

ΘΕΜΑ: ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Δραστηριότητα 3: Φτιάχνουμε ορεκτικό με γιαούρτι και λαχανικά!

Με τη βοήθεια κάποιου ενήλικα στην οικογένεια, φτιάξτε ένα απλό ορεκτικό με γιαούρτι και συνόδευσε με λαχανικά.

ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Πλύνε με σαπούνι πολύ καλά τα χέρια σου και φόρεσε την ποδιά σου.
2. Ετοίμασε τα υλικά σου (ένα μικρό γιαούρτι, ένα αγγουράκι, λίγο δυόσμο ή άνηθο, και αλάτι).
3. Ετοίμασε τα σκεύη σου (ένα μικρό βαθουλό μπολ, ένα τρίφτη, ένα κουταλάκι, ένα μαχαίρι).
4. Πλύνε και καθάρισε το αγγουράκι. Τρίψε το αγγουράκι στο μπολ.
5. Στράγγισε το γιαούρτι, σε ένα τρυπητό. Βάλε το γιαούρτι στο μπολ.
6. Πρόσθεσε μέσα στο γιαούρτι και το αγγουράκι, μισό κουταλάκι αλάτι και μισό κουταλάκι δυόσμο ή άνηθο. Ανακάτεψε καλά.
7. Αν θες συνόδεψέ το με φρεσκοκομμένα καρότα και αγγουράκια.



Πηγή:

Ομάδα Αγωγής Υγείας, Διεύθυνση Δημοτικής Εκπαίδευσης