

ΑΓΩΓΗ ΖΩΗΣ Ε΄ τάξη – 27/4/2020 με 1/5/2020

Γεια σας αγαπημένα μου παιδιά!

Δύσκολοι καιροί στην καραντίνα, αλλά πρέπει πάνω απ' όλα να διαφυλάξουμε την υγεία μας.

Πλύνετε καλά τα χέρια, φορέστε τις ποδιές σας και πάμε να παρασκευάσουμε ένα πανεύκολο και υγιεινό σνακ! Το σνακ αυτό μας το προτείνει η σύμβουλος Αγωγής Ζωής κυρία Φιλιώ Σάββα.

Μπορείτε αν έχετε χρόνο να παρασκευάσετε και τα υγιεινά μπισκότα βρώμης που προτείνω για την Στ' τάξη.

Από εσάς θέλω να μου αποστείλετε στο email μου δύο φωτογραφίες:

- 1) Φωτογραφία με τα υλικά σας
- 2) Φωτογραφία με το σνακ φορώντας την ποδιά σας

Το email μου είναι : [angiehadjikyriakou@hotmail.com](mailto:angiehadjikyriakou@hotmail.com)

Με τις φωτογραφίες που θα μου στείλετε θα φτιάξουμε φιλμάκια «ΥΓΙΕΙΝΑ ΣΝΑΚ ΣΤΗΝ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ». όπως αυτά που έχουμε ήδη αναρτήσει στην ιστοσελίδα μας με τίτλο «ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ» τα οποία ετοιμάσαμε με φωτογραφίες από τις δράσεις μικρότερων παιδιών

Καλή επιτυχία!

Με αγάπη από την κυρία Αγγέλα ☺

## Υγιεινό σνακ με γιαούρτι και φρούτα

\*Αν είστε αλλεργικοί στους ξηρούς καρπούς, αποφύγετέ τους. Βάλτε περισσότερα φρούτα

### Υλικά:

3-4 κουταλιές γιαούρτι

Φρούτα σε κομματάκια

Καρύδια ή αμύγδαλα

Δημητριακά ολικής αλέσεως ή μούσλι

1 κουταλάκι μέλι

1 ποτήρι ψηλό

### Παρασκευή:

Βάλτε στη βάση του ποτηριού σας λίγα καρύδια ή αμύγδαλα ψιλοκομμένα και λίγα μούσλι.

Προσθέστε 1 κουταλιά γιαούρτι.

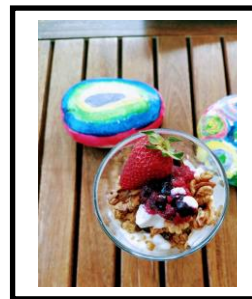
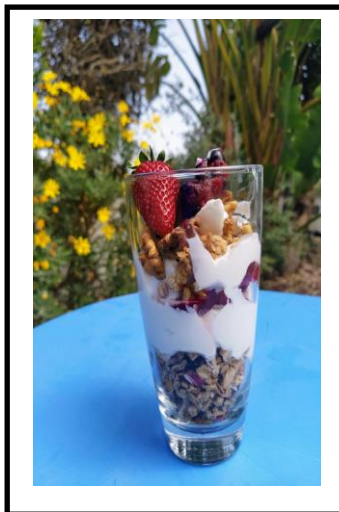
Ρίξτε λίγα φρούτα

Ξαναπροσθέστε γιαούρτι

Βάλτε λίγα αμύγδαλα ή καρύδια

Ρίξτε στην κορυφή λίγα φρούτα και μια κουταλιά μέλι.

Καλή όρεξη!



Φωτογραφίες: Φιλιώ Σάββα, σύμβουλος Αγωγής Ζωής