

# ΑΙΤΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

## ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ CHALLENGES

### ΦΑΣΗ Α

27 Απριλίου 2021

#### Λύκειο Βουλιαγμένης

Λ. Καβουρίου & Έκτορος 16671

Βουλιαγμένη

Τηλ.: 2109670967 – 2109670968

Email: [lykvouli@sch.gr](mailto:lykvouli@sch.gr)

Διευθύντρια: κα Μανώλη Νίκη

Αξιότιμοι,

Στα πλαίσια του μαθητικού διαγωνισμού Διατροφικά Challenges 2020-2021, το Γενικό Λύκειο Βουλιαγμένης συμμετέχει με μια αμιγή ομάδα τριών (3) μαθητριών της Α Λυκείου, τα ονόματα των οποίων είναι:

1. Άννα Καρή
2. Μαρία -Ελένη Ζούμπου
3. Παναγιώτα Ιεροπούλου

με παράλληλη δήλωση συμμετοχής στην ηλεκτρονική αίτηση που προτείνεται στις αρχικές οδηγίες.

Οι τρεις μαθήτριες εργάστηκαν ομαδικά με σκοπό την επίτευξη του κοινού στόχου που αφορά στη δημιουργία και πρόταση ενός σνακ με θρεπτικά συστατικά, νόστιμου στη γεύση και αισθητικά όμορφου για να το προτείνουν στους συμμαθητές/τριες του σχολείου του Γενικού Λυκείου Βουλιαγμένης.

Το αρχικό κίνητρο των μαθητριών για τη συμμετοχή τους στον διαγωνισμό αφορά στην καλή σχέση τους με τη δημιουργική μαγειρική, στην ανάγκη τους για καλής ποιότητας διατροφή καθημερινά, καθώς και στο ομαδικό τους πνεύμα.

Οι υπεύθυνοι Καθηγητές που λειτουργήσαν συμβουλευτικά καθ' όλη τη διάρκεια της προετοιμασίας είναι:

1. Κα Μανώλη Νίκη, Διευθύντρια Γενικού Λυκείου Βουλιαγμένης, Φιλολόγος MSc
2. Κος Τσινταβής Κωνσταντίνος, Χημικός PhD
3. Κα Ταλιούρη Ειρήνη, Βιολόγος PhD

Η ομάδα είχε ορίσει εβδομαδιαία συνάντηση μετά το τέλος των μαθημάτων μέσω της πλατφόρμας Webex.

Οι φάσεις προετοιμασίας της ομάδας ήταν οι παρακάτω:

1. Έγινε εμπλουτισμός από την ομάδα Καθηγητών σχετικά με τις κατηγορίες των θρεπτικών συστατικών, τη σημασία τους και τις αναλογίες με σκοπό την υγεία και ανάπτυξη των εφήβων
2. Ακολούθησε εμπλουτισμένη συζήτηση για τα χαρακτηριστικά του σνακ που θα μπορούσαν να φτιάξουν οι ίδιοι οι έφηβοι πριν ξεκινήσουν για το σχολείο και στη συνέχεια έγινε έρευνα από τις μαθήτριες
3. Οργανώθηκε ερωτηματολόγιο που εστάλη στους συμμαθητές/τριες τους (Α έως Γ Λυκείου) με σκοπό την διερεύνηση των προτιμήσεων σε σνακ και συνηθειών πρωινού και δεκατιανού των συμμαθητών τους, καθώς και τη σύγκριση στην επιθυμία κατανάλωσης κατηγοριών τροφών.
4. Έγινε σχεδιασμός και διαχωρισμός των ρόλων στα μέλη της ομάδας για την επιλογή των υλικών, την ποιότητα αυτών, την εκτέλεση των προτεινόμενων συνταγών, την αισθητική παρουσίαση του σνακ, την προβολή του.
5. Σε κάθε εβδομαδιαία συνάντηση είχε οριστεί ένα θέμα που αφορούσε αντίστοιχα: στην επιλογή των τροφών που θα αποτελούν το σνακ, στην

---

ποσότητα, στην προέλευση τους (Πχ ΠΟΠ προϊόντα) , στην ευκολία, στη διαδικασία παρασκευής του, στο συνδυασμό των γεύσεων, στον τρόπο μεταφοράς στο σχολείο με σκοπό την κατανάλωση του.

6. Προσδιορίστηκε το πλαίσιο στο οποίο θα γίνει η παρουσίαση του σνακ και η ομάδα, τηρώντας όλες τις διαδικασίες ασφαλείας έναντι του Sars Cov2 συναντήθηκε και προγραμμάτισε μια σειρά από φωτογραφίες στο χώρο Ρομποτικής που διαθέτει το σχολείο με τη βοήθεια της Διευθυντριάς κας Μανώλη.

Στα πλαίσια της προετοιμασίας της ομάδας έγιναν δύο (2) διαφορετικές φορές σύνδεσεις μέσω Webex με δύο (2) Πτυχιούχους Διαιτολόγους κα Σκληβάρκου Νάντια και Μορφιάδου Μαρίνα που συνεργάζονται με τον φορέα του διαγωνισμού και προσέφεραν την πολύτιμη βοήθειά τους. Ακολούθησε εμπλουτισμένη συζήτηση, ερωτήσεις και απορίες από τη μεριά των μαθητριών, ενώ χρήσιμες και εύστοχες ήταν οι προτάσεις των Διαιτολόγων που καθόρισαν τα τελικά χαρακτηριστικά και συστατικά του προτεινόμενου σνακ.

## ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ

### Υλικά

1. Μία Κυπριακή πίτα ως υδατανθρακας
2. Παστα: 50 γρ Κατικι Δομοκού ως γαλακτοκομικο , μία πρέζα ρίγανη (ελληνικό βότανο), 1 κουτάλια της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
3. 4 Ντοματίνια Σαντορίνης, ως λαχανικό
4. 1 φύλλο Βιολογικό Μαρούλι, ως λαχανικό

## 5. 1 Βιολογικό Αυγό

### **Εκτέλεση**

Αρχικά παίρνουμε την κυπριακή μας πίτα και την κόβουμε στην μέση. Ξεκινάμε απλώνοντας την πάστα από κατίκι Δομοκού, ρίγανη και ελαιόλαδο σε μια εσωτερική μεριά της πίτας. Ύστερα παίρνουμε τη φέτα μαρουλιού και αφού προηγουμένως την σκουπίσουμε με χαρτί, ώστε να μην έχει υγρασία την τοποθετούμε μέσα στην πίτα. Συνεχίζουμε με στρώσεις από τα ντοματίνια Σαντορίνης, τα οποία κόβουμε στην μέση και τα τοποθετούμε πάνω στο μαρούλι. Τελειώνουμε με ένα βραστό αυγό (8 λεπτά βράσιμο), το οποίο το κόβουμε και αυτό σε φέτες και το βάζουμε στην πίτα, πάνω από τις στρώσεις με τα ντοματίνια. Διπλώνουμε την πίτα την και την απολαμβάνουμε κρύα ή ζεστή.

Για την εύκολη μεταφορά του σνακ στο σχολείο, προτείνουμε την χρήση μιας οικολογικής, καφέ σακούλας.

### **Λεζάντα που συνοδεύει την φωτογραφία :**

Μια από τις αγαπημένες μας ασχολίες κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων είναι να περνάμε χρόνο στην αίθουσα ρομποτικής του σχολείου μας συζητώντας και ερευνώντας. Πειραματιζόμαστε και απολαμβάνουμε το υγιεινό σνακ μας. Αυτός ήταν και ο σκοπός της φωτογραφίας, να αποθανάτισει μια τόσο καθημερινή μας πράξη.

Επισυνάπτονται:

1. Οι υπεύθυνες δηλώσεις των γονέων των μαθητριών που συμμετέχουν

## 2. Η διαγωνιζόμενη φωτογραφία