

Θεματική Ενότητα 1:

«Τρώγοντας έρχεται η όρεξη» : *Τρώγω για την υγεία*

Παραδειγματική Ενότητα 1: «ΟΛΑ ΓΙΑ ΤΑ ΜΗΛΑ»

Εισηγήσεις για την/τον εκπαιδευτικό

Περιγραφή:

Τα παιδιά εμπλέκονται σε αυτή την ενότητα με στόχο να μάθουν για τα μήλα, αφού είναι ένα από τα πιο δημοφιλή και 'εύελικτα' φρούτα'. Τρώγονται ωμά αλλά έχουν χρησιμοποιηθεί και στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική για τουλάχιστον 2000 χρόνια και υπάρχουν σε συνταγές για διάφορα αλμυρά ή γλυκά παρασκευάσματα. Ο περισσότερος κόσμος τα αγαπά και αναγνωρίζει τη θρεπτική τους αξία, ξεχωρίζοντας ένα είδος από τις τόσες διαφορετικές ποικιλίες που υπάρχουν για να φάει.

Μέσα από τη διερεύνηση, τη δοκιμή γεύσεων, και τη μαγειρική των μήλων μαθαίνουν για την προέλευσή τους, την ιστορία τους, τη διατροφική τους αξία, την αξιοποίησή τους στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική με διάφορους τρόπους. Μπορεί να γίνει και συσχέτιση με τις χώρες όπως η Αγγλία ή η Γαλλία όπου η καλλιέργεια της μηλιάς και η παραγωγή των μήλων είναι πολύ αγαπητή και ευρέως διαδεδομένη.

Δραστηριότητες :

- **«Μάθε για το μήλο σου»:** Παρουσιάζονται διαφορετικές ποικιλίες μήλων και τα παιδιά εντοπίζουν ομοιότητες και διαφορές. Ανάλογα με την ηλικία τα μικρότερα παιδιά μπορούν να περιγράψουν το μήλο με διαφορετικό λεξιλόγιο ως προς το σχήμα, το χρώμα, την υφή τους και μοιράζοντας ένα μήλο να δουν τα μέρη τους (φλούδα, σάρκα, κοτσάνι, κουκούτσι κλπ)
- **«Κοίτα από κοντά όπως οι επιστήμονες» :** Βλέπουν την ανάπτυξη του μήλου μέσα από εικόνες αλλά και της μηλιάς ως δέντρου (από το σπόρο/κουκούτσι... στο δέντρο)
- **Προέκταση μέσα από τη λογοτεχνία:** «Το δέντρο που έδινε» του Σελ Σίλβερστάιν

- **«Κάνε μια δαγκωματιά»: Γευσιγνωσία-Πρακτική Εργασία**

Αφού πλυθούν τα παιδιά και πλύνουν τα μήλα τους η εκπαιδευτικός επιδεικνύει πως κόβονται τα μήλα στη μέση και σε τέταρτα, πώς αφαιρείται το κοτσάνι με το μαχαίρι ή με το apple corer, πώς κόβονται σε μικρότερα κομματάκια για τα παιδιά να δοκιμάσουν.

Κόβονται διάφορα μήλα διαφορετικών ποικιλιών (Golden delicious, Cox's Orange Pippin, Red Delicious, Granny Smith, Bramley etc)

Ενθαρρύνονται να συζητήσουν για τα χαρακτηριστικά στη γεύση και την υφή και να χρησιμοποιήσουν λέξεις όπως τραγανό, μαλακό, ζουμερό, ξινό, γλυκό κλπ

- **Προέκταση: Η ιστορία του μήλου και της μηλιάς**

Η μηλιά είναι ένα από τα πρώτα δέντρα που καλλιέργησε ο άνθρωπος. Αποτελεί την πιο σημαντική καλλιέργεια φρούτου στην Ευρώπη και στη Βόρεια Αμερική. Υπάρχουν πολλές ποικιλίες από μήλα και ο καθένας και η καθεμία έχει την αγαπημένη του. Δοκιμάστε και θα βρείτε κι εσείς τη δική σας αν δεν το έχετε κάνει ήδη.

- **«Ένα μήλο την ημέρα ... » : Τα μήλα σου κάνουν καλό!**

Η δραστηριότητα αυτή που σχετίζεται με την υγιεινή διατροφή και τη θρεπτική αξία των μήλων μπορεί να γίνει σε συνέχεια της πιο πάνω. Τα παιδιά υπενθυμίζονται ότι τα μήλα ανήκουν στην ομάδα φρούτα και λαχανικά που έχει κεντρική θέση στο «πιάτο της υγιεινής διατροφής» ή της διατροφικής πυραμίδας και το εξηγούμε αναλόγως της ηλικίας τους δίνοντας πηγές απ' όπου θα αντλήσουν πληροφορίες και θα καταλήξουν στο συμπέρασμα ότι είναι υγιεινά, έχουν αντιοξειδωτικές ουσίες, βιταμίνες, φυτικές ίνες, και ότι τρώγοντας ένα μήλο καθημερινά μας βοηθά στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου, της καρδιάς, του εντέρου.

«Μαγειρεύοντας τα μήλα» :
Συνταγή 'Ψητά Μήλα'

Δοκίμασε τη συνταγή αυτή . Έχε όλα τα υλικά έτοιμα από πριν. Ανάλογα με την ηλικία των παιδιών αποφάσισε ποια μέρη της συνταγής θα τα επιδείξεις, και ποια θα κάνουν από μόνα τους. Τα παιδιά θα πρέπει να γνωρίζουν την προετοιμασία υγιεινής, πλούσιμο χεριών, ποδιά, μάζεμα μαλλιών).

Προτού ξεκινήσει η πρακτική εργασία γίνεται μία εισαγωγή με ερωτήσεις προς τα παιδιά («Ποιος έχει ξαναφάει ψητά μήλα; Ποια 'πιάτα' γνωρίζετε όπου τα μήλα είναι ψημένα; Ποια η διαφορά του αλμυρού παρασκευάσματος από το γλυκό; Παραδείγματα)

Γίνεται μελέτη της συγκεκριμένης συνταγής/φύλλο εργασίας και επεξηγείται ο τρόπος ψησίματος (στο φούρνο), αν είναι γλυκό ή αλμυρό παρασκεύασμα (γλυκό) μελετώντας τα υλικά (μέλι και άλλα φρούτα), σχολιασμός των υλικών, συζήτηση για τις μυρωδιές και γεύσεις τους. Επίσης μελετώνται τα σκεύη και εργαλεία και επιδεικνύεται ο τρόπος χρήσης τους μέσα από τον τρόπο εργασίας που περιγράφεται. Η δασκάλα αφήνει τα παιδιά να δοκιμάσουν αλλά αν κρίνει ότι πρέπει να διακόψει για να δείξει κάτι ξανά δεν διστάζει να το κάνει. Η ασφάλεια των παιδιών είναι πολύ σημαντική.

Η χρήση του apple corer γίνεται από την εκπαιδευτικό μόνο ενώ του melon baller μπορεί να γίνει και από τα παιδιά γιατί δεν είναι τόσο επικίνδυνο εργαλείο. Επίσης η εκπαιδευτικός δείχνει στα παιδιά πώς να χαράξουν τα μήλα τους με προσοχή στη χρήση μαχαιριών που δεν πρέπει να είναι αιχμηρά. Μόνο στα μεγάλα παιδιά επιτρέπεται αυτή η δεξιότητα και με τη συνεχή επίβλεψη.

Επιδεικνύεται ο τρόπος που θα γεμίσουν τα μήλα αφού αφαιρέσουν το κοτσάνι, πώς θα βάλουν το μέλι και το βούτυρο, πώς θα τα βάλουν στο πυρίμαχο σκεύος για ψήσιμο στο φούρνο, πώς θα τα αφαιρέσουν από το φούρνο, πώς θα τα σερβίρουν.

Συστήνεται να συγκρίνουν τα ψητά από τα ωμά μήλα και να τα δοκιμάσουν.

Το κάθε παιδί θα ετοιμάσει το δικό του μήλο, και θα το ψήσει μαζί με αυτό των υπολοίπων παιδιών της ομάδας τους (μέχρι 6 παιδιά).

Συνταγή: Cinnamon Crumble Apple Cake

Μελέτη των υλικών της συνταγής και επίδειξη του τρόπου που γίνεται η ζύμη στην κορυφή, πώς καθαρίζονται τα μήλα (δύσκολη

δεξιότητα που γίνεται μόνο από τη δασκάλα) καθώς και πώς χρησιμοποιούμε το μίξερ χεριού.

Γίνεται αναφορά στην ιστορία του παρασκευάσματος που είναι κλασσικό της Αγγλικής κουζίνας και που επινοήθηκε στα χρόνια του 1940 και του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου όπου ο κόσμος ήταν φτωχός και η ποσότητα της τροφής δινόταν σε κουπόνια που οι άνθρωποι ανταλλάζαν.

Συνταγή : Σαλάτα με μήλο, πορτοκάλι και σέλινο

Μελέτη των υλικών της συνταγής αυτής που συνδυάζει φρούτα και λαχανικά μαζί, κάτι που ίσως ξενίσει τα παιδιά γιατί δε είναι σύνηθες, τουλάχιστον στη δική μας παραδοσιακή κουζίνα. Παρόλα αυτά ενθαρρύνουμε τα τυχόν διστακτικά παιδιά να δοκιμάσουν και εξηγούμε ότι η ποικιλία στα φρούτα και λαχανικά ενισχύει τόσο τη γεύση όσο και τη θρεπτική αξία του παρασκευάσματος.

Τα παιδιά γνωρίζουν όλα τα υλικά και γίνεται επίδειξη των πρακτικών δεξιοτήτων απαραίτητων για την προετοιμασία τους. Για παράδειγμα δείχνουμε πως να κόψουν τα μήλα στη μέση, πώς να χρησιμοποιήσουν το melon baller για να αφαιρέσουν τα κουκούτσια, πώς να κόψουν το μήλο σε κύβους.

Δείχνουμε ακόμα πως στίβουμε ένα φρέσκο λεμόνι για να πάρουμε το χυμό του και εξηγούμε γιατί ραντίζουμε με αυτόν τα κομμένα μήλα. Το ίδιο γίνεται για τον τρόπο που κόβουμε το σέλινο, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το πορτοκάλι σε επιφάνεια κοπής, αφού αφαιρέσουν τη φλούδα με το χέρι.

Συστήνεται να ετοιμαστούν από την αρχή, από τη δασκάλα τα υλικά και τα εργαλεία/ σκεύη ώστε να τα δουν όλα τα παιδιά και να συζητήσουν γι αυτά.

ΨΗΤΑ ΜΗΛΑ

Συνταγή παρμένη από το 'Cook School' , Food Education Magazine'
(Focus on Food, Vol.7, Issue 2, Dec 2008)

«Ένα μήλο την ημέρα, το γιατρό τον κάνει πέρα»! Μια σοφή λαϊκή παροιμία, γνωστή σχεδόν σε όλους τους λαούς, που δείχνει τη σπουδαιότητα αυτού του φρούτου για την υγεία. Ακόμα και ψητά, τα μήλα μπορούν να αποτελέσουν μια υγιεινή διατροφική επιλογή. Τα ψητά μήλα είναι ένα πολύ νόστιμο επιδόρπιο που μπορεί να αντικαταστήσει κάλλιστα και το πιο πλούσιο γλυκό. Είναι επίσης ένα παρασκεύασμα, που με τις κατάλληλες οδηγίες μπορούν να φτιάξουν εύκολα τα παιδιά του δημοτικού.

Υλικά

- 1 μέτριο μήλο για κάθε άτομο, κατά προτίμηση Bramley
- για κάθε μήλο**
- 1 κουταλιά ξηρά φρούτα όπως (σταφίδες, μύρτιλα, μούρα κλπ)
 - 1 κουταλιά μέλι
 - 12γρ βούτυρο
 - 30 ml (2 κουταλιές) κρύο νερό

Σκεύη

- μαχαίρι
- επιφάνεια κοπής
- apple corer ή melon baller
- ποτήρι
- κουτάλι σούπας
- πυρίμαχο σκεύος
- σπάτουλα τρυπητή

Σειρά Εργασίας

- Ζέστανε το φούρνο στους 200° C.
 - Πλύνε και σκούπισε τα μήλα.
 - Αφαίρεσε το κοτσάνι με το melon baller από κάθε μήλο.
- Αντικατέστησε τη βάση κάθε μήλου με ένα μικρό κομματάκι από το κοτσάνι, έτσι ώστε να μην τρέχει η γέμιση στη συνέχεια.
- Χάραξε τα μήλα με το μαχαίρι στη μέση γύρω γύρω.

- Γέμισε κάθε μήλο με τα ξηρά φρούτα και βάλε μια κουταλιά μέλι στην επιφάνεια του καθενός.
- Βάλε το βούτυρο στην κορυφή κάθε μήλου.
- Πρόσθεσε το νερό και ψήσε τα στο φούρνο για 45 περίπου λεπτά.
- Αφαίρεσε το πυρίμαχο σκεύος από το φούρνο χρησιμοποιώντας πιάστρες για να μην καείς και με μία σπάτουλα βάλε κάθε μήλο σε ένα μπολάκι σερβίροντάς τα με παγωμένες μπάλες παγωτό βανίλιας όσο είναι ζεστά.

Cinnamon Crumble Apple Cake

Είναι το κλασσικό επιδόρπιο της Αγγλικής κουζίνας, απλούστερο και ευκολότερο να γίνει από τη μηλόπιτα. Η λέξη crumble σημαίνει θρυμματίζω, γιατί η ζύμη στην κορυφή φτιάχνεται ως να είναι έτσι 'θρυμματισμένη', σε ψίχουλα.

Υλικά

για τη ζύμη

- 200g αλεύρι που φουσκώνει μόνο του (self raising)
- 200 g βούτυρο - ξεπαγωμένο
- 200 g ζάχαρη κρυσταλλική
- 4 αυγά

για τη 'θρυμματισμένη' κορυφή

- 50 g αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 50 g βούτυρο
- 50 g ζάχαρη
- 5 ml (1 κουταλάκι τσαγιού) κανέλα

για τη γέμιση

- 3 μήλα της αρεσκείας σας καθαρισμένα και κομμένα σε κύβους
- 5 ml (1 κουταλάκι τσαγιού) κανέλα

Σειρά Εργασίας

- Ψήνεις σε αντικολλητικό τηγανάκι τα μήλα σε κύβους και αφήνεις στην άκρη.
- Κάνεις τη 'θρυμματισμένη' ζύμη βάζοντας όλα τα υλικά σε λεκάνη και τα ανακατεύεις με ένα πηρούνι. Μετά τρίβεις με τα ακροδάκτυλά σου να γίνει σαν ψίχουλα και αφήνεις στην άκρη.
- 'Χτυπάς' τα αυγά, τη ζάχαρη στο μίξερ χειριού μέχρι να πήξουν.
- Προσθέτεις το βούτυρο και συνεχίζεις το 'χτύπημα'.
- Κοσκινίζεις το αλεύρι και το προσθέτεις στο μίγμα ανακατεύοντας σαν να το 'διπλώνεις' μέσα χρησιμοποιώντας ξύλινο κουτάλι.
- Βάζεις το μίγμα της ζύμης σε αλειμμένο με βούτυρο και αλεύρι δοχείο για κέικ, και σκορπίζεις από πάνω τα μήλα πρώτα και μετά τα ψίχουλα της ζύμης.
- Ψήνεις για 50-60 λεπτά μέχρι το κέικ να ροδίσει.
- Άφησέ το να κρυώσει 10 λεπτά και σέρβιρέ το ζεστό με παγωτό βανίλια ή σέρβιρέ το μόνο του εντελώς κρύο.

Σαλάτα με μήλο, πορτοκάλι και σέλινο

Υλικά

- 1 κόκκινο μήλο, πχ ποικιλίας pink lady
- 1 πράσινο μήλο, πχ ποικιλίας granny smith
- 3-4 κλαδάκια σέλινο
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι
- Χυμός από ένα λεμόνι
- 1 μεγάλο πορτοκάλι ή δύο μανταρίνια
- 3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 1-2 κουταλιές σούπας ξύδι
- 1 κουταλάκι του γλυκού μουστάρδα
- 1 κουταλάκι του γλυκού μέλι
- Λίγο αλάτι και πιπέρι

Εξοπλισμός

λεμονοστύφτης, επιφάνεια κοπής, μαχαίρι, λεκάνη μεγάλη και λεκάνη μικρή, κουτάλι, πιρούνι, melon baller

Σειρά Εργασίας

- Κόψε και στύψε το λεμόνι .
- Πλύνε και κόψε τα μήλα στη μέση (στην επιφάνεια κοπής) αφήνοντας τη φλούδα τους. Αφαίρεσε τα κουκούτσια με το melon baller και στη συνέχεια κόψε τα σε κύβους χρησιμοποιώντας και πάλι την επιφάνεια κοπής.
- Βάλε τα στη λεκάνη και ράντισέ τα με λίγο χυμό λεμονιού, ώστε να μη μαυρίσουν.
- Αφαίρεσε τη φλούδα του πορτοκαλιού και κόψε το σε μοίρες. Πρόσθεσέ το στα μήλα.
- Κόψε το σέλινο και το κρεμμυδάκι και βάλε τα επίσης στη λεκάνη. (
- Βάλε στη μικρή λεκάνη το ελαιόλαδο, το ξύδι, τον υπόλοιπο χυμό λεμονιού, τη μουστάρδα, το μέλι, το αλάτι και το πιπέρι και κτύπα τα με το πιρούνι μέχρι να πήξουν και να γίνουν σαν κρέμα
- Ράντισε τα φρούτα και τα λαχανικά με αυτή τη σάλτσα και ανακάτεψε ανάλαφρα με το κουτάλι και το πιρούνι.
- Σέρβιρε τη σαλάτα σου με κοτόπουλο, μπριζόλα ή μπιφτέκι ή απόλαυσε την από μόνη της .