



Home learning

We will learn...

- Μαθηματικές έννοιες (αναλογία, ποσοστά, κλάσματα), διατροφικές γνώσεις(υγιεινή διατροφή, ισορροπημένη διατροφή, αναλογία θρεπτικών συστατικών)
- Μετράμε, υπολογίζουμε, αναλύουμε, συνθέτουμε, αντικαθιστούμε
- Γινόμαστε ενημερωμένοι καταναλωτές και επιλέγουμε υγιεινά προϊόντα

Connections

Σχετικές ιδέες που πρέπει να γνωρίζουμε πριν ξεκινήσουμε

- Μεσογειακή διατροφή
- Διατροφική πυραμίδα
- Αναλογίες θρεπτικών συστατικών
- Διατροφική αξία συστατικών



Get ready!

Συγκέντρωσε όλα τα υλικά και σκεύη που χρειάζεσαι για να ξεκινήσεις



Ingredients

*Tick the ingredients that
you already have*

Χαρουπάλευρο
Ρεβίθια, νερό
Ελαιόλαδο, γάλα
Ντομάτα κρεμμύδι
Αλάτι
τυρί

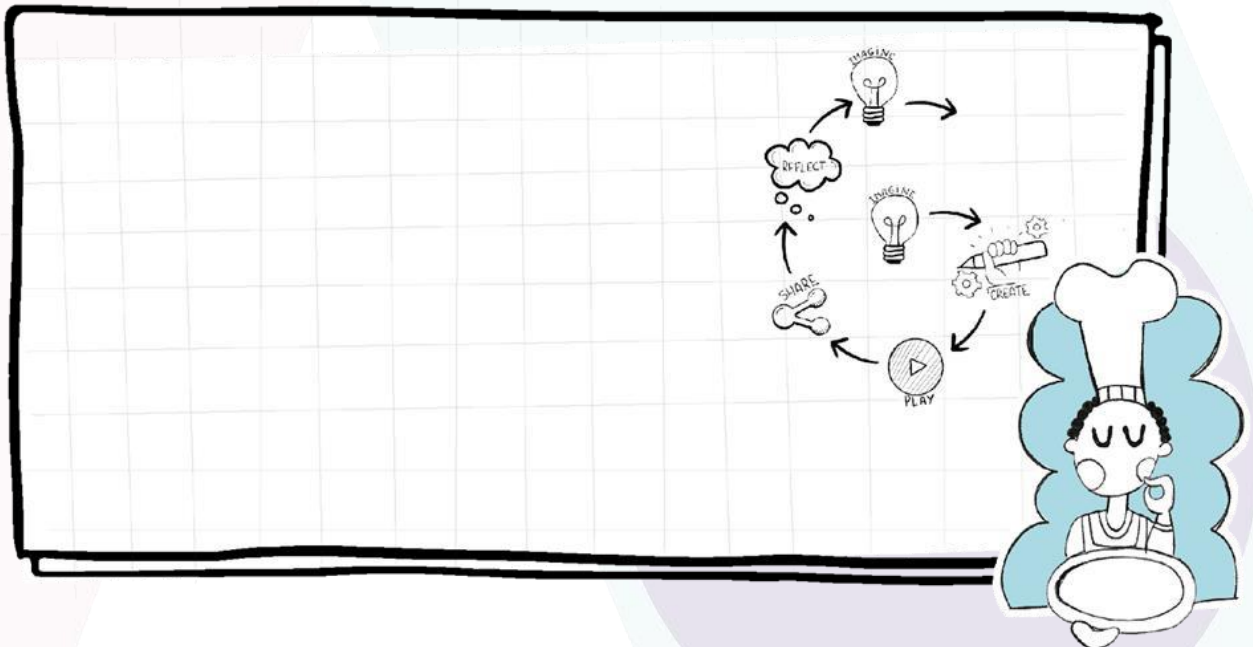
Σου λείπει κάποιο υλικό; Με τι θα
μπορούσες να το αντικαταστήσεις;
Ανάφερε το

Other ingredients

Φέτα αντί για τυρί
Να προσθέσουμε ελιές και άλλα
λαχανικά ..πχ πιπεριά
Ή άλλα μυρωδικά π.χ. ρίγανη

Imagine

Τι πιάτο ή επιδόρπιο φαντάζεσαι με τα υλικά αυτά; Ζωγράφισέ το



Let's cook!

Πλύνε τα χέρια σου, φόρα την ποδιά σουτ και ζήτα βοήθεια από έναν ενήλικα αν
χρειαστεί

Βράζουμε , στεγνώνουμε και
λιώνουμε τα ρεθίθια



Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το νερό με
το χαρουπάλευρο σε αναλογία 1/3

Προσθέτουμε ελαιόλαδο το 1/5 ενός
ποτηριού ,το 1/8 ποτηριού γάλα και
15γρ. αλάτι



Πλάθουμε και απλώνουμε το ζυμάρι σε
λαδωμένο ταψί με διάμετρο 20cm



Σε μία κατσαρόλα 3 λίτρων
βάζουμε 150ml ελαιόλαδο, 1
μέτριο κρεμμύδι και 5 ώριμες
ντομάτες.



Σε χαμηλή φωτιά βράζουμε τη
σάλτσα μας , ανατατεύοντας
συνέχεια μέχρι να μειωθεί ο όγκος
στο μισό.



Στο ζυμάρι προσθέτουμε τη
σάλτσα και το τυρί



Ψήνουμε σε προθερμασμένο
φούρνο στους 180 βαθμούς για
 $\frac{3}{4}$ της ώρας.



Διάλεξε πώς θα συνεχίσεις με τη συνταγή σου. Ευκαιρία να φανείς δημιουργικός!

Άλλα υλικά ή σύντομη
περιγραφή της διαδικασίας



Προσθέτουμεμανιτάρια



Προσθέτουμεκαλαμπόκι

Άλλα υλικά ή σύντομη
περιγραφή της διαδικασίας

Εναλλακτικά τα παιδιά μπορούν
να σχεδιάσουν τη δική τους
διαδικασία



Αντί για χαρουπάλευρο ,
βάζουμε καλαμποκάλευρο

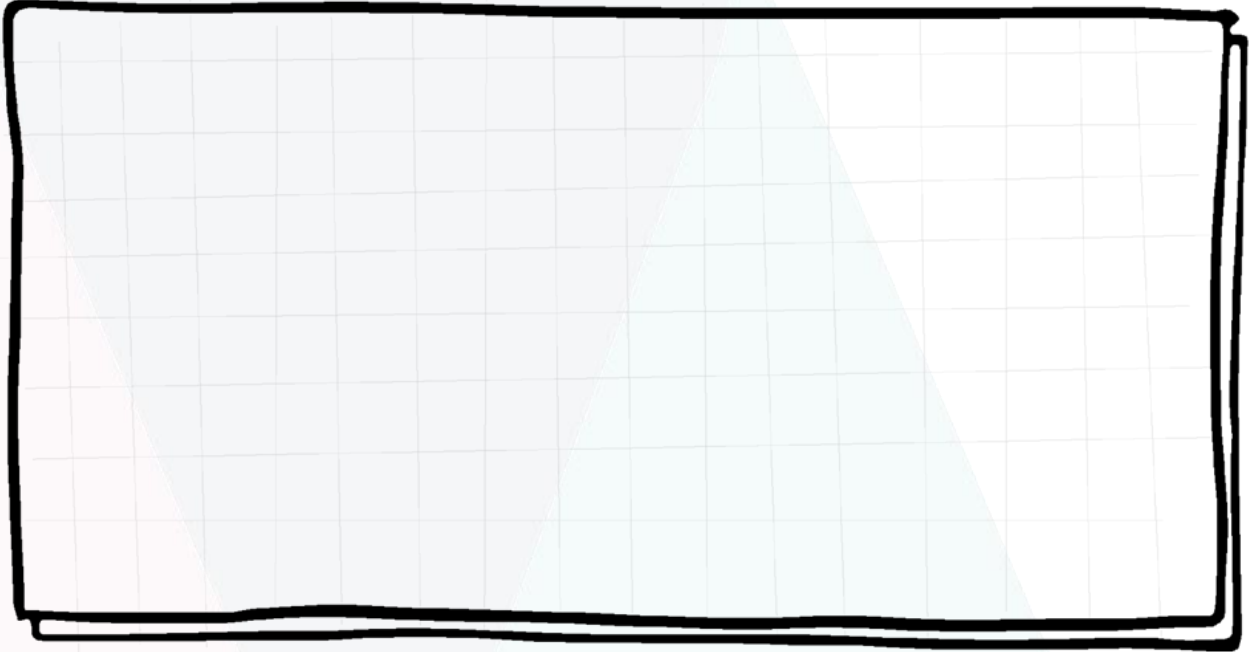


Πίτσα μεμανούρι
και βασιλικό



Taste and share

Ζωγράφισε ή βάλε μια φωτογραφία του πιάτου
ή του επιδόρπιου



Μοιράστηκα τη μαγειρική μου με τον / την

Reflect

Διάλεξε μια από τις ερωτήσεις και απάντησέ την

1. Σε δυσκόλεψε κάτι; Αν ναι, τι ήταν αυτό;
2. Θα άλλαζες κάποιο από τα υλικά;
3. Σου άρεσε αυτή η υγιεινή εκδοχή πίτσας;

Πόσα αστέρια βάζεις στη
μαγειρική σου; Χρωμάτισέ τα

