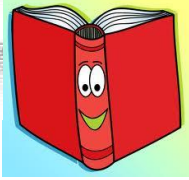




**Εβδομαδιαίος προγραμματισμός – 31<sup>η</sup> εβδομάδα 27/3/23 - 31/3/2023**

**Θέμα: «Το βιβλίο στη ζωή μας - 1<sup>η</sup> Απριλίου!!»**



### **Αφορμή – Ερέθισμα**

Η 1η Απριλίου 1955 είναι η ημέρα που ο Κυπριακός Ελληνισμός ξεκίνησε τον Αγώνα κατά της Μ. Βρετανίας, έναν αγώνα για την Ελευθερία. Επίσης με αφορμή την Παγκόσμια ημέρα παιδικού βιβλίου που είναι στις 2 Απριλίου, μπορούμε να ασχοληθούμε με το βιβλίο γενικά και με την τεράστια χρησιμότητά του. Το μαγαζάκι μας μετατρέπεται σε βιβλιοπωλείο και τοποθετούμε παραμύθια, περιοδικά, εφημερίδες, εγκυκλοπαίδειες, κόμικς και ότι άλλο πιστεύουμε ότι θα κεντρίσει το ενδιαφέρον των παιδιών που τα ξεφυλλίζουν και τα περιεργάζονται

**ΔΕΥΤΕΡΑ 27/3/2023**

### **Ελεύθερες Δραστηριότητες – Παιχνίδι / Δομημένο Παιχνίδι**

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπέζια με διάφορα επιτραπέζια, εκπαιδευτικά παιχνίδια, παιχνίδια συναρμολόγησης, με τα διάφορα κέντρα μάθησης (τη μουσική, το οικοδομικό υλικό, τη φύση, τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, το μπακάλικο, το κουκλόσπιτο κλπ.) και με υλικά εικαστικής έκφρασης, τα παιδιά φτιάχνουν κάτι σχετικό με το θέμα μας.

# Το δικό μας βιβλιοπωλείο!!

**Συζήτηση: «Ταξιδεύουμε μέσα από τα βιβλία - Το βιβλίο και το βιβλιοπωλείο μας»  
«Που βρίσκονται όλα αυτά τα βιβλία;; Και τι περιλαμβάνουν;;»**

- Παρουσιάζουμε στα παιδιά βιβλία από τη σχολική μας βιβλιοθήκη (παραμύθια, εγκυκλοπαίδειες, βιβλίο με ποιήματα, βιβλίο με χειροτεχνίες, εφημερίδες, κόμικς κλπ.) και σχολιάζουμε τη γραφή, την εικονογράφηση, τη μορφή του κάθε κειμένου.
- Αναφερόμαστε στη δημιουργία ενός βιβλίου. Εντοπίζουμε σε παραμύθια του σχολείου το όνομα του συγγραφέα, του εικονογράφου και του εκδοτικού οίκου. Εξηγούμε το ρόλο του καθενός στη δημιουργία του βιβλίου και τη σειρά των εργασιών.
- Προβληματίζουμε τα παιδιά για το που βρίσκονται όλα αυτά τα βιβλία, και έτσι με τα παιδιά εντοπίζουμε και από το σχολείο μας και από διάφορες εικόνες, τους διάφορους χώρους όπως τα γραφεία, τις βιβλιοθήκες, τα βιβλιοπωλεία κλπ.)
- Δείχνουμε στα παιδιά εικόνες από τη βιβλιοθήκη της Αλεξάνδρειας και μιλάμε για τον πλούτο και την ιστορία της.
- Επισκεπτόμαστε στο διαδίκτυο μεγάλες βιβλιοθήκες του κόσμου.
- Εισαγόμαστε στην έννοια της γραφής μέσα από το τι έχουν τα βιβλία, πως μας το μεταδίδουν, τι πρέπει να ξέρουμε να κάνουμε για να καταλαβαίνουμε τι μας λέει ένα βιβλίο (ανάγνωση) κλπ.



- Συζητάμε με τα παιδιά για το γραπτό λόγο και τις διάφορες μορφές του.
- Εντοπίζουμε γραπτό λόγο στο σχολείο μας, πάνω μας, στα ρούχα μας κλπ.
- Μιλάμε για όλα αυτά τα σύμβολα, τα γράμματα, προβληματίζουμε τα παιδιά για το αν όλα τα γραπτά είναι το ίδιο, αν γράφουν όλοι οι άνθρωποι με τον ίδιο τρόπο και έτσι καταλήγουμε στο ότι η κάθε χώρα έχει το δικό της αλφάβητο όπως ξέρουμε και με τη γλώσσα την προφορική.
- Έρχονται τα παιδιά σε επαφή με το ελληνικό αλφάβητο (οπτικο-ακουστικά), όπως κάνουμε και άλλες φορές καθημερινά με τις διαφορές μας δραστηριότητες, ρουτίνες κλπ.
- Τους προβληματίζουμε αν θέλουν να μάθουν να γράφουν και μιλάμε για τα μεγαλύτερα παιδιά που έρχονται από τα άλλα σχολεία και τους βλέπουν για το τι κάνουν κλπ.
- Έτσι τα παιδιά θα κατανοήσουν τη γραφή ως ένα κωδικοποιημένο σύστημα επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων, τη σχέση μεταξύ γραπτού και προφορικού λόγου και να συνειδητοποιήσουν ότι είναι τρόποι μεταφοράς μηνυμάτων.
- Βλέπουμε με τα παιδιά τρόπους επικοινωνίας στα παλιά τα χρόνια και τρόπους γραφής, εντοπίζουμε τις διαφορές τους και βρίσκουμε τους λόγους που οδήγησαν τους ανθρώπους στην ανακάλυψη της γραφής.
- Αναφερόμαστε με τα παιδιά στα απαραίτητα υλικά που χρειάζονται για να γράψουμε, καθώς και να διαβάσουμε – να κάνουμε ανάγνωση (τόσο οι άνθρωποι με ιδιαιτερότητες όσο και οι άνθρωποι χωρίς ιδιαιτερότητες)
- Αναφερόμαστε στο τι γράφει το κάθε βιβλίο, αν έχουν όλα τα βιβλία εικόνες, για το πώς είναι ο τρόπος της γραφής τους, της εικονογράφησης τους, τα είδη των βιβλίων και το πώς τα ξεχωρίζουμε, στη χρήση τους κλ π.
- Το μπακάλικο μας σήμερα θα μετατραπεί σε Βιβλιοπωλείο, όπου εκεί κάθε μέρα τα παιδιά θα γίνονται πωλητές και αγοραστές!!



Στόχος: Να γνωρίσουν, να αγαπήσουν το βιβλίο και να εμπλουτίσουν το λεξιλόγιο τους  
**Μαθηματικά / Φυσικές Επιστήμες: «Τα διάφορα, ξεχωριστά βιβλία και οι σελίδες τους»**  
 Μέσα από διάφορες δραστηριότητες τα παιδιά να εξοικειωθούν με τις έννοιες «μεγάλο – μικρό», «φαρδύ - στενό» και να συγκρίνουμε βιβλία μεταξύ τους, να τα ξεχωρίσουμε σε ομάδες και να βρούμε τρόπους να μετρήσουμε τα συγκεκριμένα μεγέθη. Διαβάζουμε και βλέπουμε με τα παιδιά παραμύθια του Άντερσεν (τα περισσότερα γνωστά μας), και έπειτα συζητάμε για τις σελίδες τους. Μετράμε τις σελίδες του κάθε παραμυθιού με τα παιδιά και καταγράφουμε κάτω το κάθε παραμύθι με τις σελίδες τους. Εντοπίζουμε το μεγαλύτερο, το μικρότερο κλπ.

#### Ήσυχες Δραστηριότητες – Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται με επιτραπέζια παιχνίδια και με παιχνίδια συναρμολόγησης, στα τραπέζακια της γραφής και των μαθηματικών, με puzzle και με εκπαιδευτικές δραστηριότητες σχετικές με το θέμα μας. Έπειτα αν επιθυμούν τα παιδιά ξαναλέμε τα τραγούδια που είπαμε πιο πριν.

ΤΡΙΤΗ 28/3/2023

### Ελεύθερες Δραστηριότητες – Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπεζάκια με διάφορα επιτραπέζια εκπαιδευτικά παιχνίδια, με παιχνίδια συναρμολόγησης, με puzzle και με τα διάφορα κέντρα μάθησης (τη μουσική, το οικοδομικό υλικό, τη φύση, τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, το μπακάλικο, το κουκλόσπιτο κλπ.) και χρώματα τα παιδιά ζωγραφίζουν κάτι σχετικό με το θέμα μας.

### Γλωσσική Αγωγή

#### Παραμύθι: «Ο Βιβλιοπόντικας»

Έπειτα από την αφήγηση του πιο πάνω παραμυθιού το επεξεργαζόμαστε μέσα από διάφορες ερωτήσεις και δραστηριότητες για καλύτερη κατανόησή του.

#### Κοινωνικές Επιστήμες: «Στα παλιά τα χρόνια..... Μέχρι σήμερα... και οι άνθρωποι με προβλήματα όρασης»

Προβληματίζουμε τα παιδιά για το αν υπήρχαν πάντα βιβλία, για το που έγραφαν οι άνθρωποι παλιά και συζητάμε για την εξέλιξη της γραφής και του βιβλίου (οι άνθρωποι των σπηλαίων ζωγράφιζαν και σκάλιζαν σύμβολα στα τοιχώματα των σπηλαίων έπειτα σκάλιζαν πάνω σε πήλινες πλάκες με μυτερά ξύλα και στο τέλος δημιούργησαν το χαρτί και τα πράγματα έγιναν πολύ πιο απλά). Επίσης φτάνουμε στο σήμερα που μέχρι και βιβλία ηλεκτρονικά έχουμε χωρίς να είναι σε έντυπη μορφή. Βλέπουμε διάφορες εικόνες και είδη και συζητάμε!! Επίσης αναφερόμαστε στα όργανα που χρησιμοποιούμε για να διαβάσουμε, προβληματίζομαστε για το αν όλοι οι άνθρωποι βλέπουν και πως διαβάζουν οι άνθρωποι που βλέπουν κλπ. Έτσι συζητάμε με τα παιδιά για τους ανθρώπους που έχουν προβλήματα όρασης. Αναφερόμαστε στο σύστημα Braille κλπ.

#### «Ο χορός του βιβλίου»

Όλοι μας βρισκόμαστε σε κύκλο και κρατάμε ένα βιβλίο που με τη μουσική το περνάμε στον κύκλο ο καθένας στο διπλανό του και όταν η μουσική σταματήσει το παιδί που κρατάει το βιβλίο το ανοίγει λέει κάτι (δήθεν διαβάζει κάτι), μέχρι να μπει ξανά η μουσική και να συνεχίσουμε.

### Μουσική Αγωγή

**Εκμάθηση του τραγουδιού:** Με τα παιδιά μαθαίνουμε το τραγούδι «Το βιβλίο», «Το βιβλίο αγαπώ» & «Ένα βιβλίο ξεφύλισσα».

#### Παραμύθι: «Μακάρι να μπορούσα να διαβάσω»

Έπειτα από την αφήγηση του πιο πάνω παραμυθιού το επεξεργαζόμαστε μέσα από διάφορες ερωτήσεις και δραστηριότητες για καλύτερη κατανόησή του.

### Ψυχές Δραστηριότητες – Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται με επιτραπέζια παιχνίδια και με παιχνίδια συναρμολόγησης, στα τραπεζάκια της γραφής και των μαθηματικών, με puzzle και με εκπαιδευτικές δραστηριότητες σχετικές με το θέμα μας. Έπειτα αν επιθυμούν τα παιδιά ξαναλέμε τα τραγούδια που είπαμε πιο πριν.

ΤΕΤΑΡΤΗ 29/3/2023

### Ελεύθερες Δραστηριότητες – Παιχνίδι και Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπεζάκια με διάφορα επιτραπέζια εκπαιδευτικά παιχνίδια, με παιχνίδια συναρμολόγησης, με το ζυμαράκι και με τα διάφορα κέντρα μάθησης (τη μουσική, το οικοδομικό υλικό, τη φύση, τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, το μπακάλικο, το κουκλόσπιτο κλπ.) και με υλικά εικαστικής έκφρασης τα παιδιά φτιάχνουν κάτι σχετικό με το θέμα μας.

### Γλωσσική Αγωγή

#### Παραμύθι: «Ο Ιγνάτιος και η γάτα»

Έπειτα από την αφήγηση του πιο πάνω παραμυθιού μέσα από διάφορες ερωτήσεις και δραστηριότητες το επεξεργαζόμαστε για καλύτερη κατανόησή του.

#### Ποίημα: «Ένα βιβλίο πλατάνι»

Ένα βιβλίο πλατάνι  
στον ουρανό που φτάνει  
κλαδί και μονοπάτι

τρυγούν κλαράκια χέρια  
τις σκέψεις απ' τ' αστέρια  
μαζεύουνε κουβάρι

κορφή και σκαλοπάτι

το δρόμο ως το φεγγάρι

που' χει δροσιά τραγούδια  
ποιήματα λουλούδια  
μπουμπούκια σαν ρεβίθια  
που λένε παραμύθια

ένα βιβλίο που φτάνει  
κι απλώνει σαν πλατάνι  
λόγια και φύλλα τέντα  
στου ήλιου την κουβέντα.

Έπειτα από την αφήγηση του πιο πάνω ποιήματος το επεξεργαζόμαστε μέσα από διάφορες ερωτήσεις και δραστηριότητες για καλύτερη κατανόησή του.

### Μουσική Αγωγή

**Εκμάθηση των τραγουδιών:** Με τα παιδιά σκεφτόμαστε και λέμε τραγούδια που ξέρουμε που μπορεί να έχουν μέσα τη λέξη βιβλίο ή άλλες λέξεις σχετικές με το βιβλίο. Τα τραγουδάμε, τα ενορχηστρώνουμε, εντοπίζουμε τις λέξεις που έχουν σχέση με το βιβλίο κλπ.

### Ήσυχες Δραστηριότητες – Ελεύθερο Παιχνίδι

Τα παιδιά φτιάχνουν κάποια puzzle, απασχολούνται με παιχνίδια συναρμολόγησης, εκπαιδευτικά παιχνίδια, πίνακες διπλής εισδοχής που αφορούν το θέμα μας και όσοι επιθυμούν απασχολούνται στα τραπεζάκια γραφής και μαθηματικών.

ΠΕΜΠΤΗ 30/3/2023

### Ελεύθερες Δραστηριότητες – Παιχνίδι / Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπεζάκια με διάφορα εκπαιδευτικά παιχνίδια, με το ζυμαράκι, με τα διάφορα κέντρα μάθησης (τη μουσική, το οικοδομικό υλικό, τη φύση, τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, το μπακάλικό, το κουκλόσπιτο κλπ.) και με υλικά εικαστικής έκφρασης, τα παιδιά φτιάχνουν κάτι σχετικό με το θέμα μας.

### Γλωσσική Αγωγή

#### Παραμύθι: «Όταν ο βιβλιοπόντικας συνάντησε την Τίτα γραβιέρα»

Έπειτα από την αφήγηση του πιο πάνω παραμυθιού το επεξεργαζόμαστε μέσα από διάφορες ερωτήσεις και δραστηριότητες για καλύτερη κατανόησή του.

#### Μαθηματικά / Φυσικές Επιστήμες: «Διάφορα χαρακτηριστικά των βιβλίων»

Με τα παιδιά βλέπουμε διάφορα βιβλία και τα περιγράφουμε, σχολιάζουμε τα χαρακτηριστικά τους (π.χ. μικρό – μεγάλο, χοντρό – λεπτό κλπ.)

### Μουσική Αγωγή

**Εκμάθηση του τραγουδιού:** Με τα παιδιά μαθαίνουμε το τραγούδι «Το βιβλίο», «Το βιβλίο αγαπώ» & «Ένα βιβλίο ξεφύλισσα».

#### Μάθημα Kindermusik Laugh & Learn – On The Go – Lesson 5

### Ήσυχες Δραστηριότητες – Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπεζάκια με παιχνίδια συναρμολόγησης, με επιτραπέζια παιχνίδια και κάποιες δραστηριότητες που αφορούν το θέμα μας. Επίσης όσοι επιθυμούν απασχολούνται στα τραπεζάκια της γραφής και των μαθηματικών και παίζουμε στον κύκλο κάποια ομαδικά παιχνίδια που αφορούν το θέμα μας.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 31/3/2023

### Ελεύθερες Δραστηριότητες – Παιχνίδι και Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπεζάκια με διάφορα επιτραπέζια εκπαιδευτικά παιχνίδια, με παιχνίδια συναρμολόγησης, με το ζυμαράκι και με τα διάφορα κέντρα μάθησης (τη μουσική, το οικοδομικό υλικό, τη φύση, τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, το μπακάλικό, το κουκλόσπιτο κλπ.) και με δακτυλομοποιές τα παιδιά φτιάχνουν διάφορα λουλούδια ή κάτι άλλο που επιθυμούν σχετικό με το θέμα μας.

### Γλωσσική Αγωγή

#### Συζήτηση: «Παγκόσμια μέρα βιβλίου»

Αναφερόμαστε στη μέρα που γιορτάζει το βιβλίο – 2 Απριλίου, που είναι η παγκόσμια μέρα βιβλίου (ημέρα που γεννήθηκε ο σπουδαίος παραμυθάς Δανός Χανς Κρίστιαν Άντερσεν – αναφέρουμε κάποια από τα παραμύθια του – Ο Μολυβένιος στρατιώτης, Το ασχημόπαπο, Η Τοσοδούλα, Η Σταχτοπούτα, Η μικρή Σειρήνα κλπ.)

«Διαβάζω όπως η φλόγα διαβάζει το ξύλο»  
Alfred Doblin

«Ένα καλό βιβλίο είναι ένας καλός φίλος»  
Ζακ - Ανρί

### Συζήτηση: «1<sup>η</sup> Απριλίου»

Μέσα από εικόνες, video και από το παραμύθι – βιβλίο «Σαν παραμύθι ο αγώνας μας» βλέπουμε για τον πόλεμο του 1955 -59 και έπειτα συζητάμε για όλα αυτά.

- Γιατί πιστεύουμε ότι γίνονται οι πόλεμοι;
- Τι προτείνουμε για να μην ξαναγίνουν πόλεμοι στον κόσμο;
- Θα γνωρίσουν τις συνθήκες διαβίωσης των Κυπρίων επί Αγγλοκρατίας.
- Θα ακούσουν αποσπάσματα από ποιήματα ή επιστολές των ηρώων.
- Θα μάθουν σχετικό ποίημα προς τιμή των ηρώων.
- Να αισθανθούν το μεγαλείο της ψυχής και τη γενναιότητα των αγωνιστών της ελευθερίας.
- Να συνδέσουν τις όποιες κατακτήσεις με κατορθώματα ανθρώπων και λαών με τα μεγάλα οράματα, τις θυσίες, την προσπάθεια και τη συνέπεια.
- Αναφερόμαστε στην αυριανή μέρα που εκτός από εθνική επέτειος είναι και αφιερωμένη στα αθάνατα ψεματάκια που λέμε για αστείο. Μιλάμε για αυτά ότι δεν είναι καλό να κρύβουμε πράγματα, μυστικά από τους γονείς μας, ή ακόμη χειρότερα να λέμε ψέματα κλπ. Εξαιρούμε κάποια καλά μυστικά που δε μας κάνουν να νιώθουμε άσχημα συναισθήματα (π.χ μια έκπληξη που θα κάνουμε, ένα πάρτι, ένα δώρο κλπ.)
- Βλέπουμε το μυστικό της Νίκης (σεξουαλική διαπαιδαγώγηση – συνδέοντας το με τα ψέματα και τα μυστικά από τους γονείς ή τη δασκάλα μας!!)

**Προφορική επικοινωνία:** Στόχος – να ακούσουν το ποίημα «Όταν κάνουμε πόλεμο» και να εκφράσουν τα συναισθήματα τους για την ειρήνη και τον πόλεμο.



*Όταν κάνουμε πόλεμο,  
η γη έχει πονόλαιμο,  
πονάει η καρδιά της  
και κλαίει τα παιδιά της  
και όλο κάνουμε πόλεμο  
και άντε με τον πονόλαιμο,  
τον άρρωστο λαιμό της  
από τον πόλεμο της.  
Ενάντια στον πονόλαιμο,  
στον πόνο και στον πόλεμο,  
υπάρχει μια ασπιρίνη,  
άνθρωποι πέστε ΕΙΡΗΝΗ!!*



- Γιατί άραγε η γη έχει πονόλαιμο κάθε φορά που γίνεται ένας πόλεμος;
- Ποια είναι τα συναισθήματα που μας δημιουργούνται όταν βλέπουμε σκηνές με πολέμους στην τηλεόραση;
- Πως φαντάζεται ο ποιητής την ειρήνη;

- Με τι την παρομοιάζει;

### Μουσική Αγωγή:

**Εκμάθηση των τραγουδιών:** Με τα παιδιά μαθαίνουμε τα τραγούδια «Ήταν 1<sup>η</sup> Απριλίου», «Των αθανάτων το κρασί» & «Πρωταπριλιά»

**Παραμύθι:** «Ο Ψεματούρης»

Έπειτα από την αφήγηση του παραμυθιού μέσα από διάφορες ερωτήσεις και δραστηριότητες επεξεργαζόμαστε το παραμύθι για καλύτερη κατανόησή του. Αναφερόμαστε επίσης στην 1<sup>η</sup> Απριλίου που συνηθίζεται να λέγονται καλοπροαίρετα ψέματα λόγω εθίμου.

Τα ψέματα της Πρωταπριλιάς είναι ένα έθιμο που μας έχει έρθει από την **Ευρώπη**. Υπάρχουν διάφορες εκδοχές σχετικά με τον τόπο και τον χρόνο που γεννήθηκε το έθιμο αυτό. Δύο από αυτές, όμως, είναι οι επικρατέστερες και αναφερόμαστε σε αυτές.

### Ήσυχες Δραστηριότητες – Ελεύθερο Παιχνίδι

Τα παιδιά φτιάχνουν κάποια ruzzle, απασχολούνται με παιχνίδια συναρμολόγησης, εκπαιδευτικά παιχνίδια, πίνακες διπλής εισδοχής που αφορούν το θέμα μας και όσοι επιθυμούν απασχολούνται στα τραπέζακια γραφής και μαθηματικών.

### Ανακοινώσεις

1. Στις **27 Μαρτίου** θα ασχοληθούμε με το βιβλίο και θα φτιάξουμε το βιβλιοπωλείο στην τάξη μας. Όσοι επιθυμείτε μπορείτε να δώσετε στα παιδιά να φέρουν κάτι για να το εμπλουτίσουν, τα οποία θα σας επιστραφούν αργότερα.
2. Αυτές τις μέρες θα αρχίσει στο σχολείο μας **η δανειστική βιβλιοθήκη**, διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες που θα σας δώσουμε και ευχόμαστε να έχουμε μια τέλεια συνεργασία όπως πάντα καθώς και τέλειες αναγνώσεις!!
3. Τα βιβλία που θα δανείζεστε θα πρέπει να τα **επιστρέψετε το αργότερο** κάθε **Πέμπτη** ώστε να παίρνουν τα παιδιά καινούριο βιβλίο. Επίσης στην κατάσταση που παίρνετε τα βιβλία θα πρέπει να τα επιστρέψετε.
4. Μη θεωρείτε ότι τα παιδιά δεν έχουν κάποιες δεξιότητες ή ικανότητες. **Όταν πιστεύουμε σε αυτά**, τους το δείχνουμε καθημερινά και με μια πολύ μικρή έως και καθόλου βοήθεια, θα δείτε ότι μπορούν **να κάνουν πολύ περισσότερα** από αυτά που στην αρχή θεωρούσατε ότι δεν μπορούν.

ΔΕΥΤΕΡΑ 27/3	ΤΡΙΤΗ 28/3	ΤΕΤΑΡΤΗ 29/3	ΠΕΜΠΤΗ 30/3	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 31/3
<b>Πρόγευμα:</b> Φέτα με τυρί, μαργαρίνη & φυσικό χυμό	<b>Πρόγευμα:</b> Weetabix με φρούτα, σταφίδες, μέλι & γάλα	<b>Πρόγευμα:</b> Αυγό Scrabbled με λαχανικά & ψωμί	<b>Πρόγευμα:</b> Bar Δημητριακών και γάλα	<b>Πρόγευμα:</b> Αναρή φρέσκα με χαρουπόμελο
<b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα	<b>Δεκατιανό:</b> Σταφίδες & αμύγδαλα ανάλατα	<b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα	<b>Δεκατιανό:</b> Φρουτοσαλάτα με μέλι και καρύδια	<b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα
<b>Μεσημεριανό:</b> Γιουβέτσι με κριθαράκι ολικής, γιαούρτι & σαλάτα	<b>Μεσημεριανό:</b> Σπιτικές ψαροκροκέτες & Πουρέ πατάτας / καρότου & σαλάτα	<b>Μεσημεριανό:</b> Φακές με κριθαράκι ολικής, καρότο & λαχανικά	<b>Μεσημεριανό:</b> Κεφτέδες με κριθαράκι, γιαούρτι & σαλάτα	<b>Μεσημεριανό:</b> Μακαρόνια του φούρνου & σουβλάκι λαχανικών (αγγουράκι, ντοματίνια)
<b>Απόγευμα:</b> Φρούτα	<b>Απόγευμα:</b> Σταφίδες & αμύγδαλα ανάλατα	<b>Απόγευμα:</b> Φρούτα	<b>Απόγευμα:</b> Φρουτοσαλάτα με μέλι και καρύδια	<b>Απόγευμα:</b> Φρούτα