

Αγωγή Ζωής - Β' τάξη - Εβδομάδα 27 .4.2020 - 1.5.2020

Αγαπημένα μου παιδάκια γεια σας και πάλι!

Σήμερα σας περιμένει μια έκπληξη, αφού... θα μαγειρέψετε!

Θα ήθελα να παρακολουθήσετε πρώτα τα φιλμάκια που έχουν αναρτηθεί στην ιστοσελίδα του σχολείου κάτω από την Αγωγή Ζωής με τίτλο «Ημερολόγιο Καραντίνας». Ε λοιπόν, σήμερα που θα μαγειρέψετε, μπορείτε να μου στείλετε 3 φωτογραφίες ο καθένας:

1. Η μια να σας δείχνει την ώρα που πλένετε τα χέρια και φορώντας την ποδιά σας.
2. Η άλλη μπροστά από τα υλικά σας
3. Η τρίτη αφού τελειώσετε το σνακ σας να το παρουσιάζετε, ή και να το τρώτε με ένα ποτήρι γάλα στο πλάι.

Όταν λοιπόν μου στείλετε τις φωτογραφίες σας, θα φτιάξουμε τα φιλμάκια με τίτλο «Μικροί μάγειρες»!

Θα περιμένω με αγωνία τις φωτογραφίες σας στο email μου:

angiehadjikyriakou@hotmail.com

Καλή επιτυχία,

Με αγάπη κυρία Αγγέλα ☺

Υγιεινή Διατροφή- Φτιάχνω ένα υγιεινό σνακ!

Πλύνετε τα χεράκια καλά όπως μάθαμε στο προηγούμενο μάθημα, φορέστε ποδιά και πάμε να φτιάξουμε ένα υγιεινό σνακ! Πάντοτε στην κουζίνα δουλεύουμε με την επίβλεψη κάποιου ενήλικα.

Ακούστε πρώτα το πιο κάτω τραγουδάκι και θα βρείτε ένα απ' τα υλικά που περιέχουν πολλές βιταμίνες και πρέπει να το περιλάβετε στο σνακ σας!

<https://www.youtube.com/watch?v=BvGABL-gUMc>

Το τραγούδι λέγεται

Τα λόγια του τραγουδιού, σας τα έχω στο τέλος του μαθήματος αν θέλετε να το τραγουδήσετε κι εσείς! ☺

Θα χρησιμοποιήσετε αυτό το φρούτο, που... κρατάει τη σημαία! Δηλαδή θα χρησιμοποιήσετε

Επίσης θα χρησιμοποιήσετε ψωμάκι που είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες που θα σας δώσουν ενέργεια και μέλι, που περιέχει κι αυτό βιταμίνες, άλατα και υδατάνθρακες

Θα φτιάξετε ένα.... **ΜΠΑΝΑΝΟΣΝΑΚ!**

Εκτέλεση:

- Τοποθετήστε σε ένα πλαστικό πιάτο το ψωμάκι σας
- Σε ένα άλλο πλαστικό πιάτο λιώστε μια μπανάνα, χρησιμοποιώντας μόνο το πιρούνι σας.
- Στη συνέχεια, βάλτε με ένα κουταλάκι, τη λιωμένη μπανάνα πάνω στο ψωμάκι σας.

** Μπορείτε, αν θέλετε να είναι ακόμη πιο γλυκό, να βάλετε λίγο μέλι! Συνοδεύετε το υγιεινό σας κολατσιό με ένα ποτήρι γάλα και έτσι έχετε πάρει ένα υγιεινό πρωινό, όπως συμβουλεύουν όλοι οι διατροφολόγοι.

Να θυμάστε πάντα τη γνωστή φράση:

«Το πρωί να τρως σαν βασιλιάς»!



(Εικόνα: https://www.notanordinarymum.gr/product_info.php?products_id=103)

Παράρτημα:

Η παρέλαση των φρούτων

Έγινε μια μέρα των φρούτων η συγκέντρωση
κι εκεί αποφασίσανε να κάνουνε παρέλαση
Να κρατάει τη σημαία η μπανάνα η ωραία
και το κόκκινο το μήλο που 'χει το νεράντζι φίλο

Το αχλάδι το πεπόνι το καρπούζι το λεμόνι
κάλεσαν και τη ντομάτα και την στρογγυλή πατάτα
Όλοι ξεκινάνε έξω από τη λαϊκή
ήταν ο μπακάλης κι ο φούρναρης εκεί

Ήταν ο χασάπης και δέκα μουσικοί
κι έπαιζε η μπάντα έξω απ' τη λαϊκή
Να το πορτοκάλι που έχει όλο κάλλη
και το ροδακινάκι σαν το μικρό μπαλάκι

Πιο πίσω το σταφύλι να και πέντε έξι φίλοι
μα που 'ναι το κεράσι αυτό δε θα περάσει;
Η φράουλα περνά δίπλα στον ανανά να
κι ένα καρότο θέλει να πάει πρώτο

Όλοι ξεκινάνε έξω από τη λαϊκή
ήταν ο μπακάλης κι ο φούρναρης εκεί
Ήταν ο χασάπης και δέκα μουσικοί
κι έπαιζε η μπάντα έξω απ' τη λαϊκή

Τα φρούτα στη σειρά εν δυο εν δυο μαζί
περνάνε με καμάρι έξω απ' τη λαϊκή
Αχ νάτος κι ο γιαρμάς χοντρός σαν μπουνταλάς
να και το νεκταρίνι σύκο και μανταρίνι
Μαζί και το αγγούρι που το 'χουνε για γούρι
περνά και τ' αβοκάντο και γίνονται άνω κάτω

Όλοι ξεκινάνε έξω από τη λαϊκή
ήταν ο μπακάλης κι ο φούρναρης εκεί
Ήταν ο χασάπης και δέκα μουσικοί
κι έπαιζε η μπάντα έξω απ' τη λαϊκή

Ερμηνεία: Σπύρος Πετρουλάκης και η παρέα του

Επεξεργασία βίντεο: ΚαΤερίνηΤζιγκουνάκη

Μουσική – Στίχοι: Του συγγραφέα , μουσικού και στιχουργού Σπύρου Πετρουλάκη
<https://www.youtube.com/watch?v=BvGABL-gUMc>

