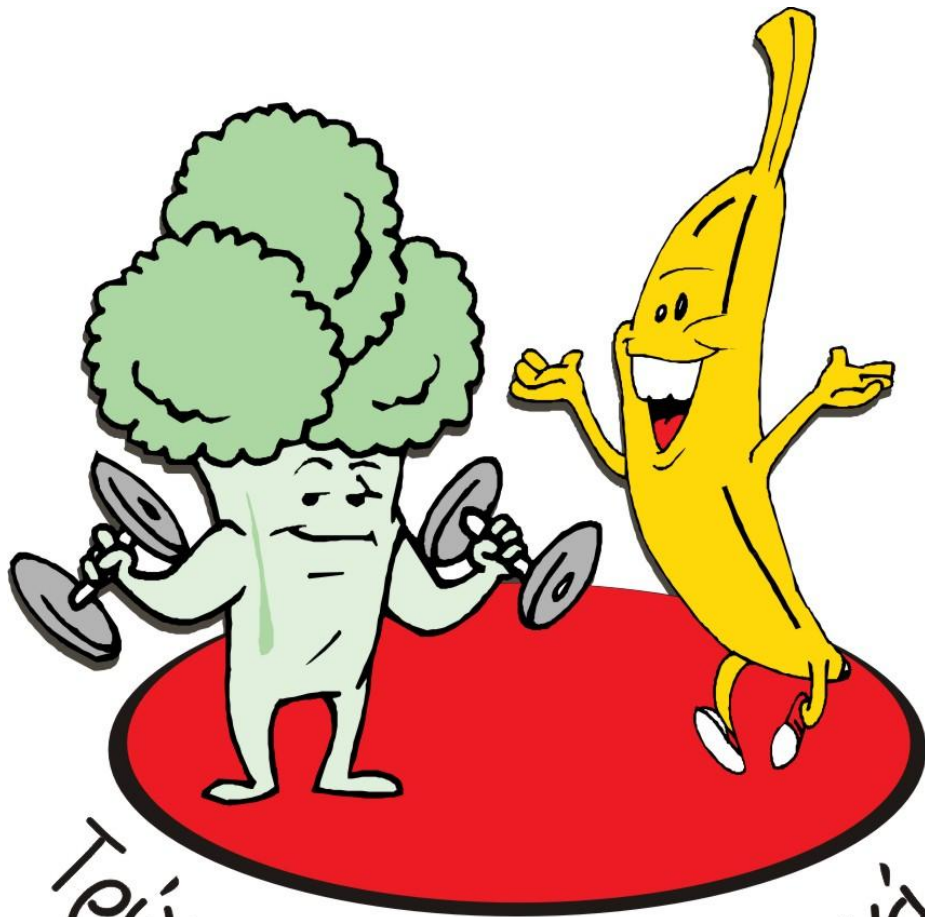


ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ Γ. ΖΩΗ

# ΤΟ ΔΙΑΤΡΟΦΟΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΜΑΣ



Τρώω Σωστά, Ζω υγιεινά

Γ' Δημοτικού  
Σχολικό έτος 2011-2012

Γεια σας παιδιά! Είμαστε οι μαθητές της Γ΄ Δημοτικού. Γράψαμε αυτό το περιοδικό για να σας ενημερώσουμε για την υγιεινή διατροφή.

Αλήθεια, ξέρετε τι σημαίνει υγιεινή διατροφή; Σημαίνει να καταναλώνουμε απ' όλες τις ομάδες τροφών: γαλακτοκομικά, φρούτα, λαχανικά, ψάρι, κρέας, ελαιόλαδο και να προσέχουμε τη ζάχαρη και το αλάτι. Αν τρώμε σωστά θα έχουμε **υγεία** και **ομορφιά**. Υγεία σωματική, γιατί δε θα αρρωσταίνουμε συχνά ούτε τώρα ούτε όταν μεγαλώσουμε. Θα έχουμε γερά κόκαλα, γερά δόντια και θα είμαστε γεμάτοι ενέργεια και διάθεση για παιχνίδι. Υγεία ψυχική, αφού θα νιώθουμε πάντα μια χαρά, σίγουροι για τον εαυτό μας. Ομορφιά, γιατί θα έχουμε σωματική ανάπτυξη, σωστό βάρος, ωραία επιδερμίδα και λαμπερά μαλλιά.

Ευχόμαστε να σας αρέσει το περιοδικό μας. Καλή ανάγνωση!

Μαριτίνα Σταθοπούλου



## ΜΙΚΡΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

### Ξεκινάμε με γεμάτες μπαταρίες:

Όπως ένα αυτοκίνητο θέλει βενζίνη για να κινηθεί, έτσι κι εμείς είναι σημαντικό να ξεκινάμε την ημέρα μας με ένα υγιεινό πρωινό για να πάρουμε ενέργεια και δύναμη και να αντέξουμε στο σχολείο μέχρι να φάμε το κολατσιό μας.

Γιαούρτι με μια μπανάνα ή ένα μήλο είναι ένα δυναμωτικό πρωινό, εύκολο και γρήγορο.

Επίσης, ένα ποτήρι γάλα με κουλουράκια ή μπισκότα από τα χεράκια της μαμάς είναι κι αυτό μια λύση για πρωινό εξπρές. Το καλό πρωινό ισχύει για όλους, μικρούς και μεγάλους.

Παναγιώτης Μπακόλας



Ασβέστιο και ανάπτυξη των οστών  
Αν θέλουμε να έχουμε γερά κόκαλα και δόντια, πρέπει να τρώμε τροφές πλούσιες σε ΑΣΒΕΣΤΙΟ, όπως τυρί, γιαούρτι και γάλα.

Άννα Παπαγιαννοπούλου



Τι θα φάμε στο διάλειμμα;

Το κολατσιό στο σχολείο είναι ένα απαραίτητο γεύμα για μας τα παιδιά. Καλό θα είναι το γεύμα αυτό να ετοιμάζεται από το σπίτι με αγνά, σπιτικά υλικά. Μπορούμε να ακολουθήσουμε κάποιες από τις παρακάτω προτάσεις:

- Μια φέτα σπιτικό κέικ καρότο
- Ένα τوست με μαλακό μαύρο ψωμί, γαλοπούλα, τυρί, ντομάτα, ψιλοκομμένο κοτόπουλο, ζαμπόν
- Φρούτα (μπανάνα, πορτοκάλι, αχλάδι)
- Σπιτικά μπισκότα (με μαύρη ζάχαρη)
- Μπάρες δημητριακών
- Σπιτικές πίτες (σπανακόπιτα, τυρόπιτα, τσουρέκι με αγνά υλικά)

Όποιο γεύμα κι αν επιλέξουμε από τα παραπάνω είναι σίγουρα θρεπτικό και υγιεινό και μας βοηθά στο δύσκολο πρόγραμμα της ημέρας μας!!!

Βασίλης Σουλιώτης



Στοπ! Πού πάμε χωρίς φρούτα και λαχανικά;

Τα λαχανικά και τα φρούτα βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου, ενώ συγχρόνως μας προστατεύουν από διάφορες αρρώστιες χάρη στις βιταμίνες που περιέχουν. Για τον λόγο αυτό, μπορούμε να αντικαταστήσουμε τροφές πλούσιες σε λιπαρά με ένα φρούτο ή ένα σπιτικό σάντουιτς (τυρί- γαλοπούλα - ντομάτα- μαρούλι).

Έλενα Γιαννακοπούλου



Και πού βρίσκουμε τις βιταμίνες, παιδιά :

Βιταμίνη Α → Καρότα, πράσινα λαχανικά, ψάρια

Βιταμίνη Β → Μπανάνες, δημητριακά, ψωμί, φασόλια

Βιταμίνη C → Πορτοκάλι, βατόμουρο, ανανάς, μήλο, γκρέιπφρουτ, βερίκοκο, ακτινίδιο, καρπούζι

Βιταμίνη D → Ψάρια, αυγά, γάλα, δημητριακά, γαλακτοκομικά

Βιταμίνη E → Λαχανικά, καρύδι, δημητριακά, σταφύλια, κρέας

Βιταμίνη Κ → Συκώτι, κουνουπίδι, ντομάτες

Μιχάλης Μανωλτσίδης,

Ραφαέλα Παπαδοπούλου, Κωνσταντίνος Τετρόπουλος



Στο φαστ φουντ...

Όλοι μας έχουμε λίγο ελεύθερο χρόνο και συχνά πέφτουμε στην παγίδα να τρώμε στα φαστ φουντ. Αυτά τα φαγητά, παρόλο που είναι νόστιμα, πρέπει να τα αποφεύγουμε, μια και έχουν τεράστιες ποσότητες λίπους και ζάχαρης και ελάχιστα θρεπτικά συστατικά. Θα πρέπει λοιπόν να τρώμε φρούτα, λαχανικά και υγιεινά σνακ αλλά και να μάθουμε να μαγειρεύουμε σωστά.

Λευτέρης Σαραμάσκος



Έχουμε έλλειψη σιδήρου; Τι πρέπει να τρώμε...:

Όταν έχουμε έλλειψη σιδήρου, πρέπει να εμπλουτίσουμε τη διατροφή μας με τις παρακάτω τροφές: κόκκινο κρέας και κυρίως συκώτι, φακές, σπανάκι, θαλασσινά, ξηρούς καρπούς και δημητριακά. Συγχρόνως χρειαζόμαστε και βιταμίνη C που την παίρνουμε από τα πορτοκάλια.

Χριστίνα Παπαδημητρίου



## Ας αφήσουμε για λίγο την τηλεόραση και τον υπολογιστή και ... ας ΚΙΝΗΘΟΥΜΕ!!!

Μπορεί να διασκεδάζουμε όταν βλέπουμε τηλεόραση ή όταν παίζουμε παιχνίδια στον υπολογιστή, όμως έτσι δεν αφιερώνουμε χρόνο στο παιχνίδι με τους φίλους μας. Άσε που συγχρόνως τσιμπολογάμε χωρίς λόγο και παίρνουμε βάρος. Γι' αυτό ας βρούμε άλλες δραστηριότητες.

Αντί να καθόμαστε όλη μέρα μπροστά στην τηλεόραση ή στον υπολογιστή τρώγοντας πατατάκια και ποπ κορν, μπορούμε να παίξουμε επιτραπέζια παιχνίδια, σκάκι κ.ά. μαζί με τους φίλους ή τους γονείς μας.

Συγχρόνως, πρέπει να αθλούμαστε περισσότερο και αν γίνεται καθημερινά για την καλή υγεία του σώματός μας. Αντί να βλέπουμε το ποδόσφαιρο στην τηλεόραση, ας βγούμε έξω να παίξουμε με τους φίλους μας. Επίσης, το ποδήλατο αρέσει σε μικρούς και μεγάλους. Μπορούμε, λοιπόν, να πάμε στο πάρκο της γειτονιάς μας και να κάνουμε ποδήλατο ή σκονιάκι, να παίξουμε κυνηγητό και να κάνουμε πατίνια. Το καλοκαίρι μπορούμε να πηγαίνουμε για κολύμπι στη θάλασσα, που όχι μόνο είναι διασκεδαστικό αλλά γυμνάζει και όλο το σώμα μας.

Ας αφήσουμε επομένως τον αναπαυτικό  
καναπέ του σπιτιού μας κι ας μπούμε αμέσως  
στη δράση!!!

Θανάσης Μπούγας - Γεράσιμος Πουλιάσης



### Με μέτρο τα γλυκά

Τα Χριστούγεννα είναι μια γιορτή κατά την οποία πολλά λαχταριστά γλυκίσματα κάνουν την εμφάνισή τους στο τραπέζι μας. Είναι λογικό, λοιπόν, όλες αυτές οι λιχουδιές να ενθουσιάζουν εμάς τα παιδιά που σπεύδουμε να τις δοκιμάσουμε χάνοντας πολλές φορές το μέτρο. Καλό είναι να μην τρώμε γλυκά πάνω από δύο φορές την εβδομάδα και σίγουρα να φροντίζουμε οι μερίδες να είναι μικρές. Μπορούμε, επίσης, να δοκιμάσουμε και κάτι διαφορετικό: ζεστή σοκολάτα ρόφημα με κόκκινες και πράσινες μίνι καραμέλες ή φρουτοσαλάτα με dressing γιαουρτιού με σιρόπι από γλυκό του κουταλιού, ως επιδόρπιο.

Αλεξάνδρα Κυριακίδου



### Τρώμε απ' όλα;

Κάθε μέρα πρέπει να τρώμε απ' όλες τις κατηγορίες των τροφών, σύμφωνα με την πυραμίδα της διατροφής. Επίσης, να μην ξεχνάμε να πίνουμε πολύ νερό και να ξεκινάμε πάντα την ημέρα μας με ένα καλό πρωινό. Εμείς τα παιδιά πρέπει να τρώμε πολλά φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά και δημητριακά και λιγότερο κρέας, όσπρια και πουλερικά.

Κωνσταντίνος Αναγνωστόπουλος

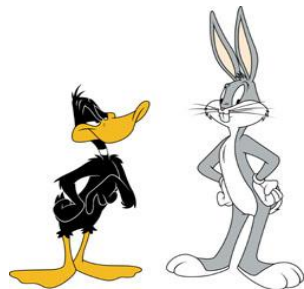


### Τι μπορούμε όμως να τρώμε όταν βγαίνουμε έξω;

Καλό είναι να προτιμάμε ψητά κρέατα, όχι πολλά τηγανητά, τοστ αντί για χάμπουργκερ και χυμούς αντί για αναψυκτικά. Ακόμα, καλό είναι να συνοδεύουμε τα γεύματά μας με σαλάτες πλούσιες σε λαχανικά και να αποφεύγουμε πίτσες και σουβλάκια.

Δασκαλάκης Δημήτρης, Κουτσουπιάς Άλκης, Μαρδίκης Άγγελος





Να και ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής!

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
πρωινό	Γάλα με κορν φλέικς	Ψωμί με μαρμελάδα κι ένα ποτήρι γάλα	Γάλα με δημητριακά	Γάλα με δημητριακά	Γάλα με δημητριακά	Χυμός πορτοκάλι και ψωμί με μαρμελάδα	Γάλα με κορν φλέικς
δεκατιανό	Τοστ ζαμπόν-τυρί	κουλούρι	Μπανάνα	Τοστ	Φρούτο ή γιαούρτι	Τυρόπιτα	Φρούτο
μεσημεριανό	Όσπρια	Κοτόπουλο στον φούρνο με πατάτες	Μακαρόνια με σαλάτα	Λαδερό	Μοσχάρι με σαλάτα	Ψάρι ψητό, σαλάτα και ψωμί	Μπριζόλα με πατάτες ή ρύζι και σαλάτα
απογευματινό	Φρούτα	Γιαούρτι με φρούτο	Παστέλι	Φρούτο και τοστ	Κουλουράκια με ένα ποτήρι γάλα	Ξηροί καρποί	Τοστ
βραδινό	Γιαούρτι με φρούτα	Τοστ με ζαμπόν τυρί ντομάτα	Τοστ και ένα ποτήρι γάλα	Το ίδιο με το μεσημεριανό	Το ίδιο με το μεσημεριανό	Τοστ και σαλάτα ή γιαούρτι με φρούτο	Αυγά τηγανητά και σαλάτα

Αθηνά Κορφιάτη, Χρύσα Πετκίδη, Λυδία Κούνουπα, Ανθή Μενεγάκη, Χατζής Κωνσταντίνος

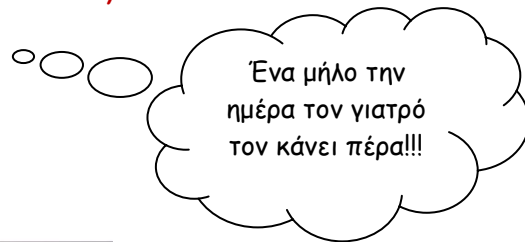
## ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΑΣ

Αναρωτιέστε αν τα παιδιά των Εκπαιδευτηρίων Γ. Ζώνη τρώνε σωστά; Εμείς, κάναμε μια έρευνα για να το ανακαλύψουμε.

- 26 στα 40 παιδιά τρώνε παραπάνω από 3 φρούτα την ημέρα. Αυτό σημαίνει ότι αυτά τα παιδιά έχουν πολύ υγιεινή διατροφή, μια και τα φρούτα προσφέρουν πολλές βιταμίνες και μας χαρίζουν ομορφιά και υγεία!
- 3 στα 40 παιδιά τρώνε παραπάνω από 3 γλυκά την ημέρα, γεγονός που δείχνει ότι σχεδόν όλα τα παιδιά του σχολείου γνωρίζουν ότι τα γλυκά περιέχουν πολλά λιπαρά και χαλάνε τα δόντια μας. Τα γλυκά έχουν πολλές θερμίδες, άρα μας παχαίνουν και δεν είναι θρεπτικά!
- 34 στα 40 παιδιά δεν τρώνε απ' έξω πάνω από 3 φορές την εβδομάδα. Αυτό είναι πολύ καλό, επειδή το σπιτικό φαγητό είναι πιο υγιεινό από αυτό που παίρνουμε απ' έξω.
- 33 στα 40 παιδιά κάνουν κάποιο άθλημα. Κάτι τέτοιο είναι πολύ θετικό και καταλαβαίνουμε ότι τα περισσότερα παιδιά του σχολείου γνωρίζουν ότι η γυμναστική μάς βοηθά να έχουμε ένα υγιές σώμα.
- 16 στα 40 παιδιά τρώνε συχνά μπροστά στην τηλεόραση. Ευτυχώς οι περισσότεροι το αποφεύγουν! Όταν τρώμε μπροστά στην τηλεόραση καταπίνουμε μεγάλες μπουκιές χωρίς να τις μασάμε και αυτό βλάπτει το στομάχι! Επίσης, τρώμε μεγαλύτερες ποσότητες από αυτές που πραγματικά χρειαζόμαστε!
- 12 στα 40 παιδιά πίνουν αναψυκτικά. Τα αναψυκτικά είναι βλαβερά επειδή έχουν πολλές θερμίδες και πολλή ζάχαρη και χαλάνε τα δόντια μας! Ευτυχώς που οι περισσότεροι μαθητές τα αποφεύγουν!
- 9 στα 40 παιδιά τρώνε κρέας πάνω από 4 φορές την εβδομάδα. Κανονικά πρέπει να τρώμε κρέας περίπου δύο φορές την εβδομάδα!

- Σε 21 από 40 παιδιά αρέσουν τα όσπρια. Αυτό είναι πολύ καλό! Τα όσπρια έχουν σίδηρο που μας κάνει δυνατούς και έχουν πολύ λίγα λιπαρά, γι' αυτό δεν παχαίνουν!

*Μπράβο παιδιά των Εκπαιδευτηρίων Γ. Ζύη! Η έρευνά μας έδειξε πως γενικά τρώτε σωστά! Ελπίζουμε ότι το «Διατροφολογικό» θα σας βοηθήσει να τρώτε ακόμα καλύτερα!*



# ΔΙΑΤΡΟΦΟΚΟΥΙΖ

1. Πριν πας στο σχολείο το πρωί συνηθίζεις να τρως
  - α. γάλα με δημητριακά (3 βαθμοί)
  - β. δυο φέτες ψωμί με νουτέλα ή μπισκότα (2 βαθμοί)
  - γ. τίποτα (1 βαθμός)



2. Φρούτα τρως
  - α. 1 φορά την εβδομάδα (2 βαθμοί)
  - β. σπάνια (1 βαθμός)
  - γ. καθημερινά (3 βαθμοί)

3. Συνηθίζεις να τρως κάθε
  - α. μια ώρα (2 βαθμοί)
  - β. 2-3 ώρες (3 βαθμοί)
  - γ. 5 ώρες (1 βαθμός)



4. Γλυκά τρως
  - α. δυο φορές την εβδομάδα (3 βαθμοί)
  - β. κάθε μέρα (2 βαθμοί)
  - γ. παραπάνω από μια φορά την ημέρα (1 βαθμός)

5. Κρέας τρως
  - α. κάθε μέρα (1 βαθμός)
  - β. 1-2 φορές την εβδομάδα (3 βαθμοί)
  - γ. σπάνια (2 βαθμοί)



6. Συνηθίζεις να τρως έξω ή να παραγγέλνεις
  - α. σπάνια (3 βαθμοί)
  - β. μια φορά την εβδομάδα (2 βαθμοί)
  - γ. σχεδόν κάθε μέρα (1 βαθμός)

7. Για να έχεις καλή όραση, τρως

α. σοκολάτες (1 βαθμός)

β. αυγά (2 βαθμοί)

γ. ψάρια (3 βαθμοί)



8. Αν βγεις έξω, τρως

α. μπιφτέκι με τηγανιτές πατάτες (2 βαθμοί)

β. κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες (3 βαθμοί)

γ. πίτσα (1 βαθμός)

9. Τρως λαχανικά

α. κάθε μέρα (3 βαθμοί)

β. μια φορά την εβδομάδα (2 βαθμοί)

γ. σπάνια (1 βαθμός)



10. Όταν διψάς, πίνεις

α. αναψυκτικό (1 βαθμός)

β. νερό (3 βαθμοί)

γ. χυμό (2 βαθμοί)

## ΤΟ ΣΚΟΡ ΣΟΥ

*22 - 30 = Η διατροφή σου είναι πολύ καλή. Μπράβο! Συνέχισε έτσι.*

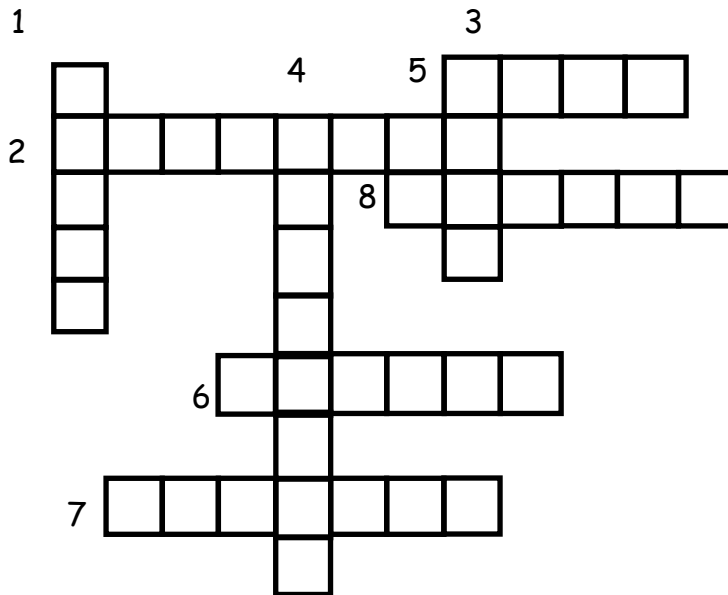
*14 - 21 = Η διατροφή σου δεν είναι τόσο καλή. Προσπάθησε πιο πολύ.*

*0 - 13 = Η διατροφή σου είναι πολύ χάλια. Προσπάθησε να τη βελτιώσεις.*

Γιώργος Λορέντζος  
Κυριάκος Ιορδανίδης  
Μιχάλης Τσιμιδόπουλος  
Αλέξανδρος Μπερτσάτος  
Δέσποινα Πετρούτσου

# ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΑ

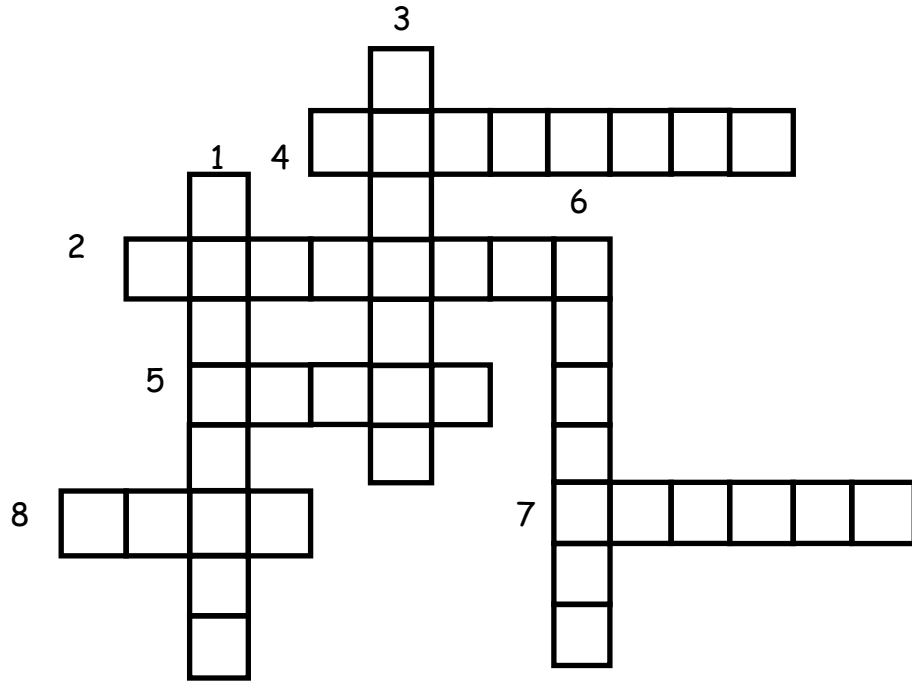
**A**



1. Από αυτές γίνεται το ελαιόλαδο.
2. Κάθε μέρα πρέπει να τρώμε φρούτα και...
3. Φαγητό που μας βοηθάει να βλέπουμε καλά.
4. Με αυτές γίνεται η κέτσαπ.
5. Το αγοράζουμε από τον φούρνο.
6. Γλυκό που το τρώμε το καλοκαίρι.
7. Λαχανικό που βγαίνει σε τέσσερα χρώματα.
8. Ένα από αυτά είναι το μήλο.

Βαγγέλης Ντάφλος - Κωνσταντίνος Αναγνωστόπουλος

**B**



1. Απ' αυτά γίνεται το κρασί.
2. Τις κάνουμε και γεμιστές.
3. Τηγανητές αρέσουν πολύ στα παιδιά.
4. Καλοκαιρινό φρούτο.
5. Όσπρια που περιέχουν σίδηρο.
6. Το έτρωγε ο Ποπάου.
7. Εξωτικό φρούτο.
8. Το φρούτο της Χιονάτης.



Αποστόλης Παυλόπουλος

## ΜΕΣΟΣΤΙΧΙΔΑ

Συμπλήρωσε την παρακάτω μεσοστιχίδα για να δεις τι πρέπει να πίνεις για να έχεις γερά κόκαλα...

-----  
-----  
-----  
-----

1. Σε αυτή την κατηγορία ανήκει η σοκολάτα.
2. Τι πρέπει να τρώμε καθημερινά το μεσημέρι μαζί με το φαγητό μας;
3. Τέτοιο είναι η ντομάτα.
4. Το τρώνε τα κουνέλια.

Μελίνα Καλούδη - Δήμητρα Μαρκέα

# ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ

1. Μ' αγαπάς τηγανητή, τρώγομαι όμως και βραστή.  
Χρώμα έχω καφετί και με βγάζουν απ' τη γη. Τι είναι;  
Έλενα Γιαννακοπούλου
2. Μεσ στον μουσακά θα μπω, παπουτσάκι θα γενώ.  
Έχω ένα μακρύ κορμί, βάφτηκα μελιτζανί. Τι είναι;  
Έλενα Γιαννακοπούλου
3. Πράσινος κάμπος, κόκκινα σπιτάκια,  
μέσα κατοικούν μαύρα αραπάκια. Τι είναι;  
Χριστίνα Παπαδημητρίου
4. Στρογγυλό μηδενικό, καθαρά ελληνικό,  
Θεραπεύει φίνα τη μικρή μας πείνα. Τι είναι;  
Ιωάννα Γιαλέσα
5. Είναι κάτι που μπορεί και τρέχει,  
μα δεν μπορεί να περπατεί. Τι είναι;  
Ιωάννα Γιαλέσα
6. Τέσσερα αδερφάκια αγκαλιασμένα,  
σ' ένα σεντούκι είναι κλεισμένα. Τι είναι;  
Χριστίνα Παπαδημητρίου
7. Δυο νότες αν ενώσεις, στην αρχή και στο τέλος αν του βάλεις  
μια συλλαβή, το όσπριο αμέσως θα φανεί. Τι είναι;  
Ιωάννα Γιαλέσα
8. Απ' έξω είναι αγκαθωτό κι από μέσα μαλλιαρό  
κι από μέσα απ' το μαλλί, μια μπουκιά καλή. Τι είναι;  
Χριστίνα Παπαδημητρίου
9. Ποιο φρούτο αναστενάζει για λάδι;  
Έλενα Γιαννακοπούλου &  
Κωνσταντίνος Αναγνωστόπουλος
10. Στα μαγειριά με συναντάς, με ξέρουν και οι κήποι,  
πολλές φορές για μένα κλαις χωρίς να έχεις λύπη. Τι είναι;  
Κωνσταντίνος Αναγνωστόπουλος
11. Δίνω γεύση στο φαΐ σου, βιταμίνες στο κορμί σου,  
στο νερό όμως δε μένω... Τι είναι;  
Ιωάννα Γιαλέσα

12. Να τη δεις να φοβηθείς, να τη φας να γλυκαθείς.

Τι είναι;

Ιωάννα Γιαλέσα

13. Χίλιοι μύριοι καλόγεροι, σ' ένα ράσο τυλιγμένοι. Τι είναι;

Κωνσταντίνος Αναγνωστόπουλος &

Έλενα Γιαννακοπούλου

14. Ποιο λαχανικό έχει ένα μικρό λιβάδι από κάτω κι από πάνω  
ένα μεγάλο άσπρο σπίτι διακεκομμένο;

Τάσος Μουμουλίδης & Κωνσταντίνος Αναγνωστόπουλος

15. Τι είναι στρογγυλό και ζαρωμένο και μας κάνει δυνατούς;

Μιχάλης Μανωλτσιδης

16. Τι είναι πράσινο και τρώμε τα φύλλα του;

Άννα Παπαγιαννοπούλου

17. Τι είναι κίτρινο σαν μισοφέγγαρο και του βγάζουμε τα  
ρούχα του;

Αλέξανδρος Ασπρίδης

18. Τα νιάτα μου είναι πράσινα, μαύρα τα γηρατειά μου,  
τροφή είναι τα δάκρυά μου. Τι είναι;

Ιωάννα Γιαλέσα

## ΓΛΩΣΣΟΔΕΤΕΣ

Ο λαχανής, ο φρουτής, ο λαχανοφρουτοκουμπής  
πήγε να λαχανέψει, να φρουτέψει, να λαχανοφρουτοκουμπέψει,  
αλλά τον είδαν οι λαχανικοί, οι φρουτικοί, οι λαχανοφρουτοκουμπικοί κλέφτες  
και του πήραν τα λαχανικά, τα φρουτικά, τα λαχανοφρουτοκουμπικά του πράγματα.

Τάσος Μουμουλίδης

Έφαγα και χόρτασα ζεστά ξερά σκαστά κουκιά, με τη ζεστή ξερή σκαστή  
κουτάλα.

Ο παπάς ο παχύς έφαγε παχιά φακή. Γιατί παπά παχύ έφαγες παχιά φακή;

Ιωάννα Γιαλέσα



*Ελάτε να τραγουδήσουμε!!!*

*Λε μωρέ λεμονάκι μυρωδάτο  
λεμονάκι μυρωδάτο  
κι απ' το περιβόλι αφράτο.*

*Μη μωρέ μη παραμυρίζεις τόσο  
μη μωρέ μη παραμυρίζεις τόσο  
μη παραμυρίζεις τόσο και με κάνεις να θυμώσω  
μη παραμυρίζεις τόσο και με κάνεις να θυμώσω.*

*Κι αν μωρέ κι αν θυμώσεις παλικάρι  
κι αν μωρέ κι αν θυμώσεις παλικάρι  
κι αν θυμώσεις παλικάρι κάτσε να βγει το φεγγάρι  
κι αν θυμώσεις παλικάρι κάτσε να βγει το φεγγάρι.*

*Να μωρέ να σε δω να σε γνωρίσω  
να μωρέ να σε δω να σε γνωρίσω  
να σε δω να σε γνωρίσω και να σε καλωσήσω.*

*Κωνσταντίνος Τσαλαβούτας*



# ΣΥΝΤΑΓΕΣ

## Κέικ καρότου

### ΥΛΙΚΑ

2½ φλυτζάνια αλεύρι φαρίνα  
1 φλυτζάνι σπορέλαιο  
2 φλυτζάνια μαύρη ζάχαρη  
4 αυγά  
1 φλυτζάνι καρύδια  
2 φλυτζάνια τριμμένο καρότο  
200 γραμμ. κουβερτούρα  
Λίγο βούτυρο για τη φόρμα του κέικ

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε τα αυγά με τη ζάχαρη στο μίξερ σε κανονική ταχύτητα. Μετά ρίχνουμε το αλεύρι και το σπορέλαιο. Έπειτα ρίχνουμε το τριμμένο καρότο. Ανοίγουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς. Συνεχίζουμε το χτύπημα και προσθέτουμε τα καρύδια. Βουτρώνουμε τη φόρμα και ρίχνουμε το μίγμα. Το βάζουμε στον φούρνο για μια ώρα. Αφού κρυώσει το κέικ, το περιχύνουμε με τη λιωνή κουβερτούρα.

Μαρία Σουλιώτη

## Καλοκαιρινή τούρτα με γιαούρτι

### ΥΛΙΚΑ

#### Για τη βάση

250 γραμμ. μπισκότα digestive (ολικής άλεσης)  
80 γραμμ. βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου

#### Για την κρέμα

500 γραμμ. γιαούρτι στραγγιστό  
300 γραμμ. κρέμα γάλακτος ( με χαμηλά λιπαρά)  
1 βανίλια  
2 μεγάλα φύλλα ζελατίνη (10 γραμμ.)  
100 γραμμ. ζάχαρη άχνη

#### Για το γαρνίρισμα

1 φλυτζάνι τσαγιού γλυκό κεράσι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψιχουλιάζουμε τα τριμμένα μπισκότα με το βούτυρο έτσι ώστε να γίνει το μίγμα σαν άμμος. Το στρώνουμε σε φόρμα δαχτυλίδι 23 εκ. και με την πίσω μεριά του κουταλιού το πατάμε να ισιώσει η επιφάνεια. Το ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 10 λεπτά. Το αφήνουμε να κρυώσει. Μουλιάζουμε τη ζελατίνη σε κρύο νερό να φουσκώσει για 15 λεπτά. Χτυπάμε την κρέμα γάλακτος σε παχύρευστη μορφή.

Προσθέτουμε τη ζάχαρη και τη βανίλια και χτυπάμε για ένα λεπτό. Βάζουμε το γιαούρτι και χτυπάμε στη χαμηλή ταχύτητα ακόμη ένα λεπτό. Στύβουμε τις ζελατίνες και τις βάζουμε σε μπρίκι με 1 κουταλάκι της σούπας νερό. Σε πολύ χαμηλή φωτιά ανακατεύουμε μέχρι να λιώσουν (περίπου ένα λεπτό). Αφήνουμε να γίνουν χλιαρές. Τέλος, τις προσθέτουμε στη λευκή κρέμα και ανακατεύουμε στη χαμηλή ταχύτητα για ένα λεπτό. Αδειάζουμε την κρέμα στο κρύο πλέον μπισκότο. Αφήνουμε το γλυκό στο ψυγείο για 3 λεπτά ώστε να σφίξει. Ξεφορμάρουμε και κόβουμε σε κομματάκια. Σερβίρουμε με το γλυκό κεράσι ή άλλο γλυκό του κουταλιού.

Ιωάννα Μπαλόχα

## ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

### Σταυρόλεξα

A.

1. ΕΛΙΕΣ
2. ΛΑΧΑΝΙΚΑ
3. ΨΑΡΙ
4. ΝΤΟΜΑΤΕΣ
5. ΨΩΜΙ
6. ΠΑΓΩΤΟ
7. ΠΙΠΕΡΙΑ
8. ΦΡΟΥΤΟ

B.

1. ΣΤΑΦΥΛΙΑ
2. ΠΙΠΕΡΙΕΣ
3. ΠΑΤΑΤΕΣ
4. ΚΑΡΠΟΥΖΙ
5. ΦΑΚΕΣ
6. ΣΠΑΝΑΚΙ
7. ΑΝΑΝΑΣ
8. ΜΗΛΟ

### Μεσοστιχίδα

1. ΓΛΥΚΑ
2. ΣΑΛΑΤΑ
3. ΛΑΧΑΝΙΚΟ
4. ΚΑΡΟΤΟ

Πρέπει να πίνουμε ΓΑΛΑ.

### Αινίγματα

1. Η πατάτα
2. Η μελιτζάνα
3. Το καρπούζι
4. Το κουλούρι
5. Το νερό
6. Το καρύδι
7. Το φασόλι (φα-σόλ-ι)
8. Το κάστανο
9. Το αχλάδι
10. Το κρεμμύδι
11. Το λάδι
12. Η αγκινάρα
13. Το ρόδι
14. Το κουνουπίδι
15. Το πορτοκάλι
16. Το μαρούλι
17. Η μπανάνα
18. Η ελιά

*Ελάτε με αυτό το κουπόνι την Πέμπτη  
22/12 στην τάξη μας για να σας  
κεράσουμε μία φρουτολιχουδιά!*

