

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΥΓΙΕΙΝΩΝ ΣΥΝΤΑΓΩΝ Α΄ ΤΑΞΗΣ ΛΑΝΙΤΕΙΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Στο πλαίσιο της κοινής θεματικής ενότητας «Διατροφή και Υγεία» των μαθημάτων Αγωγής Υγείας και Νέων Ελληνικών ανακοινώνεται η διοργάνωση ενδοσχολικού διαγωνισμού για τους γονείς/κηδεμόνες και μαθητές της Α΄ Γυμνασίου με τίτλο:

«Υγιεινές Συνταγές από τους μικρούς Master Chef!»

Όροι Συμμετοχής:

1. Η συγγραφή μιας πρωτότυπης ή τροποποιημένης συνταγής (η οποία θα συνοδεύεται από την πηγή δημοσίευσης).
2. Παράδοση της συνταγής μέχρι την Τετάρτη 19/03/2025
3. Η υγιεινή συνταγή:
 - (α) Να περιλαμβάνει περιορισμένη χρήση υλικών όπως ζάχαρη, αλάτι, ζωικό λίπος, φυτικά λάδια.
 - (β) Συστήνεται όπως χρησιμοποιηθούν φρέσκα φρούτα και λαχανικά, ελαιόλαδο, μέλι.
 - (γ) Τρόπος μαγειρέματος: Όχι τηγανητά
 - (δ) Ο χρόνος προετοιμασίας και εκτέλεσης της να μην ξεπερνά τα τριάντα (30) λεπτά.
4. Η συνταγή πρέπει να συνοδεύεται από πρωτότυπη φωτογραφία.
5. Το κείμενο της συνταγής πρέπει να περιλαμβάνει τα υλικά και τη διαδικασία εκτέλεσης σε συνεχή λόγο.

Κριτήρια Αξιολόγησης Νικητών:

1. Πρωτοτυπία και δημιουργικότητα συνταγής, θρεπτικότητα συστατικών, η παρουσίαση μέσω της εικόνας
2. Χρήση κατάλληλου λεξιλογίου (συνδυαστικές λέξεις, χρήση κατάλληλων ρημάτων)

Βραβείο Νικητών: Συμμετοχή σε θεματική εκδρομή!!!

(με τη συνδρομή του Συνδέσμου Γονέων και Κηδεμόνων Λανιτείου Γυμνασίου)



Διοργανωτές:

Εργαστήριο Αγωγής Υγείας
Αριστείδου Χριστιάνα (Φιλολόγος)
Ευθυμίου Αναστασία (Φιλολόγος)

Ενδεικτικό Παράδειγμα

Τίτλος συνταγής:

Υλικά:

1.
2.
3.
4.
5.
-

Διαδικασία εκτέλεσης:

Στην αρχή ανακατεύουμε γρήγορα το Ύστερα προσθέτουμε τα και χτυπάμε καλά. Στη συνέχεια, απλώνουμε προσεκτικά τα Μετά βάζουμε Τέλος, ψήνουμε

Στην Εκτέλεση χρησιμοποιώ λέξεις που δείχνουν:

- Τη σειρά που γίνεται η κάθε ενέργεια: Στην αρχή, ύστερα, κατόπιν, στη συνέχεια, μετά, αφού, μόλις, καθώς, όταν, αργότερα, σε λίγο, στο τέλος κλπ.
- Τον τρόπο που γίνεται η κάθε ενέργεια: Γρήγορα, καλά, προσεκτικά, αργά, υπομονετικά, δυνατά κλπ.
- Ρήματα όπως: Ανακατεύω, προσθέτω, διαλύω, χτυπώ, φτιάχνω, ζυμώνω, απλώνω, βάζω, διατηρώ, σπάζω, κόβω, καθαρίζω, τρίβω, βράζω, ψήνω κλπ.

