



## ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΣΜΑΤΑ ΜΑΙΟΣ 2025



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΕΛ. 1: Εξώφυλλο

ΣΕΛ. 2: Περιεχόμενα

ΣΕΛ. 3: Καλωσόρισμα

ΣΕΛ. 7-8: Η Πρωτομαγιά σύμφωνα με το μύθο

ΣΕΛ 10: Τραγούδι για την Πρωτομαγιά

ΣΕΛ 11: Εύκολη συνταγή για μηλόπιτα κέικ

ΣΕΛ 12-15: Πεταλούδα, το ανοιξιάτικο σύμβολο στους θρύλους και τις παραδόσεις

ΣΕΛ 16-20: Οι ομορφότερες στιγμές μας μέσα από φωτογραφίες

ΣΕΛ 21- 29 : Οι απολαυστικές συνεντεύξεις των μικρών μας φίλων

ΣΕΛ 30: Διατροφολόγιο Μαΐου 2025

ΣΕΛ 31-36: Η θρεπτική αξία των φρούτων

ΣΕΛ 37-42: Ώρα για ζωγραφική

ΣΕΛ 42-45: Αινίγματα και λογοπαίγνια σχετικά με τα λουλούδια και την άνοιξη



# ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ

Αγαπητοί γονείς,

Με ιδιαίτερη χαρά σας καλωσορίζουμε στο Μάιο μέσα από την εφημερίδα μας! Η άνοιξη είναι η εποχή της ανανέωσης, της χαράς και των λουλουδιών, και τι πιο όμορφο από το να τη ζήσουμε μέσα από τα μάτια των παιδιών μας.

Μέσα στις σελίδες που ακολουθούν, θα βρείτε μικρές και μεγάλες στιγμές που μοιραστήκαμε με τα παιδιά στον παιδικό σταθμό, ιδέες για δημιουργική απασχόληση στο σπίτι, καθώς και πληροφορίες για τις δράσεις, τις γιορτές και τα έθιμα του μήνα. Επίσης, σας προσκαλούμε να χαρείτε τις φωτογραφίες μας και να γελάσετε με τις απολαυστικές συνεντεύξεις των μικρών μας φίλων.

Σας ευχαριστούμε που είστε δίπλα μας σε αυτό το όμορφο ταξίδι. Καλή ανάγνωση και καλό μήνα σε όλους!



## Save the Dates

Σημαντικές ημερομηνίες και γιορτές του μήνα

Ο Μάιος είναι γεμάτος γιορτές και αφορμές για χαμόγελα! Παρακάτω μπορείτε να δείτε τις ημερομηνίες που γιορτάζουν οι μικροί μας φίλοι. Ευχόμαστε σε όλους χρόνια πολλά, με υγεία, χαρά και πολλή αγάπη!



ΕΛΕΝΗ

04/05/21

ΚΩΝΣΤ/ΙΝΟΣ Σ.

03/05/21

ΡΑΚΕΛΙΝΑ

09/05/20

ΝΙΚΟΛΑΣ ΓΚ.

21/05/20

ΦΛΩΡΑ

20/05/2023



ΘΟΔΩΡΗΣ

12/05

ΚΩΝ/ΤΙΝΟΣ Σ.

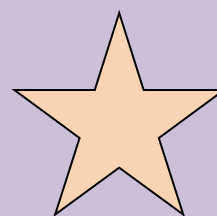
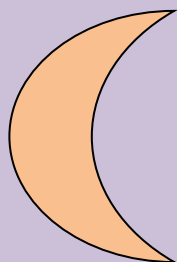
ΚΩΝ/ΤΙΝΟΣ Ν.

ΕΛΕΝΗ

21/05

ΝΕΦΕΛΗ

29/05



## happenings

### Οι δραστηριότητές μας τον Μάιο

Κάθε μήνας στο σχολείο μας είναι γεμάτος όμορφες στιγμές! Τον Μάιο απολαμβάνουμε ακόμα περισσότερες εκδηλώσεις, θεματικές ημέρες και δημιουργικές εμπειρίες. Δείτε παρακάτω τι προγραμματίζουμε:

- BOOK DAY
- MOVIE DAY ( ΜΙΚΡΟ ΠΡΟΝΗΠΙΟ, ΠΡΟΝΗΠΙΟ ΚΑΙ ΝΗΠΙΟ)
- 09/05 ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ: "ΤΑ 5 ΜΑΓΙΟΛΟΥΛΟΥΔΑ"
- 23/05 ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ: "Η ΑΤΡΟΜΗΤΗ ΜΥΡΜΗΓΚΩ"

• ΕΠΙΣΚΕΨΗ  
ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΥ ΚΑΘΕ 1<sup>η</sup>  
ΤΟΥ ΜΗΝΑ

• ΕΠΙΣΚΕΨΗ  
ΨΥΧΟΛΟΓΟΥ ΚΑΘΕ  
ΠΕΜΠΤΗ



## Πρωτομαγιά - Μυθολογία.

Την πρώτη μέρα του Μαΐου γιορτάζουμε την αρχή της άνοιξης με διάφορα έθιμα τα οποία έχουν τις ρίζες τους στην αρχαιότητα και με κάποια από αυτά αναβιώνουν μέχρι και σήμερα.

Ο Μάιος έχει πάρει το όνομα του από την ρωμαϊκή θεότητα Μαγια (Μάγια), ένα όνομα προερχόμενο από την ελληνική λέξη Μαία η οποία σημαίνει τροφός και μητέρα.

Η Μάγια ταυτίστηκε με την Ατλαντίδα νύμφη Μαία η οποία ήταν μητέρα του Ερμή ,στον οποίο έχει αφιερωθεί ο μήνας.

Επίσης, επειδή ο Μάιος έχει ομόηχο όνομα με την λέξη μαγεία θεωρούνταν ως ο μήνας που ευνοεί τη μαγεία και πιάνουν καλύτερα τα μάγια κατά την διάρκειά του. Αυτός ήταν και ο λόγος που από βραδύς έκαναν τον σταυρό τους πίσω από την πόρτα του σπιτιού, έτρωγαν σκόρδο για να μην τους ματιάσουν κ.α. Μάζευαν επίσης ,το νερό της βροχής για να φτιάξουν ξύδι!

Λόγω του άστατου καιρού τις πρώτες μέρες του Μαΐου και πολλές φορές πέφτει χαλάζι. Με βάση αυτή την θεωρία οι αγρότες παίρνουν αργία στις 3 Μαΐου (Αγίας Μαύρας), στις 8 Μαΐου (Αγίου Ιωάννου του Θεολόγου) και στις 9 Μαΐου (Αγίου Χριστοφόρου), για να αποφύγουν το χαλάζι και επομένως την καταστροφή της σοδειάς τους.

Η σημασία της Πρωτομαγιάς προέρχεται από το γεγονός ότι η 1η Μαΐου ημερολογιακά σύμφωνα με το βόρειο ημισφαίριο βρίσκεται ανάμεσα στην Εαρινή Ισημερία και το Θερινό Ηλιοστάσιο, δηλαδή στην αρχή της άνοιξης.

Στην αρχαιότητα ,διοργάνωναν εκδηλώσεις προς τιμήν είτε της Θεάς Δήμητρας ,είτε του Θεού Διόνυσου , γιορτάζοντας την γονιμότητα των αγρών ,την καρποφορία της γης, την άνθιση της φύσης και το οριστικό τέλος του χειμώνα το οποίο σήμανε τον ερχομό του καλοκαιριού.

Σύμφωνα με τον μύθο, τον 5ο μήνα του χρόνου, δηλαδή τον Μάιο ,έρχεται από τον Κάτω Κόσμο η κόρη της Θεάς Δήμητρας , η Περσεφόνη ,δηλαδή από τον Άδη τον σύζυγό της, κάνοντας μια μεγαλοπρεπή πομπή προς τα ιερά για να προσφέρουν άνθη, τα λεγόμενα Ανθεστήρια.

Τα Ανθεστήρια, στην αρχαία Αθήνα τα γιόρταζαν για τρεις μέρες και τελούνταν από την 11η έως την 13η του μηνός Ανθεστηριώνος.

Η πρώτη μέρα ονομαζόταν "πιθοίγια" μιας και ήταν η μέρα που άνοιγαν και δοκίμαζαν για πρώτη φορά τον οίνο της χρονιάς από τους πίθους.

Η δεύτερη μέρα ονομαζόταν "Χόες" από το ομώνυμο οινοδοχείο τα οποία τα χρησιμοποιούσαν στους αγώνες ταχυποσίας στους οποίους γινόταν η πομπώδης είσοδος του Θεού Διόνυσου και ο "ιερός γάμος" του Θεού με την γυναίκα του άρχοντος βασιλέως.

Την τρίτη και τελευταία μέρα γιόρταζαν τα Υδροφορία για να τιμήσουν όσους χάθηκαν στον Κατακλυσμό του Δευκαλίωνα.

Οι Ρωμαίοι γιόρταζαν την Πρωτομαγιά τιμώντας την Αγαθή Θεά κάνοντας γιορτές οι οποίες ήταν συνδεδεμένες με την ευφορία των αγρών .

Στην προ-Χριστιανική βόρεια Ευρώπη γιόρταζαν το κέλτικο Μπελτέιν και στην κεντρική και βόρεια Ευρώπη την εωσφορική γιορτή της Νύχτας του Walburgis.

Πιο συγκεκριμένα, το Μπελτέιν το γιόρταζαν στην Ιρλανδία ,στη Σκωτία και στη Νήσο Μαν, ενώ παρόμοια γιορτή γίνονταν στην Ουαλία, τη Βρετάνη και την Κορνουάλη. Σύμφωνα με αυτό το έθιμο ,άναβαν φωτιές στις κορυφές των λόφων και στην συνέχεια οδηγούσαν τα κοπάδια τους εκεί έτσι ώστε να τα εξαγνίσουν. Οι άνθρωποι μαζεύονταν γύρω από τις φωτιές και στην συνέχεια πεδούσαν πάνω από αυτές.

Σε κάποιες περιοχές εφαρμόζεται ακόμα αυτό το έθιμο, και συγκεκριμένα στην επαρχία Λίμερκ της Ιρλανδίας ,όπως επίσης ένα έθιμο που αναβιώνει μέχρι και σήμερα στην Ιρλανδία ,θέλει τους κάτοικους της περιοχής να κρεμάνε ένα κλαδί από φλαμουριά ή κράταιγο στις πόρτες και τα παράθυρα των σπιτιών .

Η Βαλπούργια Νύχτα ή αλλιώς Νύχτα των Μαγισσών ήταν μια παγανιστική γιορτή της Πρωτομαγιάς κατά την οποία μέχρι τα τέλη του 1700 όσοι δεν φοβόντουσαν το μένος της παπικής Εκκλησίας ,η οποία απαγόρευσε την τέλεση αυτών των γιορτών, φορούσαν μάσκες και κοστούμια τα οποία παρέπεμπαν σε μορφές ζώων. Ένας παγανιστής ιερέας ντυμένος με γυναικεία ρούχα στον ρόλο της Θεάς του κυνηγιού Ντιάνα και ένας ακόμα ντυμένος σαν Κερασφόρος Θεός ήταν οι οδηγοί την πομπής και ξεσήκωναν τους πάντες με τις φωνές τους ,τα τραγούδια και τα τολμηρά πειράγματα τους.

Οι Χριστιανοί ,από την άλλη, περιέγραφαν αυτή τη νύχτα ως τη νύχτα των Μαγισσών κατά την οποία οι μάγισσες μαζεύονταν σε ένα βουνό μαζί με τους δαίμονες για να γιορτάσουν την άνοιξη, και έτσι οι βαλπούργιες νύχτες έμμειναν στο ασυνείδητο ως οργιαστικές τελετές.



Κατά τον Μεσαίωνα, γιόρταζαν την Πρωτομαγιά με μια τελετή κατά την οποία πρωταγωνίστρια ήταν η Βασίλισσα του Μαΐου η οποία επιμελούνταν τις καλλιέργειες μέχρι την συγκομιδή τους. Στο ρόλο της Βασίλισσας του Μαΐου ήταν νεαρά κορίτσια τα οποία επιλέγονταν από το χωριό, καθώς γινόταν επιλογή για τον ρόλο του Robin Goodfellow, του Πράσινου ανθρώπου, ο οποίος ήταν ο Αφέντης της Ανομίας ή της Ανοησίας για μια και μόνο ημέρα.

Οι Νεοπαγανιστές έχουν δανειστεί αρκετά στοιχεία από το παραδοσιακό Μπελτέιν όπως για παράδειγμα τις φωτιές, αλλά έχουν και επιρροές από την Γερμανική γιορτή της Πρωτομαγιάς και συγκεκριμένα το γαϊτανάκι.

Το Μπελτέιν, οι νεοπαγανιστές το γιορτάζουν στις 1 Μαΐου στο Βόρειο Ημισφαίριο και στις 1 Νοεμβρίου στο Νότιο.

Με τον εκχριστιανισμό όμως της Ευρώπης πολλά από αυτά τα έθιμα απαγορεύτηκαν είτε έλαβαν χριστιανικό χαρακτήρα, χάνοντας έτσι η Πρωτομαγιά το θρησκευτικό της νόημα.

Σήμερα τα κυριότερα έθιμα που αναβιώνονται είναι ο χορός γύρω από το Γαϊτανάκι, τα μαγιάτικα κουλούρια και το πρωτομαγιάτικο στεφάνι.



ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΤΟΠΑΓΙΑ



<https://www.youtube.com/watch?v=SX0-Q7oWmJo>

## ΕΥΚΟΛΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΜΗΛΟΠΙΤΑ ΚΕΙΚ



### Υλικά

#### Για το μίγμα

- 170 γρ. βούτυρο *Lurpak soft*
- 140 γρ. ζάχαρη
- 2 αυγά
- 200 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του (κοσκινισμένο)
- 1 πρέζα/ες αλάτι
- Ξύσμα από ένα μικρό λεμόνι
- 125 γρ. γάλα πλήρες
- 2 σφιχτά μήλα (περ. 200 γραμ. το καθένα)

#### Για τοτελείωμα

- 30 γρ. ζάχαρη
- 20 γρ. αμυγδαλού
- Άχνη και κανέλα για το σερβίρισμα

## Πεταλούδα: Το ανοιξιιάτικο σύμβολο στους Θρύλους και τις παραδόσεις

Η άνοιξη είναι η εποχή της αναγέννησης, της δημιουργίας του κόσμου από την αρχή μετά από τον καταστροφικό χειμώνα. Επομένως, οτιδήποτε ευδοκιμεί εκείνη την εποχή αποκτά την ίδια σημασία. Τα πλάσματα που χορεύουν ανάμεσα στις χρωματικές πανδαισίες γίνονται με τη σειρά τους σύμβολα αναγέννησης, ομορφιάς, και γονιμότητας, κερδίζοντας επάξια θέσεις στην παγκόσμια μυθολογία και λαογραφία. Ένα από αυτά είναι η γνωστή σε όλους μας πεταλούδα.

Από την αρχαιότητα κιόλας η πεταλούδα γοητεύει τους ανθρώπους με το θαύμα της δημιουργίας της. Μια κάμπια τυλίγεται σε ένα απλό κουκούλι και στη συνέχεια αναγεννιέται ως μια χρωματική οπτασία. Αυτό το καθημερινό φαινόμενο που προκύπτει χάρη στη δύναμη της φύσης αποτελούσε για τους ανθρώπους μια τελετή μετάβασης. Για ορισμένες φυλές του Μεξικού, η δύναμη της αναγέννησης καθιστούσε την πεταλούδα σύμβολο ευδαιμονίας και τύχης. Τόση ήταν η αγάπη και ο θαυμασμός τους που έκτισαν προς τιμήν της ένα μνημείο στην πόλη Teotihuacan, ονομάζοντας το Marirosa. Αρκετοί ναοί της ίδιας πόλης διέθεταν τοιχογραφίες της φτερωτής πανδαισίας.

Η πεταλούδα αποτελούσε αγαπημένο θέμα για τους Ιθαγενείς της Αμερικής και αρκετές θεότητες λάμβαναν τη μορφή της. Ο θεός των Αζτέκων Xiuhtecuhtli, και κυρίαρχος της φωτιάς, η οποία συμβόλιζε τη μεταμόρφωση, εμφανιζόταν σε αρκετές ιστορίες ως πεταλούδα. Η πολεμοχαρής θεά Itzrāraīōtl αποδιδόταν με φτερά της οφιδιανής πεταλούδας. Ο θεός Quetzalcoatl παρουσιαζόταν στους μύθους να εισέρχεται στον κόσμο ως χρυσαλλίδα την οποία φώτισε η λάμψη της τελειότητας και εν τέλει έγινε πεταλούδα. Ένα τόσο χρωματιστό έντομο ήταν λογικό να αντιμετωπίζεται ως κάτι απεγάδιαστο, άρτιο, δίχως μειονεκτήματα.

Άλλοι θρύλοι των Ιθαγενών σχετικά με την πεταλούδα την παρουσιάζουν ως τη λύση στο πρόβλημα της αϋπνίας. Εκτός από αγάπη, φαίνεται πως έτρεφαν για εκείνη -και εξακολουθούν να τρέφουν- μεγάλη εμπιστοσύνη. Γι' αυτό και οι Blackfeet της Βόρειας Αμερικής συνεχίζουν μέχρι και σήμερα να κεντούν πεταλούδες σε ρούχα παιδιών για να τα βοηθήσουν να κοιμηθούν.

Η φυλή Tohono'O'odham την θεωρούσε αχθοφόρο ευχών. Αν κάποιος μέλος της κατάφερε να πιάσει μια πεταλούδα δίχως να τη βλάψει, μπορούσε να της ψιθυρίσει οτιδήποτε περνούσε από το μυαλό του, είτε μια απόκρυφη σκέψη, είτε μια ευχή. Αν την άφηνε ελεύθερη, εκείνη θα μετέφερε το μήνυμά του στο Μεγάλο Πνεύμα, την ανώτερη θεότητα του πανθέου τους και η ευχή θα γινόταν πραγματικότητα. Οι Zuni από πλευράς τους βασίζονταν στις πεταλούδες για την πρόγνωση του καιρού. Ανάλογα με το χρώμα τους προετοιμάζονταν για την επόμενη μέρα. Αν έβλεπαν μία λευκή, ανέμεναν το καλοκαίρι, ενώ μια σκούρα προμήνυε καταιγίδα. Οι κίτρινες ορμήνευαν ήλιο.



Ένας επιπλέον μύθος για την πεταλούδα την θέλει να συμβολίζει την ανθρώπινη ψυχή. Την Ημέρα των Νεκρών (Dielosmuertos) τυχαίνει να περνάει από το χωριό Anguango ένα σμήνος πεταλούδων. Οι κάτοικοι ερμηνεύουν αυτό το φαινόμενο ως επίσκεψη των προγόνων τους με την μορφή του χαριτωμένου εντόμου. Η ταύτιση πεταλούδας και ψυχής συναντάται επίσης και στους κλασικούς πολιτισμούς, τον Αρχαιοελληνικό και τον Ρωμαϊκό. Ο ίδιος ο Αριστοτέλης είχε ονομάσει το πλάσμα Ψυχή. Στην αρχαία Ρώμη, η πεταλούδα συνόδευε στα νομίσματα τη θεά Juno, την προστάτιδα της γονιμότητας που ταυτιζόταν και με την άνοιξη. Είναι επίσης γνωστό ότι στην πόλη υπήρχε το άγαλμα ενός νεκρού από το στόμα του οποίου έβγαινε μια πεταλούδα, η ψυχή του. Επιπλέον λαοί που συμμερίζονται αυτή την άποψη είναι οι Κινέζοι και οι Ιάπωνες, οι οποίοι πολλάκις την χρησιμοποιούν ως εικαστική παρέμβαση σε κάθε είδους δημιουργία. Εκτός όμως από τα υφάσματα και τα αγγεία τους, οι πεταλούδες πρωταγωνιστούν και σε παραδόσεις.

Από την Κίνα μας έχει φτάσει μια ιστορία έρωτα, μαγείας και πολλών χρωμάτων. Πρόκειται για το παραμύθι της ZhuYingtai, μιας όμορφης και έξυπνης κοπέλας και του LiangShanbo. Η Zhu εκτός από εύπορη ήταν και αρκετά φιλομαθής και θέλησε να πάει σχολείο για να διευρύνει τους ορίζοντές της. Στα πολύ παλιά χρόνια όμως κάτι τέτοιο δεν ήταν αποδεκτό, οπότε και μεταμφιέστηκε σε άντρα. Στον δρόμο για το σχολείο συνάντησε τον εξίσου φιλομαθή LiangShanbo, με τον οποίο συμπορεύτηκαν. Για χρόνια ήταν αχώριστοι φίλοι και μοιράζονταν την κοινή τους αγάπη για την εκπαίδευση. Η Zhu στο μεταξύ δεν κατάφερε να του εκμυστηρευτεί την αληθινή της ταυτότητα, ενώ παράλληλα τα συναισθήματα της για εκείνον άνηθαν σε κάτι παραπάνω από φιλία. Ωστόσο, σύντομα έφτασε η μέρα που έπρεπε να παντρευτεί τον άντρα που επέλεξε η οικογένεια της.

Στον Liang δεν μπόρεσε να πει τον πραγματικό λόγο που έπρεπε να εγκαταλείψει το σχολείο. Μονάχα τον άφησε να τη συνοδεύσει μέχρι το σημείο που είχαν συναντηθεί για πρώτη φορά και τον έβαλε να της υποσχεθεί ότι θα την επισκεπτόταν σύντομα. Ο Liang κράτησε τον λόγο του και όταν βρέθηκε στο κάστρο όπου ζούσε, έμαθε ότι ο φίλος του ήταν στην πραγματικότητα η γλυκιά Zhu. Ο έρωτας δεν άργησε να γίνει αμοιβαίος, αλλά δυστυχώς ο πατέρας της Zhu δεν είχε σκοπό να διαλύσει τον αρραβώνα. Ο Liang πληγώθηκε βαθιά και αφέθηκε στην θλίψη του, η οποία τον οδήγησε στον θάνατο. Όταν τελικά ήρθε η μέρα του γάμου, μια μυστήρια δύναμη προκάλεσε θεομηνία κι έτσι η Zhu μπόρεσε να το σκάσει. Έτρεξε ως τον τάφο του αγαπημένου της και ζήτησε από τους ανεξέλεγκτους ανέμους να τον ανοίξουν ώστε να πλαγιάσει δίπλα στον Liang. Και αυτό έγινε. Μόλις ο αέρας κόπασε και η πλάση γαλήνεψε, δύο πολύχρωμες πεταλούδες εμφανίστηκαν πάνω από τον τάφο και χόρεψαν παρέα.

Από την Ιαπωνία μας σώζεται η ιστορία ενός ηλικιωμένου άντρα ονόματι Takahama. Παρά τις προδιαγραφές για μια εύπορη ζωή, επέλεξε να δουλέψει σε ένα νεκροταφείο, στο οικόπεδο του οποίου βρισκόταν το σπίτι του. Εκείνος ήταν ευχαριστημένος με την ζωή του παραξενεύοντας την αδερφή και τον ανιψιό του. Πολλές φορές τον ρωτούσαν αν ήταν όντως ευτυχισμένος κι αν σκόπευε να παντρευτεί. Ο Takahama, εντούτοις, αρνούταν πεισματικά να εγκαταλείψει τον ανορθόδοξο τρόπο ζωής του.

Κάποια στιγμή, τα γηρατειά του τον κατέστησαν σωματικά αδύναμο κι έτσι αρρώστησε βαριά. Την ώρα που έπαιρνε τις τελευταίες του ανάσες, μια λευκή πεταλούδα πέταξε δίπλα από το μαξιλάρι του, την οποία ο ανιψιός του προσπάθησε πολλάκις να διώξει. Μόνο όταν ο Takahama ξεψύχησε, απομακρύνθηκε από το σπίτι. Ο ανιψιός του και η αδερφή του κατάλαβαν ότι αυτό δεν ήταν τυχαίο. Γνώριζαν πως μια πεταλούδα ήταν πολλά παραπάνω από μια οδαλίσκη της άνοιξης, οπότε και την ακολούθησαν μέσα στο νεκροταφείο. Η λευκή πεταλούδα προσγειώθηκε σε μια πλάκα που έγραφε το όνομα Akiko. Από τα βρύα που υπήρχαν γύρω από το μνήμα ο νεαρός κατάλαβε ότι ο τάφος ήταν πολύ παλιός. Ωστόσο, φαινόταν περιποιημένος. Η μητέρα του, και αδερφή του Takahama, του εξήγησε πως η Akiko ήταν η αρραβωνιαστικιά του θείου του. Δεν παντρεύτηκαν όμως ποτέ γιατί η Akiko αρρώστησε και πέθανε πριν τον γάμο. Τότε κατάλαβαν γιατί ο συντετριμμένος Takahama μετακόμισε στο νεκροταφείο. Ήθελε να βρίσκεται κοντά της. Όσο για την Akiko, είχε ανησυχήσει που ο αγαπημένος της δεν την επισκέφτηκε τις τελευταίες μέρες, οπότε και πήγε να τον βρει. Όταν τελικά άφησε την τελευταία του πνοή, η Akiko δεν είχε λόγο να μείνει στην καλύβα.

Πολλά χιλιόμετρα πέρα από τη γενέτειρα αυτής της ιστορίας, η λευκή πεταλούδα καταλαμβάνει σημαντική θέση και στην ευρωπαϊκή λαογραφία. Οι Ιρλανδοί θεωρούν ότι αυτές οι πεταλούδες κουβαλάνε τις ψυχές πεθαμένων παιδιών. Οπότε αν κάποιος σκοτώσει έστω και μία, θα υποφέρει μεγάλα δεινά.

Η άκακη πεταλούδα λαμβάνει πιο σκοτεινή χροιά στη ρώσικη λαογραφία εξαιτίας της ετυμολογίας της. Η λέξη *babochka* που σημαίνει πεταλούδα, έχει ως πρώτο συνθετικό το *baba* που σημαίνει γριά γυναίκα. Σε όλο τον ρου της ιστορίας, μια υπέργηρη γυναίκα δεν αντιμετωπιζόταν πάντα με σεβασμό, γιατί ήταν σπάνιο να φτάσει κανείς σε πολύ μεγάλη ηλικία. Πολλές γυναίκες που το κατάφεραν κατηγορούνταν για ανάμιξη με χθόνιες δυνάμεις. Οπότε στη ρώσικη συνείδηση οι *babochka* δεν ήταν παρά μεταμφιεσμένες μάγισσες.

Κατά γενική ομολογία, η πεταλούδα αποτελεί ένα από τα βασικότερα σύμβολα της άνοιξης και της αναγέννησης. Παράλληλα, η αέρινη φύση της έδωσε το έναυσμα στον ανθρώπινο νου να μεγαλουργήσει ως προς τη λαογραφία της. Θα κλείσω λοιπόν με ένα ακόμα παραμύθι εμπνευσμένο από την χαρωπή φίλη μας, το οποίο μπορούμε να αφηγούμαστε στους μικρούς αναγνώστες τις μέρες που μας κρατούν συντροφιά στο σπίτι. Και να θυμάστε, η πιο ζεστή άνοιξη έρχεται μετά από τον πιο βαρύ χειμώνα!

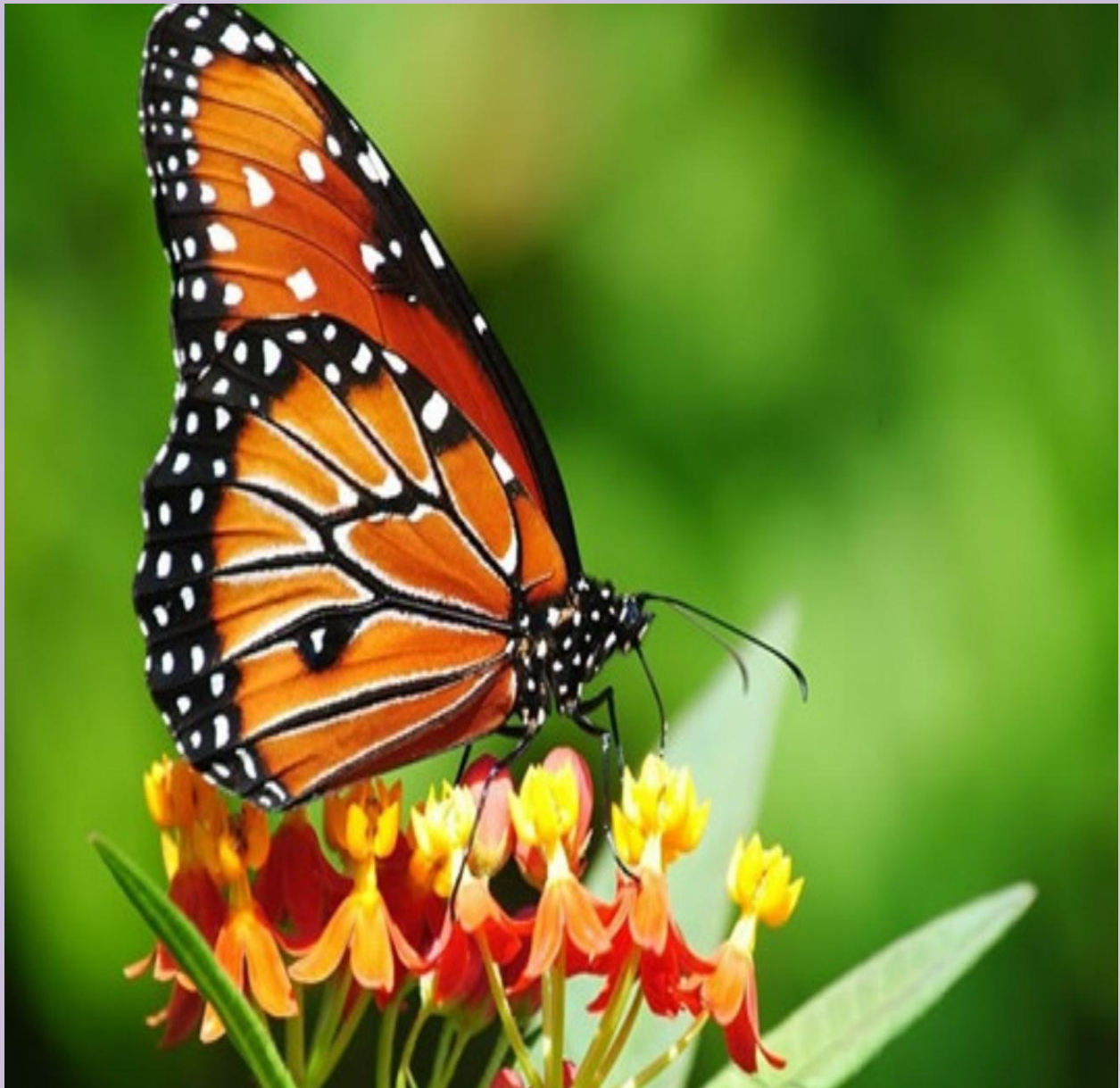
Μια φορά κι έναν καιρό ήταν τρεις χρωματιστές πεταλούδες, μια άσπρη, μια κόκκινη και μια κίτρινη. Ήταν αδέρφια και μάλιστα πολύ δεμένα. Τους άρεσε να παίζουν συνέχεια πλάι σε κήπους και υπό το φως του ζεστού ήλιου. Κάποια στιγμή όμως, σύννεφα κάλυψαν τον ήλιο και έφεραν βροχή και κρύο.

Τα αδέρφια προσπάθησαν να βρουν καταφύγιο σε μια τουλίπα με κοκκινωπή και κίτρινη απόχρωση αλλά εκείνη αρνήθηκε την είσοδο στην άσπρη πεταλούδα. Θα δεχόταν μόνο τα αδέρφια της που είχαν το ίδιο χρώμα με εκείνη. Η κόκκινη και η κίτρινη πεταλούδα όμως δεν θα εγκατέλειπαν το αδερφάκι τους, οπότε και στράφηκαν σε έναν άσπρο κρίνο. Και εκείνος με την σειρά του θα δεχόταν μόνο την πεταλούδα με το ίδιο χρώμα, ενώ οι άλλες δυο έπρεπε να μείνουν έξω και να



υπομείνουν την καταιγίδα. Για μια ακόμα φορά κέρδισε η αδερφική αγάπη και η άσπρη πεταλούδα αρνήθηκε την φιλοξενία.

Ο ήλιος που βρισκόταν πίσω από τα σύννεφα, άκουσε την περιπέτεια των πεταλούδων και συγκινήθηκε με την άρνηση τους να χωριστούν. Έτσι, έδιωξε την καταιγίδα και έλαμψε ξανά στον ουρανό φέρνοντας την άνοιξη. Το ήθος και η υπομονή των αδερφών ανταμείφθηκε με χαμόγελα και χρώματα.



ΜΕΡΙΚΕΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΙΟ ΟΜΟΡΦΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ ΜΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ  
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ.

## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΜΕΤΑΒΡΕΦΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

### Τι χρώμα βάφουμε τα αυγά το Πάσχα;

JUNIOR: κόκκινα

ΘΕΜΗΣ: κόκκινα και  
πορτοκαλί

ΑΣΗ: κόκκινα

ΘΟΔΩΡΗΣ: κόκκινα , μπλε  
και πράσινα

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ: κόκκινα

ΣΗΛΙΑ: κόκκινα

ΈΥΑ: κόκκινα

ΕΡΜΗΣ: κόκκινα

ΑΘΗΝΑ: κόκκινα

ΒΑΣΙΛΕΙ: κόκκινα

### Τι τρώμε το Πάσχα;

JUNIOR: αυγουλάκια και  
αρνάκι

ΘΕΜΗΣ: αυγουλάκια και  
κέικ

ΑΣΗ: κατσικάκι

ΘΟΔΩΡΗΣ: αυγά και  
κατσίκι

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ: αυγά και  
αρνί

ΣΗΛΙΑ: αυγουλάκια και  
κρέας

ΈΥΑ: αυγά

ΕΡΜΗΣ: αυγά

ΑΘΗΝΑ: φαγητό με  
πατάτες

### Πες μου μερικά ζώα του δάσους.

JUNIOR: κροκόδειλος  
και λιοντάρι

ΘΕΜΗΣ: λύκος και  
δράκος

ΑΣΗ: λιοντάρι και τίγρη

ΘΟΔΩΡΗΣ: κακός  
λύκος, λιοντάρι και τίγρης

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ: φάλαινα  
και λιοντάρι

ΣΗΛΙΑ: λύκος, δράκος  
και αγριογούρουνο

ΈΥΑ: λύκος και λιοντάρι

ΕΡΜΗΣ: ο λύκος και το  
λιοντάρι

ΑΘΗΝΑ: Ο ρούνιρουνί το  
ύπουλο κακό γουρούνι και  
τα 3 λυκάκια

ΒΑΣΙΛΕΙ: ο κακός ο  
λύκος

## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΜΙΚΡΟΥ ΠΡΟΝΗΠΙΑΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

### Τι κάνουμε το Πάσχα;

ΣΤΑΥΡΟΣ: Τσουγκρίζουμε αυγά και πηγαίνουμε στην Ανάσταση.

ΓΙΩΡΓΟΣ Π.: Τσουγκρίζουμε αυγά

ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΖ.: Τρώμε πασχαλινά αυγά

ΣΤΕΦΑΝΟΣ: Τσουγκρίζουμε αυγά

ΕΛΕΝΗ :Τσουγκρίζουμε αυγά

ΚΩΝΣΤΑΤΙΝΟΣ Ν.: Έρχεται ο λαγός με τα αυγά

ΝΕΦΕΛΗ: Μαζεύουμε αυγά

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ : Τσουγκρίζουμε αυγά

ΓΙΑΝΝΗΣ Α.: Τρώμε πασχαλινά αυγά

Ποιά είναι η κυρία Σαρακοστή;

ΣΤΑΥΡΟΣ: Έχει 7 πόδια και δεν έχει στόμα

ΓΙΩΡΓΟΣ Π.: Έχει πολλά πόδια

ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΖ.: Η κυρία με τα 20 πόδια

ΣΤΕΦΑΝΟΣ: Αυτή που έχει 7 πόδια

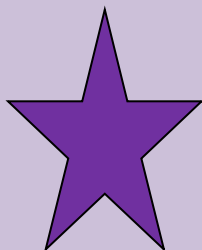
ΕΛΕΝΗ : Αυτή που έχει 7 πόδια

ΚΩΝΣΤΑΤΙΝΟΣ Ν.: Αυτή που έχει πολλά πόδια

ΝΕΦΕΛΗ: Αυτή που έχει πολλά πόδια

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ : Αυτή που έχει πολλά πόδια και δεν έχει στόμα

ΓΙΑΝΝΗΣ Α.: Η κυρία με τα 7 πόδια



Γιατί κάνουμε ανακύκλωση; Τι ανακυκλώνουμε και τι μπαίνει σε κάθε κάδο;

**ΣΤΑΥΡΟΣ:** Για να καθαρίζουμε το περιβάλλον. Ανακυκλώνουμε χαρτί, γυαλί και πλαστικό. Όλα αυτά μπαίνουν στον μπλε κάδο.

**ΓΙΩΡΓΟΣ Π.:** Για να μη μυρίζει το περιβάλλον. Ανακυκλώνουμε γυαλί και πλαστικό που μπαίνει στον μπλε κάδο.

**ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΖ.:** Πρέπει να μαζεύουμε το σκουπίδια για να προστατεύουμε το περιβάλλον. Τα πλαστικά και τα μεταλλικά μπαίνουν στον μπλε κάδο.

**ΣΤΕΦΑΝΟΣ:** Για να μην μυρίζει και να μη βρωμάει το περιβάλλον. Τα χαρτιά και τα πλαστικά μπαίνουν στον μπλε κάδο.

**ΕΛΕΝΗ :** Για να προσέχουμε το περιβάλλον. Ανακυκλώνουμε χαρτιά , γυαλιά και πλαστικά. Τα χαρτιά μπαίνουν στον κίτρινο κάδο, τα γυαλιά στον καφέ και τα πλαστικά στον μπλε κάδο.

**ΚΩΝΣΤΑΤΙΝΟΣ Ν.:** Για να προστατέψουμε τον πλανήτη. Ανακυκλώνουμε χαρτιά και πλαστικά που τα βάζουμε στον μπλε κάδο.

**ΝΕΦΕΛΗ:** Για να προστατεύουμε το περιβάλλον. Τα χαρτιά και τα πλαστικά μπαίνουν στον μπλε κάδο.

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ :** Για να προστατεύουμε το περιβάλλον. Τα χαρτιά και τα πλαστικά μπαίνουν στον μπλε κάδο.

**ΓΙΑΝΝΗΣ Α.:** Για να προστατεύουμε το περιβάλλον. Τα χαρτιά και τα πλαστικά μπαίνουν στον μπλε κάδο.



Πες μου μερικά άγρια ζώα.

ΣΤΑΥΡΟΣ: τίγρης και λιοντάρι

ΓΙΩΡΓΟΣ Π.: λιοντάρι , λύκος και τίγρη

ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΖ.: λιοντάρι, ελάφι, ελέφαντας και ζέβρα

ΣΤΕΦΑΝΟΣ: γορίλας, ζέβρα και καμηλοπάρδαλη

ΕΛΕΝΗ : τίγρης , λιοντάρι και καμηλοπάρδαλη

ΚΩΝΣΤΑΤΙΝΟΣ Ν.: δεινόσαυρος, κροκόδειλος ,καρχαρίας

ΝΕΦΕΛΗ: λιοντάρι και τίγρης

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ : λιοντάρι και τίγρης

ΓΙΑΝΝΗΣ Α.: λιοντάρι και τίγρης



## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΠΡΟΝΗΠΙΑΚΟΥ ΚΑΙ ΝΗΠΙΑΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

### Τι κάνουμε το Πάσχα;

ΡΑΚΕΛΙΝΑ : Τσουγκρίζουμε αυγά, ανάβουμε λαμπάδες και σουβλίζουμε αρνί

ΝΙΚΟΛΑΣ ΓΚ.: Στολίζουμε πασχαλινά, τσουγκρίζουμε αυγά, πηγαίνουμε εκκλησία και ανάβουμε λαμπάδες

ΝΙΚΟΛΑΣ Β.: Στολίζουμε αυγά, και ανάβουμε λαμπάδες στην εκκλησία

ΜΑΡΙΝΑ: Ανάβουμε λαμπάδες και τσουγκρίζουμε αυγά

ΦΩΤΕΙΝΗ.: Τσουγκρίζουμε πασχαλινά αυγά και πηγαίνουμε στην Ανάσταση

ΙΑΚΩΒΟΣ: Βάζουμε πασχαλινά στολίδια

ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΑΜΠ.: Τσουγκρίζουμε αυγά

ΜΥΡΤΩ Η.: Έχουμε λαμπάδες και τσουγκρίζουμε αυγά

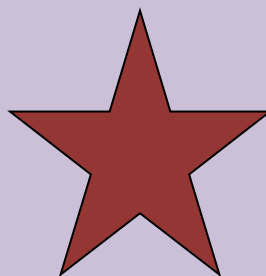
ΜΥΡΤΩ Π.: Τσουγκρίζουμε αυγά και ανάβουμε λαμπάδες

ΦΙΛΙΠΠΟΣ Γ.: Τσουγκρίζουμε αυγά

ΔΗΜΗΤΡΗΣ.: Τρώμε πασχαλινά αυγά, βάφουμε αυγά και σουβλίζουμε αρνί

ΓΙΩΡΓΟΣ Μ.: Τρώμε πασχαλινά αυγά, τσουγκρίζουμε αυγά και ανάβουμε λαμπάδες

ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΤ.: Τσουγκρίζουμε αυγά



### Ποια είναι η κυρία Σαρακοστή;

**ΡΑΚΕΛΙΝΑ :** Είναι μια κυρία με πολλά πόδια , χωρίς στόμα και μύτη

**ΝΙΚΟΛΑΣ ΓΚ.:** Μια κυρία με 7 πόδια

**ΝΙΚΟΛΑΣ Β.:** Μια κυρία με 7 πόδια

**ΜΑΡΙΝΑ:** Μια κυρία με 7 πόδια

**ΞΩΤΕΙΝΗ.:** Μια κυρία με 7 πόδια

**ΙΑΚΩΒΟΣ:** Μια κυρία με 7 πόδια

**ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΑΜΠ.:** Μια κυρία με πολλά πόδια

**ΜΥΡΤΩ Η.:** Μια κυρία με πολλά πόδια

**ΜΥΡΤΩ Π.:** Μια κυρία με πολλά πόδια

**ΦΙΛΙΠΠΟΣ Γ.:** Μια κυρία με πολλά πόδια

**ΔΗΜΗΤΡΗΣ.:** Είναι μια κυρία με πολλά πόδια , χωρίς στόμα και μύτη

**ΓΙΩΡΓΟΣ Μ.:** Είναι μια κυρία με πολλά πόδια , χωρίς στόμα και μύτη

**ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΤ.:** Μια κυρία με 7 πόδια



Γιατί κάνουμε ανακύκλωση; Τι ανακυκλώνουμε και τι μπαίνει σε κάθε κάδο;

**ΡΑΚΕΛΙΝΑ :** Για να μη βρωμίζουμε το περιβάλλον. Ανακυκλώνουμε χαρτί , γυαλί , πλαστικό και τρόφιμα. Το χαρτί, το γυαλί κα το πλαστικό μπαίνει στον μπλε κάδο, τα τρόφιμα μπαίνουν στον καφέ κάδο.

**ΝΙΚΟΛΑΣ ΓΚ. :** Για να μη βρωμίζουμε τη γη και το περιβάλλον. Ανακυκλώνουμε χαρτί , γυαλί , πλαστικό και τρόφιμα. Το χαρτί, το γυαλί κα το πλαστικό μπαίνει στον μπλε κάδο, τα τρόφιμα μπαίνουν στον καφέ κάδο.

**ΝΙΚΟΛΑΣ Β. :** Για να μη βρωμίζουμε το περιβάλλον. Ανακυκλώνουμε χαρτί , γυαλί , πλαστικό και τρόφιμα. Το χαρτί, το γυαλί κα το πλαστικό μπαίνει στον μπλε κάδο, τα τρόφιμα μπαίνουν στον καφέ κάδο.

**ΜΑΡΙΝΑ:** Για να μη βρωμίζουμε τη γη και το περιβάλλον. Ανακυκλώνουμε χαρτί , γυαλί και πλαστικό. Το χαρτί, το γυαλί κα το πλαστικό μπαίνει στον μπλε κάδο

**ΦΩΤΕΙΝΗ.:** Για να μη βρωμίζουμε τη γη και το περιβάλλον. Ανακυκλώνουμε χαρτί και πλαστικό. Το χαρτί και το πλαστικό μπαίνει στον μπλε κάδο.

**ΙΑΚΩΒΟΣ:** Γιατί πρέπει να καθαρίζουμε τη γη. Ανακυκλώνουμε χαρτί και πλαστικό. Το χαρτί και το πλαστικό μπαίνει στον μπλε κάδο.

**ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΑΜΠ.:** Γιατί πρέπει να καθαρίζουμε τη γη. Ανακυκλώνουμε χαρτί και πλαστικό Το χαρτί και το πλαστικό μπαίνει στον μπλε κάδο.

**ΜΥΡΤΩ Η.:** Γιατί πρέπει να προστατεύουμε το περιβάλλον και τη γη. Ανακυκλώνουμε χαρτί και πλαστικό. Το χαρτί και το πλαστικό μπαίνει στον μπλε κάδο.

**ΜΥΡΤΩ Π.:** Γιατί πρέπει να προστατεύουμε το περιβάλλον και τη γη. Ανακυκλώνουμε χαρτί και πλαστικό Το χαρτί και το πλαστικό μπαίνει στον μπλε κάδο.

**ΦΙΛΙΠΠΟΣ Γ.:** Για να σώσουμε τον πλανήτη. Το γυαλί και το πλαστικό μπαίνει στον μπλε κάδο.

**ΔΗΜΗΤΡΗΣ.:** Γιατί πρέπει να προστατεύουμε το περιβάλλον και τη γη. Ανακυκλώνουμε χαρτί και πλαστικό. Το χαρτί και το πλαστικό μπαίνει στον μπλε κάδο.

**ΓΙΩΡΓΟΣ Μ.:** Γιατί πρέπει να προστατεύουμε το περιβάλλον και τη γη. Ανακυκλώνουμε χαρτί και πλαστικό. Το χαρτί και το πλαστικό μπαίνει στον μπλε κάδο.

**ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΤ.:** Για να σώσουμε τον πλανήτη. Το γυαλί και το πλαστικό μπαίνει στον μπλε κάδο.



### Πες μου μερικά άγρια ζώα.

ΡΑΚΕΛΙΝΑ : λιοντάρι, τίγρης και μαιμού

ΝΙΚΟΛΑΣ ΓΚ.: τίγρης, λιοντάρι , μαιμού αι φίδι

ΝΙΚΟΛΑΣ Β.: λιοντάρι, ελέφαντας , καμηλοπάρδαλη, τίγρης και μαιμου

ΜΑΡΙΝΑ: λιοντάρι, ελέφαντας και τίγρη

ΦΩΤΕΙΝΗ.: καμηλοπάρδαλη, λιοντάρι και ζέβρα

ΙΑΚΩΒΟΣ: λιοντάρι , καμηλοπάρδαλη και μαιμού

ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΑΜΠ.: φίδι , ζέβρα και μαιμού

ΜΥΡΤΩ Η.:λιοντάρι, τίγρης και λεοπάρδαλη

ΜΥΡΤΩ Π.:τίγρης , λιοντάρι και καρχαρίας

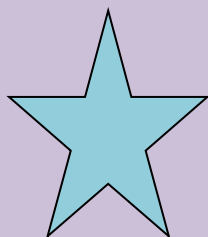
ΦΙΛΙΠΠΟΣ Γ.:δεινόσαυρος, τίγρης και χελώνα

ΔΗΜΗΤΡΗΣ.: λύκος, αρκούδα και κροκόδειλος

ΓΙΩΡΓΟΣ Μ.:γορίλας, μαιμού, λιονταάρι και τίγρης

ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΤ.: μαιμού , φάλαινα και χελώνα

ΔΙΑ



## ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΜΑΙΟΥ 2025

<b>ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2025</b>	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	<b>ΤΟΣΤ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ</b>	<b>ΨΩΜΙ ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ / ΤΑΧΙΝΙ ΜΕ ΚΑΚΑΟ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ</b>	<b>ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΨΩΜΙ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ</b>	<b>ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΡΩΙΝΟ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ</b>	<b>ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΜΕ ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ</b>
<b>ΑΠΟ 02/05</b>	-	-	-	-	<b>ΣΟΥΒΛΑΚΙ</b>
<b>ΑΠΟ 05-09/05</b>	<b>ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΟΓΚΡΑΤΕΝ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ</b>	<b>ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ</b>	<b>ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΦΕΤΑ</b>	<b>ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ</b>	<b>ΠΙΤΣΑ</b>
<b>ΑΠΟ 12-16/05</b>	<b>ΜΠΡΙΑΜ ΜΕ ΦΕΤΑ</b>	<b>ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ ΜΙΛΑΝΕΖΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ</b>	<b>ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΕΛΙΕΣ</b>	<b>ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ</b>	<b>ΣΟΥΒΛΑΚΙ</b>
<b>ΑΠΟ 19-23/05</b>	<b>ΠΡΑΣΟΥΡΥΖΟ ΜΕ ΦΕΤΑ</b>	<b>ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ</b>	<b>ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΜΕ ΦΕΤΑ</b>	<b>ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ</b>	<b>ΠΙΤΣΑ</b>
<b>ΑΠΟ 26-30/05</b>	<b>ΑΡΑΚΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΦΕΤΑ</b>	<b>ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ</b>	<b>ΦΑΛΑΦΕΛ ΜΕ ΣΩΣ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ</b>	<b>ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ</b>	<b>ΣΟΥΒΛΑΚΙ</b>





## Η ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ



Ποια θρεπτικά συστατικά περιέχει κάθε φρούτο;

Τα φρούτα είναι γεμάτα βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, αντιοξειδωτικές και φυτοχημικές ουσίες. Ωστόσο, δεν έχουν όλα την ίδια θρεπτική αξία γι' αυτό και συνιστάται κατανάλωση διαφορετικών φρούτων κάθε μέρα.

Για διαφύλαξη της υγείας πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά τουλάχιστον 2-4 μικρομερίδες, αναλόγως με τις ημερήσιες θερμίδες μας (σε διαιτολογία έως 1.500 θερμίδες αντιστοιχούν δύο μικρομερίδες φρούτων, ενώ σε διαιτολογία των 1.600-2.000 θερμίδων αντιστοιχούν 3-4 μικρομερίδες).

Μία μικρομερίδα ισοδυναμεί με ένα από τα παρακάτω:

1/2 αβοκάντο

12 κεράσια

1/2 γκρέιπφρουτ

1 φέτα πεπόνι

1 λεπτή φέτα καρπούζι

1 φέτα ανανά



1 μικρό μήλο

1 μικρό πορτοκάλι

1 αχλάδι

1/2 μπανάνα

1 μανταρίνι

1 ροδάκινο

1 νεκταρίνι

3 μούρα

2 ακτινίδια

2 σύκα

3 δαμάσκηνα

3 βερίκοκα

7 φράουλες

### Το σωματικό βάρος και το σάκχαρο

Τα φρούτα είναι τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες (σάκχαρα). Ωστόσο, αναλογικά με τον όγκο τους και τον βαθμό κορεσμού της πείνας που προσφέρουν, περιέχουν σχετικά λίγες θερμίδες και μπορούν να μας παχύνουν μόνον εάν τα υπερκαταναλώσουμε.

Επιπλέον, όσο μεγαλύτερη είναι η περιεκτικότητα ενός φρούτου σε νερό, τόσο λιγότερες θερμίδες περιέχει, παρότι εμείς νομίζουμε ότι η ιδιαίτερη γλυκιά γεύση του (όπως λ.χ. στο καρπούζι) σημαίνει ότι περιέχει και πολλές θερμίδες.

Τρία έως τέσσερα φρούτα την ημέρα όχι μόνο δεν παχαίνουν, αλλά είναι απαραίτητα για διαφύλαξη της υγείας. Ακόμη και φρούτα όπως οι μπανάνες, που συχνά κατηγορούνται ότι μας παχαίνουν, έχουν πολύ λιγότερες θερμίδες από τρόφιμα όπως τα γλυκά.

Όσον αφορά τους πάσχοντες από σακχαρώδη διαβήτη, αν και παλαιότερα πιστευόταν ότι έπρεπε να αποφεύγουν τα φρούτα, με εξαίρεση τα ξινόμηλα, οι

σύγχρονες διατροφικές συστάσεις παρέχουν ελευθερία στην κατανάλωσή τους, υπό δύο προϋποθέσεις:

1. Τα πιο γλυκά φρούτα(π.χ. σταφύλι, καρπούζι, σύκο, πεπόνι) θα καταναλώνονται πιο αραιά, σε μικρές ποσότητες και μαζί με το φαγητό.

2. Γενικώς θα αποφεύγονται τα πολύ ώριμα φρούτα επειδή η ωρίμαση αυξάνει τον γλυκαιμικό δείκτη τους και τα καθιστά πιο επιβαρυντικά για τα επίπεδα γλυκόζης (σακχάρου) στο αίμα.

Η θρεπτικά αξία

Να λοιπόν πόσες θερμίδες και τι είδους θρεπτικά συστατικά περιέχουν μερικά βασικά είδη φρούτων:

**Πορτοκάλι:** 70 θερμίδες ανά μέτριο φρούτο

Περιέχει άφθονες βιταμίνες A, B1 και C. Είναι πολύ καλή πηγή αμινοξέων, βήτα-καροτένιου, φυλλικού οξέος, πηκτίνης, καλίου, ασβεστίου, σιδήρου, ιωδίου, φωσφόρου, μαγγανίου, χλωρίου και ψευδαργύρου, ενώ έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο. Αποτελείται σε ποσοστό 86% από νερό.

**Μήλο:** 52 θερμίδες ανά 100 γρ.

Περιέχει αρκετές φυτικές ίνες, βιταμίνες C και A, φυλλικό οξύ, βιοτίνη, μηλικό οξύ, αντιοξειδωτικές ουσίες και ιχνοστοιχεία, όπως ασβέστιο, σίδηρο, κάλιο και φώσφορο. Αποτελείται σε ποσοστό 84,4% από νερό.

**Μανταρίνι:** 53 θερμίδες ανά 100 γρ.

Είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, βιταμίνες A και C, υδατάνθρακες, σίδηρο, καροτίνη και φώσφορο. Περιέχει επίσης πρωτεΐνες, ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο και φυλλικό οξύ. Αποτελείται σε ποσοστό 87% από νερό.

**Φράουλες:** 26 θερμίδες ανά 100 γρ.

Περιέχουν άφθονες φαινόλες (κυρίως ανθοκυανίνες), βιταμίνες A και C, λουτεΐνη και ζεαξανθίνη. Είναι πολύ καλή πηγή βιταμινών C και K, μαγγανίου, καλίου, μαγνησίου και φυτικών ινών. Αποτελούνται σε ποσοστό 90% από νερό.

**Κεράσια:** 47 θερμίδες ανά 100 γρ.

Περιέχουν πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, φώσφορο, κάλιο, βιταμίνες C και A, νιασίνη (βιταμίνη B3), φυλλικό οξύ και βήτα-καροτένιο. Αποτελούνται σε ποσοστό 82% από νερό.

**Βερίκοκα:** 48 θερμίδες ανά 100 γρ.

Περιέχουν άφθονο κάλιο, βιταμίνες A, D, E και C, βιταμίνες του συμπλέγματος B (B2, B3, B6, B12), πρωτεΐνες, ασβέστιο, ψευδάργυρο, μαγνήσιο, φώσφορο και σίδηρο. Αποτελούνται σε ποσοστό 85,3% από νερό.

**Μούσμουλα:** 42 θερμίδες ανά 100 γρ.

Είναι πλούσια σε βιταμίνες A, και C, φυλλικό οξύ, πυριδοξίνη και νιασίνη, ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, μαγγάνιο, ψευδάργυρο, σελήνιο και φώσφορο. Περιέχουν επίσης κάλιο, φλαβονοειδή και φυτικές ίνες. Αποτελούνται σε ποσοστό 80,6% από νερό.

**Μπανάνες:** 85 θερμίδες ανά 1 μικρή μπανάνα

Περιέχουν άφθονο κάλιο, μαγνήσιο, υδατάνθρακες και βιταμίνη A, και αρκετές φυτικές ίνες, βιταμίνες C, D, B12 και B6, ασβέστιο και σίδηρο. Αποτελούνται σε ποσοστό 75,7% από νερό.

**Πεπόνι:** 34 θερμίδες ανά 100 γρ.

Περιέχει άφθονο κάλιο και βιταμίνη A, καθώς και βιταμίνη C, φυλλικό οξύ, καροτενοειδή, ασβέστιο, μαγνήσιο και μικρές ποσότητες σιδήρου, φωσφόρου και βιταμίνης B6. Αποτελείται σε ποσοστό 90,6% από νερό.

**Καρπούζι:** 30 θερμίδες ανά 100 γρ.

Περιέχει άφθονο κάλιο και βιταμίνη A, καθώς ασβέστιο, βιταμίνες C, B6, B3, φυλλικό οξύ, μαγνήσιο, φώσφορο, κάλιο, ψευδάργυρο, χαλκό, μαγγάνιο, σελήνιο, χολίνη, λυκοπένιο και βεταΐνη. Αποτελείται σε ποσοστό 92,6% από νερό.

**Ροδάκινα:** 37 θερμίδες ανά 100 γρ.

Περιέχουν άφθονες φυτικές ίνες, κάλιο, βιταμίνη C, A, E και K, κάλιο, χολίνη, μαγνήσιο, φώσφορο και φθόριο. Αποτελούνται σε ποσοστό 89% από νερό.

**Σύκα:** 41 θερμίδες ανά 100 γρ.

Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, κάλιο, μαγνήσιο, ασβέστιο και βιταμίνες Α, Β και C. Τα φρέσκα σύκα αποτελούνται σε ποσοστό 77,5% από νερό.

**Σταφύλια:** 63 θερμίδες ανά 100 γρ.

Είναι πλούσια σε κάλιο και βιταμίνες Α, Β και C. Η φλούδα τους περιέχει ρεσβερατρόλη. Περιέχουν επίσης φλαβονοειδή, όπως η κερσετίνη, ασβέστιο, μαγνήσιο και σίδηρο. Αποτελούνται σε ποσοστό 81,6% από νερό

**Βατόμουρα:** 43 θερμίδες ανά 100 γρ.

Περιέχουν κάλιο, φυτικές ίνες, βιταμίνες Α και C, φυλλικό οξύ, φυτοχημικές ουσίες όπως οι ανθοκυανίνες, οι τανίνες και η λουτεΐνη, μαγγάνιο, ασβέστιο, μαγνήσιο και σίδηρο. Αποτελούνται σε ποσοστό 84,5% από νερό.

**Κράνα:** 152 θερμίδες ανά 100 γρ.

Περιέχουν άφθονες αντιοξειδωτικές ουσίες (φλαβονοειδή, ανθοκυανίνες, φαινολικά παράγωγα), κάλιο, σίδηρο, βιταμίνη C, μαγνήσιο, μαγγάνιο, ασβέστιο, ψευδάργυρο και χαλκό και έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε καροτίνη και τανίνες. Αποτελούνται σε ποσοστό 65% από νερό.

**Ρόδι:** 63 θερμίδες ανά 100 γρ.

Περιέχει άφθονη βιταμίνη C, βιταμίνη Κ, φυλλικό οξύ, κάλιο, φαινολικές ουσίες (π.χ. πουνικαλαγίνες), ελλαγικό οξύ, καθώς και βιταμίνες Α και C, μαγνήσιο, ασβέστιο, σίδηρο, φώσφορο, ψευδάργυρο, σελήνιο, χαλκό και φυτικές ίνες. Αποτελείται σε ποσοστό 81,2% από νερό.

**Αχλάδι:** 61 θερμίδες ανά 100 γρ.

Είναι πλούσιο σε βιταμίνες Α, Β1, Β2, C, Ε, φυλλικό οξύ και νιασίνη, και στα ιχνοστοιχεία χαλκό, φωσφόρο και κάλιο. Περιέχει επίσης ασβέστιο, χλώριο, σίδηρο, μαγνήσιο, νάτριο και θείο. Αποτελείται σε ποσοστό 83,2% από νερό.

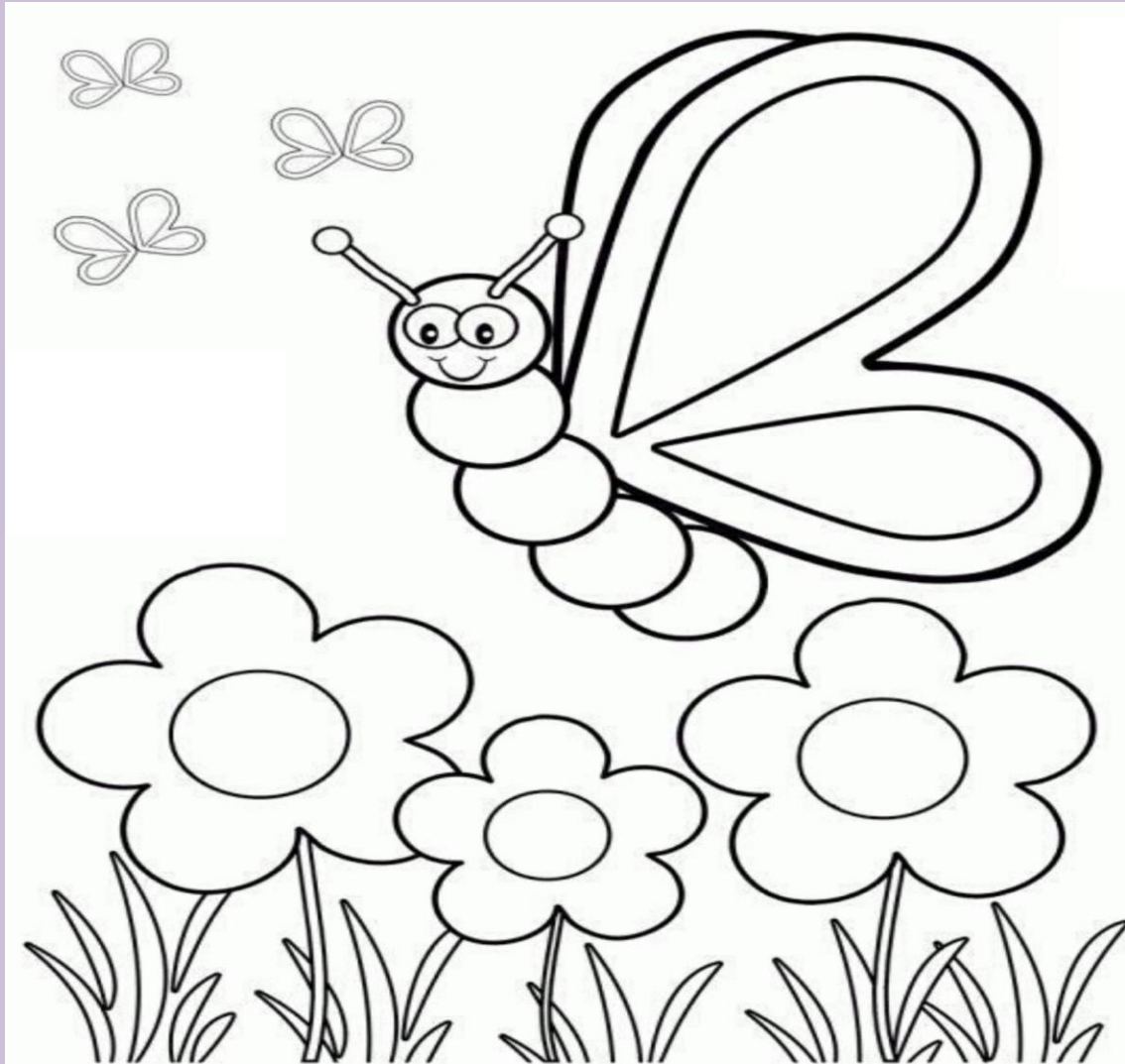
**Δαμάσκηνα:** 36 θερμίδες ανά φρέσκο φρούτο

Περιέχουν άφθονες φυτικές ίνες, καθώς και ασβέστιο, φώσφορο, κάλιο, σίδηρο, νάτριο, ψευδάργυρο και μαγνήσιο. Είναι επίσης πλούσια σε ριβοφλαβίνη (βιταμίνη Β2), νιασίνη (Β3), φυλλικό οξύ, θειαμίνη (Β1), βιταμίνη Α και βιταμίνη Κ. Τα φρέσκα δαμάσκηνα αποτελούνται σε ποσοστό 78,7% από νερό.





ΩΡΑ ΓΙΑ ΖΒΓΡΑΦΙΚΗ

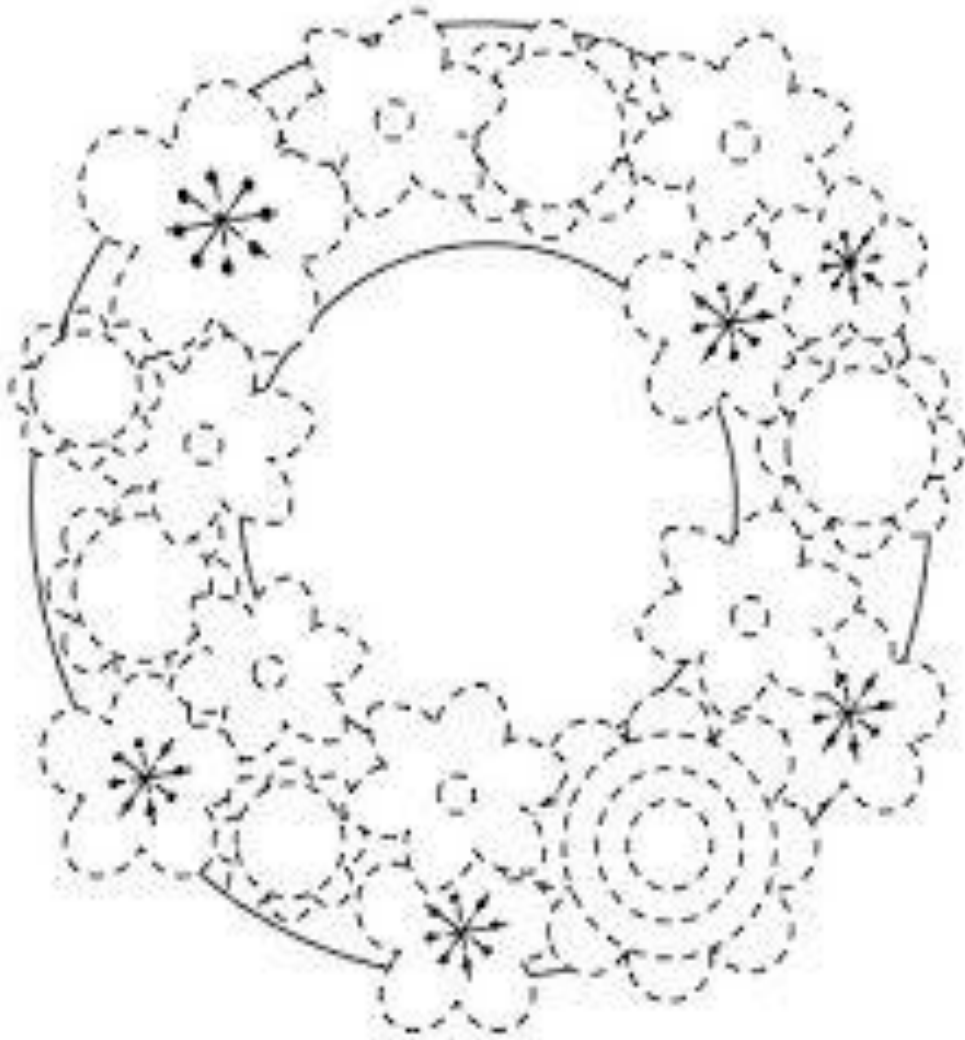








# ΜΑΙΟΣ



#pedagogical

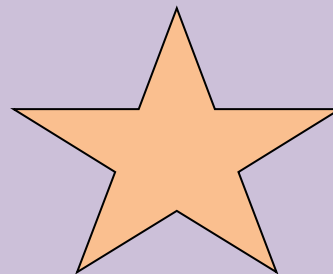
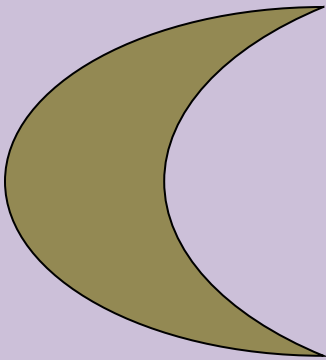
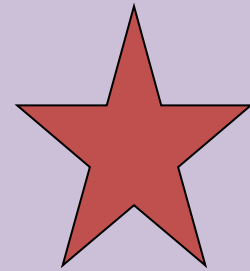
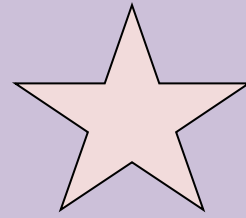


**Αν και θρόνος μου  
ταιριάζει, θέση μου είναι  
το περβάζι. Τι είμαι;**



**Mothers  
Blog**





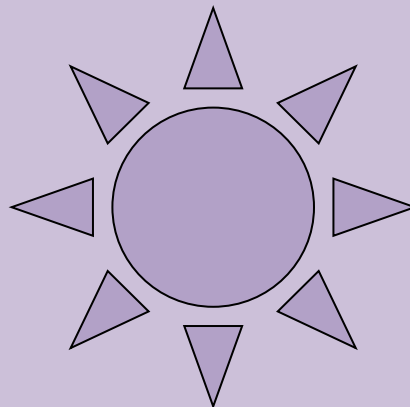


# ΑΙΝΙΓΜΑ

Από πάνω σαν τηγάνι, από κάτω  
σαν βαμβάκι και από πίσω  
ψαλιδάκι.

Τι είναι ;

Το χελιδόνι



Κάθε λουλούδι του αύριο  
Βρίσκεται στο σπόρο του σήμερα



[www.psy-che.gr](http://www.psy-che.gr)

