



WWF

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΥΛΙΚΟ

GR

2020

Δραστηριότητες για παιδιά που #μένουν_στο_σπίτι

✓ Δημιουργήστε με τα περισσεύματα

Βρείτε τρόπους να επαναχρησιμοποιήσετε τις φλούδες από τα φρούτα και τα λαχανικά. Έχετε δει σκουλαρίκια από φιστίκια ή φιγούρες από φλούδες πορτοκαλιού;

#zero_waste

✓ Μπορώ κι εγώ να γίνω Master Chef.

Σχεδιάστε το δικό σας σκούφο μάγιστρα για τον σεφ!

#cook_at_home

✓ **Πώς σε λένε;** Δώστε ονόματα στα φρούτα και στα λαχανικά σας ώστε να δυσκολευτείτε να τα πετάξετε. Ποιος θα βρει τα πιο αστεία ονόματα; Ξεκινάω εγώ: Κος Μυτόγκας Καροτίνος και Πριγκίπισσα Σοκολατούλα

#zero_waste

Αυγολόντικα:

(για 2 ποντίκια)

1 σφιχτό βραστό αυγό

4 σπόρους μαύρου πιπεριού

1 ραπανάκι

1 μικρό καρότο και τυρί (προαιρετικό)

#cook_at_home



PICNIC
BASKET





WWF

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΥΛΙΚΟ

GR

2020

Δραστηριότητες για παιδιά που #μένουν_στο_σπίτι

- ✓ **Γίνετε ντετέκτιβ σπατάλης.** Για μερικές μέρες σημειώνετε σε ένα post-it στο ψυγείο τι φαγητά καταλήγουν στα σκουπίδια. Τι μπορούμε να κάνουμε για να πετάμε λιγότερο φαγητό; Βρείτε λύσεις με την οικογένειά σας.

#zero_waste

- ✓ **Τι νομίζετε ότι τρώνε οι εξωγήиноι;** Ίσως μια σούπα lego με γλυκό χλαπάτσας; Ή μια πίτσα από πλαστελίνη με σαλάτα παζλ; Φανταστείτε ένα μενού με ορεκτικό, κυρίως πιάτο και επιδόρπιο και ετοιμάστε ένα γεύμα άξιο για εξωγήινο.

#cook_at_home

Τσιπς μήλου. Κόψτε τα μήλα σε φέτες, πασπαλίστε με κανέλα και ψήστε τα στον φούρνο για μια ώρα.

#cook_at_home



PICNIC
BASKET





Δραστηριότητες για παιδιά που #μένουν_στο_σπίτι

- ✓ **Ας παίξουμε!** Οι παίκτες κολλάνε ο ένας στο μέτωπο του άλλου χαρτάκια με τα ονόματα ή σκίτσα από φρούτα και λαχανικά. Κανείς δεν ξέρει τι γράφει το δικό του χαρτάκι. Πρέπει να μαντέψουν ρωτώντας με τη σειρά ερωτήσεις που απαντώνται με ναι/όχι. Π.χ.: Είμαι φρούτο; Βγαίνω στην Ελλάδα; Είμαι καλοκαιρινό; Είμαι κόκκινο;

#fruit_and_veggies



- ✓ **Φτιάξτε το δικό σας γλυκό!** Αναμείξτε δημητριακά και ξηρούς καρπούς με μέλι και πουρέ φρούτων. Πλάστε μικρά μπαλάκια από το μείγμα, βάλτε τα λίγο στο ψυγείο και έτοιμα!

#cook_at_home

- ✓ **Γίνετε ντετέκτιβ σπατάλης.** Ελέγξτε την ημερομηνία λήξης στα τρόφιμα. Προτείνετε στην οικογένεια σας να τρώνε πρώτα αυτά που λήγουν πρώτα.

#zero_waste

PICNIC
BASKET





WWF

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΥΛΙΚΟ

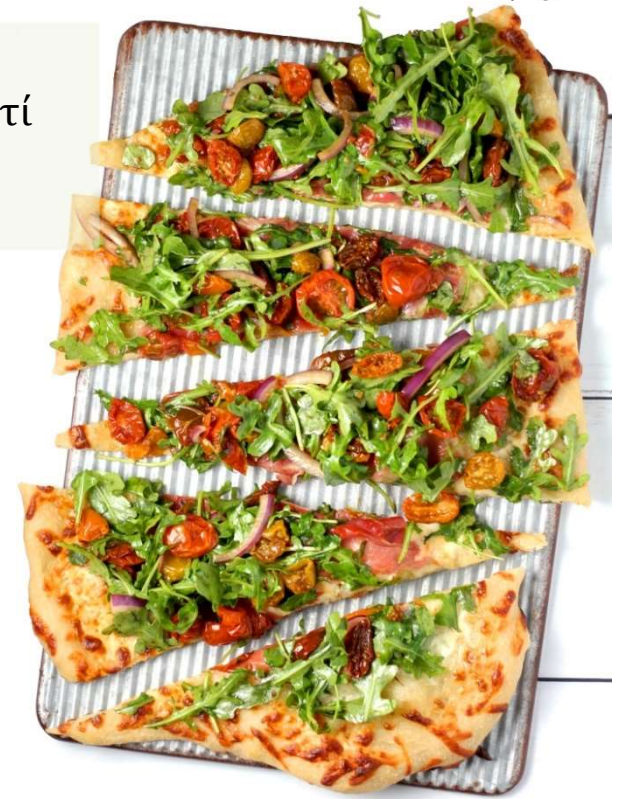
GR

2020

Δραστηριότητες για παιδιά που #μένουν_στο_σπίτι

Pizza! Φτιάξτε τη δική σας συνταγή για πίτσα χρησιμοποιώντας μόνο τοπικά κι εποχικά υλικά. Αντί για ζύμη χρησιμοποιήστε μπαγιάτικες φέτες ψωμί βουτηγμένες σε γάλα. **#zero_waste**

- ✓ **Μουσική πρόκληση.** Διαλέξτε ένα τραγούδι. Αλλάξτε τους στίχους ώστε να έχουν ονόματα φρούτων και λαχανικών (όπως ο Χορός των Μπιζελιών). Επινόηστε κι έναν χορό για το τραγούδι σας! **#fruit_and_veggies**
- ✓ **Δημοσιογράφος Κολοκύθης σε δράση!** Ζητήστε από έναν ενήλικα να σας διηγηθεί την ιστορία του αγαπημένου του/της φαγητού όταν ήταν παιδί. Χρησιμοποιήστε ένα κολοκυθάκι για μικρόφωνο ;-)
#cook_at_home



PICNIC
BASKET





ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΥΛΙΚΟ

GR

2020

Δραστηριότητες για παιδιά που #μένουν_στο_σπίτι

- ✓ Γιορτάστε με την οικογένεια σας την Ώρα της Γης #EarthHour2020
- ✓ Η πράσινη ...Πρωτοχρονιά. Πριν σβήσετε τα φώτα στις 20.30 μετρήστε αντίστροφα 3... 2... 1... Ώρα της Γης!



28 Μαρτίου
20:30-
21:30

- ✓ Ευχαριστώ τον πλανήτη για... Την Ώρα της Γης κάθε ένας με τη σειρά του λέει για ποια «δώρα» της ευχαριστεί τη Γη.
- ✓ Χαμογελάστε! Μην ξεχάσετε να βγάλετε πολλές φωτογραφίες. Είναι οι πολύτιμες αναμνήσεις σας.

- ✓ Δειπνήστε μαζί υπό το φως των κεριών.

PICNIC
BASKET





WWF

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΥΛΙΚΟ

GR

2020

Μηλόμπαλες. Φτιάξτε μπαλάκια από ξυσμένο μήλο, αλεύρι, φρυγανιά, ζάχαρη, βανίλια, κανέλα και ψήστε τα.

#cook_at_home

✓ **Τι να κάνει ο κος Καροτίνος;**

Έχετε δει ποτέ μια πατάτα με μύτη;
Ή ένα σκόρδο με μουστάκι;
Σκηνοθετήστε ένα σύντομο θεατρικό έργο με βασικούς πρωταγωνιστές αστεία φρούτα και λαχανικά.

#fruit_and_veggies

PICNIC
BASKET



Δραστηριότητες για παιδιά που μένουν στο σπίτι

✓ **Γίνετε ντετέκτιβ σπατάλης**

Ελέγξτε την κατάσταση των φρούτων και των λαχανικών που «κατοικούν» στην κουζίνα σας. Αν κάποια έχουν αρχίσει να χαλάνε κόψτε και πετάξτε το σάπιο μέρος και μαγειρέψτε μια νόστιμη συνταγή με το υπόλοιπο!

#zero_waste

✓ **Κηπουρί εμπρός!**

Φυτέψτε λαχανικά ή αρωματικά φυτά στο μπαλκόνι ή στον κήπο σας.

#fruit_and_veggies





WWF

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΥΛΙΚΟ

GR

2020

Δραστηριότητες για παιδιά που #μένουν_στο_σπίτι

Το δικό μου βιβλίο μαγειρικής. Μαζέψτε τις συνταγές που σας αρέσουν και έχετε ήδη δοκιμάσει να φτιάξετε. Βρείτε συνταγές με φρούτα και λαχανικά της εποχής, περισσότερα από προηγούμενα γεύματα και ελάχιστο κρέας. Φτιάξτε το δικό σας βιβλίο μαγειρικής. Πως το προτιμάτε;

Θα το φτιάξετε από το μηδέν χρωματίζοντας και διακοσμώντας το;

Θα χρησιμοποιήσετε το κομπιούτερ προσθέτοντας φωτογραφίες και κείμενο;

#cook_at_home

- ✓ **Που παράγονται τα φρούτα και τα λαχανικά;**
Ζωγραφίστε και κόψτε διάφορα φρούτα και λαχανικά και τοποθετήστε τα σε έναν παγκόσμιο χάρτη. Ζητήστε από έναν ενήλικα να σας βοηθήσει.

#fruit_and_veggies



© George Huffman

PICNIC
BASKET



Δραστηριότητες για παιδιά που #μένουν_στο_σπίτι

✓ Ένα σάντουιτς χωρίς κρέας
Πόσες υπέροχες συνταγές
μπορείτε να βρείτε;
#cook_at_home



✓ Η συμβολή σας στον οικογενειακό
προϋπολογισμό €€€
Υπολογίστε πόσα λεφτά εξοικονομήσατε
από τότε που σταματήσατε να αγοράζετε
σνακ από την καντίνα και το περίπτερο.
#cook_at_home

✓ Το επιδόρπιο του μέλλοντος
Ποιο πιστεύετε ότι θα είναι το πιο δημοφιλές
γλυκό το 2050; Φανταστείτε πως θα έμοιαζε
(ή θα ακουγόταν) η διαφήμιση του.

#cook_at_home

