΟΣΙΚΑΣ:** καλό μας κάνουν τα φρούτα και κακό μας κάνουν τα γλυκά.
- **ΜΙΧΑΛΗΣ :** οι φακές, τα γιουβαρλάκια, τα φασολάκια μας κάνουν καλό και κακό μας κάνουν οι τούρτες , τα ντόνατς, τα γλειφιτζούρια
- **ΕΛΙΣΑΒΕΤ:** κακό μας κάνουν τα παγωτά που έχουν ζάχαρη και καλό μας κάνει το ψάρι , τα λαχανικά και τα φρούτα.
- **ΖΙΩΤΗΣ:** Καλό μας κάνει το ψάρι, το μπρόκολο τα φρούτα και κακό μας κάνουν οι σοκολάτες, οι τούρτες και τα παγωτά.
- **ΕΥΘΥΜΗΣ:** Καλό μας κάνει το μήλο το αχλάδι, τα λαχανικά, οι ντομάτες, τα φρούτα και κακό τα γλυκά.
- **ΒΑΣΙΛΙΚΗ:** Τα φρούτα και τα λαχανικά μας κάνουν καλό. Κακό μας κάνουν οι τούρτες, τα παγωτά και τα κέικ.

Πως λειτουργεί το σώμα μας;

- **ΒΟΣΙΚΑΣ:** Δεν θυμάμαι!
- **ΜΙΧΑΛΗΣ :** Έχει την καρδιά, τα πνευμόνια, το στομάχι και τα έντερα.
- **ΕΛΙΣΑΒΕΤ:** . Έχουμε πνευμόνια, καρδιά, συκώτι
- **ΖΙΩΤΗΣ:** . Έχουμε συκώτι, πνευμόνια και καρδιά.
- **ΕΥΘΥΜΗΣ:** Έχει όργανα, πνεύμονες, τύμπανα, συκώτι, καρδούλα και το μικρό και το μεγάλο έντερο.
- **ΒΑΣΙΛΙΚΗ:** Έχει πνευμόνια και καρδούλα



Τι νιώθει; **Βασιλική**.
Είναι χαρούμενο!

Τι βλέπετε στον
πίνακα;
Ελισάβετ. Βλέπω
ένα πουλί, που πάει
στον ουρανό.

Πως να το
πούμε;
Νικόλας Β. Να
το πούμε
πουλοπίνακα.

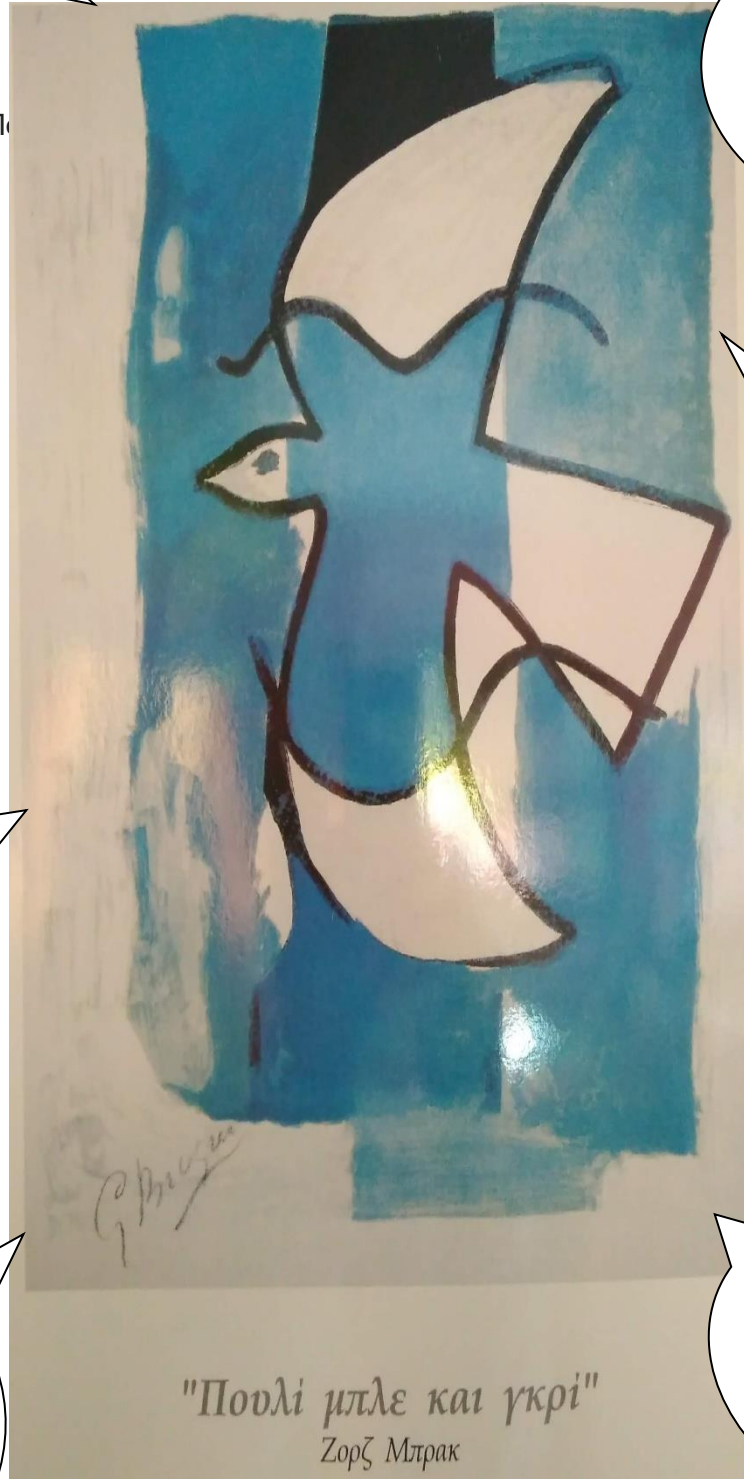
Που πάει;
Εύθυμης. Πάει
στον ουρανό
γιατί είναι μπλε!

Πως να το
πούμε;
Νικόλας Ζ.
Μπλε πίνακας

Τι βλέπεις;
Μιχάλης κάτω
το μπλε είναι
νερό και το
άστρο είναι
χώμα.

Που πάει;
Ελισάβετ. Μια
βόλτα να βρει
φαγητό ή
προσγειώνεται.

Τι εποχή έχουμε;
Ευθύμης. Το
κατάλαβα από τα
χρώματα!



Η ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου

Η ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου είθισται να είναι αφιερωμένη στον έρωτα και την αγάπη. Ωστόσο είναι μια μοναδική ευκαιρία να την αφιερώσετε στην πιο πολύτιμη αγάπη απ' όλες: αυτή προς τα παιδιά σας.

Αυτό συνιστά η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής (AAP), η οποία παρέχει και μερικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν.

Εννοείτε πως όσα συνιστά δεν αφορούν την αγάπη προς τα παιδιά μόνο για την ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου, αλλά όλες τις μέρες του χρόνου.

* Φτιάξτε κάρτες του Αγίου Βαλεντίνου μαζί με τα μικρά παιδιά σας. Αν το παιδί σας είναι στην εφηβεία, φτιάξτε μία κάρτα του Αγίου Βαλεντίνου ειδικά για εκείνο και γράψτε του πόσο πολύ το αγαπάτε.

* Περάστε χρόνο με το παιδί κάνοντας πράγματα που του αρέσουν. Να το ενθαρρύνετε να είναι δραστήριο, κάνοντας ποδήλατο, πεζοπορία και αθλητισμό μαζί του. Να προγραμματίζετε δραστηριότητες για όλη την οικογένεια, στις οποίες θα κλείνετε όλοι κάθε ηλεκτρονική συσκευή (κινητά, τηλεοράσεις κ.λπ.).

* Να θέτετε το καλό παράδειγμα με τη συμπεριφορά σας. Να φέρεστε στο παιδί και σε όλη την οικογένειά σας όπως θέλετε να σας φέρονται. Να είστε ευγενικοί και να χρησιμοποιείτε με κατάλληλο τρόπο τις λέξεις «παρακαλώ», «ευχαριστώ» και «συγνώμη».

Φροντίστε εκτός από τα λόγια σας, να αποπνέουν ευγένεια και οι πράξεις σας. Τα παιδιά μαθαίνουν (και) δια της παρακολούθησής τους. Επομένως θα κάνουν ό,τι βλέπουν.

* Αν το παιδί είναι κακοδιάθετο, αγκαλιάστε το ή δώστε του ένα φιλί. Μην προσπαθήσετε όμως να του μιλήσετε αν δεν το ζητήσει το ίδιο ή δεν βελτιωθεί η διάθεσή του. Ποτέ μην αντιδράτε βίαια στην κακοδιαθεσία του παιδιού.

Η επικοινωνία και τα όρια

* Να χρησιμοποιείτε μη-βίαιες, θετικές μορφές τιμωρίας. Υιοθετήστε ένα σύστημα επιβραβεύσεων και κανόνων πολλά χρόνια πριν μπει το παιδί στην εφηβεία. Να τηρείτε απαρέγκλιτα τους κανόνες, για να μάθει το παιδί να τους ακολουθεί.

Κανόνες πρέπει να βάζετε και στην εφηβεία - και η παράβασή τους πρέπει να έχει συνέπειες. Αν αφήνετε τα παιδιά οποιασδήποτε ηλικίας να παραβαίνουν σημαντικούς κανόνες χωρίς συνέπειες, εκείνα θα σπάνε διαρκώς κι άλλους.

Ό,τι όμως κι αν κάνει το παιδί, μην κλείσετε τις γραμμές επικοινωνίας μεταξύ σας. Είναι σημαντικό να τις διατηρήσετε ανοικτές.

* Να είστε θετικοί και ενθαρρυντικοί όταν του μιλάτε. Να αποφεύγετε την κοροϊδία, τον σαρκασμό και τα λόγια που τα μειώνουν. Μην ξεχνάτε ότι τα παιδιά δεν καταλαβαίνουν πάντοτε τι υπονοείτε με αυτά τα λόγια. Έτσι, απλώς μαθαίνουν να μιλάτε άσχημα.

* Να είστε πάντοτε έτοιμοι να ακούσετε τι έχουν να πουν τα παιδιά. Και να αντιδράτε άμεσα και με αγάπη. Αν εντοπίσετε ενδείξεις άγχους ή επίμονης στεναχώριας στο παιδί, συμβουλευθείτε τον παιδίατρό σας.

Η καλλιέργεια και η υγεία

Πολύ σημαντικό είναι να μην αμελείτε την καλλιέργεια και την υγεία του παιδιού. Η AAP συνιστά τα εξής:

* Αρχίστε να διαβάζετε στα παιδιά σας από την ηλικία των 6 μηνών. Κρατήστε τα μακριά από την τηλεόραση για τα δύο πρώτα χρόνια της ζωής τους. Περιορίστε τον χρόνο μπροστά στα κομπιούτερ στα μεγαλύτερα παιδιά. Θέστε όρια στην τηλεόραση και στα προγράμματα που θα βλέπουν. Όλ' αυτά είναι απτές αποδείξεις αγάπης.

* Βοηθήστε το παιδί να δημιουργήσει υγιείς σχέσεις με τους φίλους, τους συγγενείς και την κοινότητά σας. Να προσκαλείτε φίλους και γείτονες στο σπίτι και να περνάτε δημιουργικό χρόνο μαζί. Να ενθαρρύνετε το παιδί να συμμετέχει σε ομαδικά σπορ και σε δραστηριότητες που απαιτούν ομαδική δουλειά.

* Διδάξτε στο παιδί την αξία της υγιεινής διατροφής, μαθαίνοντάς το να μαγειρεύει μαζί σας. Να το ενθαρρύνετε να συμμετέχει ενεργά σε όλα τα στάδια, από τον προγραμματισμό και τα ψώνια μέχρι το σερβίρισμα.

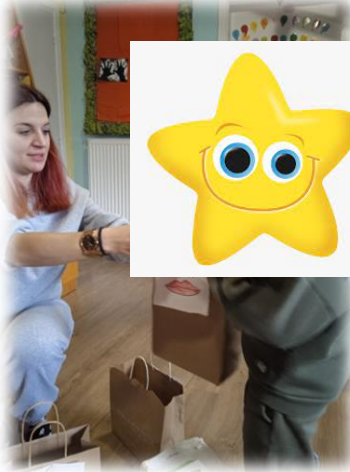
* Φροντίστε την υγεία του παιδιού σας. Να το πηγαίνετε στον παιδίατρο για τσεκάπ, στον οφθαλμίατρο και στον οδοντίατρο για ετήσιο έλεγχο. Διδάξτε του τρόπους πρόληψης των τραυματισμών. Διδάξτε του τις βασικές πρώτες βοήθειες. Βεβαιωθείτε ότι γυμνάζεται καθημερινά και ότι κοιμάται επαρκώς.

* Βοηθήστε το παιδί να αποκτήσει αυτοεκτίμηση. Να του παρέχετε αμέριστη υποστήριξη και να το ενθαρρύνετε να καλλιεργεί κάθε δεξιότητά του. Έχει ανάγκη να πιστέψετε σε αυτό, καθώς θα αρχίσει να πιστεύει στον εαυτό του.

Δείξτε του αγάπη, δείτε του εμπιστοσύνη, ακούστε το. Να το βοηθάτε να μαθαίνει και από τα λάθη και από τις επιτυχίες του.

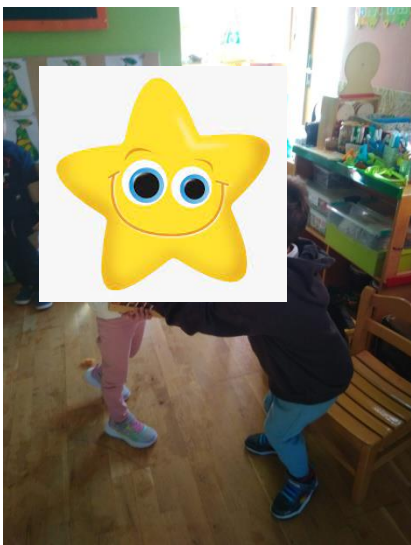
Αν πιστεύετε στο παιδί σας, θα μάθει να πιστεύει στον εαυτό του, λέει η AAP.





HAPPY SCHOOL MOMENTS

ΟΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΜΑΣ



ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΙΝΑΚΑ ΜΙΚΡΟ ΠΡΟΝΗΠΙΟ.

Φίλιππος.
Μάτια μέσα
στα μαλλιά
(λουλούδια)

Νικόλας.
Εμένα δε μου
αρέσει πολύ.

Ιάκωβος.
Βλέπω μαλλιά,
πρόσωπα, μάτι,
μύτη!

Θωμάς.
Κοιμούνται.

Γιώργος. Βλέπω
λουλούδια.



Ρακελίνα. Βλέπω
πρόσωπα, έχουν
μαλλιά, δε μιλάνε.
Κοιμούνται γιατί
έχουν κλειστά τα
μάτια.

Μυρτώ Π. Έχει
λουλούδια, δε
μιλάνε, έχουν τα
μάτια κλειστά..
είναι κορίτσι και
ένα μικρό αγόρι.

Φωτεινή. Δεν μου
αρέσει πολύ. Μάλλον
είναι άνοιξη, είναι
μαμά και παιδί!!
αγκαλιάζονται.



Μπάρες Δημητριακών



ΥΛΙΚΑ

- ✓ 3 κούπες δημητριακά
- ✓ 1/3 κούπας φουντούκια
- ✓ 1/3 κούπας αμύγδαλα
- ✓ 1/3 κούπας σταφίδες
- ✓ 1/4 κούπας αποξηραμένα cranberries
- ✓ 110 γρ. βούτυρο
- ✓ 100 γραμμάρια καστανή ζάχαρη
- ✓ 85 γρ. μέλι
- ✓ 1/2 κ.γ. κανέλα Κεϋλάνης

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε όλα τα δημητριακά, τους ξηρούς καρπούς, τις σταφίδες και τα αποξηραμένα cranberries, αφού τα έχουμε περάσει από το μπλέντερ για να τα ψιλοκόψουμε. Εκτός από τις σταφίδες που μπαίνουν ολόκληρες.
2. Σε ένα κατσαρολάκι ζεσταίνουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά το βούτυρο, την καστανή ζάχαρη, το μέλι και την κανέλα. Ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να λιώσει η ζάχαρη και το μείγμα να πάρει καφετί χρώμα. Το ρίχνουμε στο προηγούμενο μπολ και ανακατεύουμε με γρήγορες κινήσεις με ένα κουτάλι να πάει παντού.
3. Στρώνουμε λαδόκολλα σε ένα ταψάκι και ρίχνουμε το μείγμα. Στρώνουμε με κουτάλι ή πατάμε καλά με το χέρι μας να στρωθεί στο ταψάκι.
4. Τυλίγουμε την κάθε μπάρα σε ζελατίνες και είναι έτοιμες!



ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΟ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2024

ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΟ Φεβρουάριος 2024	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
Πρωινό	Τοστ και φρούτα	Ψωμί βούτυρο μαρμελάδα ή μέλι και φρούτα	Ομελέτα με ψωμί και φρούτα	Μεσογειακό πρωινό – φρούτα	Δημητριακά με γάλα και φρούτα
Από 1-2/1				Ψαρόσουπα με λαχανικά	Πίτσα και σαλάτα
Από 5 έως 9/2	Φασολάκια με τυρί φέτα	Κοτόπουλο με πατάτες φούρνου και σαλάτα	Φαλάφελ με πατάτες τύπου τηγανιτές και σως γιαουρτιού	Ψαρόσουπα με λαχανικά	Σουβλάκι και σαλάτα
Από 12 έως 16/2	Μπιφτέκια λαχανικών με ρύζι	Μακαρόνια με κιμά και σαλάτα	Φασολάδα με τυρί	Ψαρόσουπα με λαχανικά	Πίτσα και σαλάτα
Από 19 έως 23/2	Μακαρόνια με λαχανικά	κοτόσουπα	Φακές με ελιές	Ψαρόσουπα με λαχανικά	Σουβλάκι και σαλάτα
26/2 έως 29/2	Μπριάμ	Μοσχαράκι γιαχνί με πατάτες	Αρακά με πατάτες και τυρί	Ψαρόσουπα με λαχανικά	

Χρησιμοποιείται μόνο ελαιόλαδο. Στο πρωινό μόνο φυτικό βούτυρο. Τα ψάρια, ο αρακάς, τα φασολάκια και το σπανάκι είναι φρέσκα ή κατεψυγμένα ανάλογα με την εποχή.



