

Εβδομαδιαίος προγραμματισμός – 5^η εβδομάδα 30/9/2024 – 4/10/2024

Θέμα: «Το σταφύλι και ο τρύγος – 1^η Οκτωβρίου»

Ο τρύγος-το σταφύλι



Αφορμή – Ερέθισμα

Το σταφύλι είναι ένα από τα αγαπημένα μας φρούτα όλων αυτής της εποχής. Αυτό το διάστημα όλοι, συγγενείς, φίλοι και γνωστοί βρίσκονται μέσα στα αμπέλια και κόβουν σταφύλια, οι γιαγιάδες, οι μαμάδες καθώς και οι άντρες της οικογένειας μας, φτιάχνουν διάφορα παράγωγα του σταφυλιού, όπως σιουσιούκο, παλουζέ, μουστοκούλουρα, κρασί, ζιβανία κλπ. Συχνά στο νηπιαγωγείο τρώμε σαν φρούτο σταφύλι και καιρός είναι να ασχοληθούμε λίγο περισσότερο μαζί του. Έτσι φέρνοντας σταφύλι στην τάξη για να φάμε, και διάφορα παράγωγά του, μπορεί αυτά να γίνουν η αφορμή για να συζητήσουμε για αυτό το αγαπημένο φρούτο.

ΔΕΥΤΕΡΑ 30/9/2024

Ελεύθερες Δραστηριότητες – Παιχνίδι / Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπέζια με διάφορα επιτραπέζια εκπαιδευτικά παιχνίδια, με παιχνίδια συναρμολόγησης, με τα διάφορα κέντρα μάθησης (τη μουσική, το οικοδομικό υλικό, τη φύση, τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, το μπακάλικό, το κουκλόσπιτο κλπ.) και τα παιδιά αν έχουν ατέλειωτες εργασίες από τις προηγούμενες μέρες τις τελειώνουν σήμερα!

Γλωσσική Αγωγή

Συζήτηση: «1^η Οκτωβρίου», «Νέος μήνας».

Με τα παιδιά αναφερόμαστε στην αυριανή μέρα όπου μπαίνει ένας καινούριος μήνας ο Οκτώβριος και αν ήταν καθημερινή δε θα είχαμε σχολείο, αλλά τώρα είναι Σάββατο. Αναφερόμαστε στο λόγο που δε θα είχαμε σχολείο, στο τι γιορτάζουμε την 1^η Οκτωβρίου, (ημέρα της ανεξαρτησίας της Κύπρου το 1960). Θα μάθουμε για τη δημιουργία της Κύπρου, για τη σημερινή κατάσταση στο νησί κλπ.

Μιλάμε για τον Οκτώβριο, παρουσιάζουμε στα παιδιά τα λαϊκά ονόματα του Οκτώβρη («Σποράς» κ.λπ.). Συμφωνούμε να παρατηρούμε και να καταγράφουμε κατά τη διάρκεια του μήνα τι συμβαίνει στη φύση, μήπως μπορούμε να δώσουμε και εμείς στο μήνα καινούργια ονόματα, π.χ. Βροχερός, Κιτρινόφυλλος ή ότι άλλο χιουμοριστικό και ταιριαστό όνομα σκεφτούμε. Αναφερόμαστε στην αυριανή παγκόσμια μέρα ηλικιωμένων (μέρα για τον παππού και τη γιαγιά μας).

Παραμύθι: Μύθος του Αισώπου «Η αλεπού και τα σταφύλια»

Αφηγούμαστε στα παιδιά, είτε εμείς, είτε το ακούμε όλοι μαζί από το διαδίκτυο το πιο πάνω μύθο του Αισώπου και έπειτα τον σχολιάζουμε και τον επεξεργαζόμαστε με τα παιδιά.

Δραματοποίηση

Έπειτα από την αφήγηση ή την παρακολούθηση του πιο πάνω παραμυθιού το δραματοποιούμε με τα παιδιά παίρνοντας όλοι τους διάφορους ρόλους.

Μουσική Αγωγή: «Παλμός»

Με τα παιδιά κάνουμε μια μικρή επανάληψη του προηγούμενου μαθήματος, που ασχοληθήκαμε με τον παλμό. Σε αυτό το μάθημα όμως δε θα ασχοληθούμε μόνο με κάποια γνωστά τραγουδάκια αλλά θα παρομοιάσουμε τον παλμό με κατάλληλα παραδείγματα από τη σύγχρονη μουσική όπως κάποιες έννοιες που ξέρουν (π.χ. χτύποι καρδιάς, ρολόι κλπ.) και θα ακούσουμε και κάποιες μουσικές ακροάσεις που έχουν έντονο / δυνατό παλμό.

- Αλλαγή Φρουράς από την Κάρμεν του Ζορζ Μπιζέ.
- Εμβατήριο Ραντέσκι του Γιόχαν Στράους Ι

Έτσι μέσα από κάποιες δραστηριότητες «Κάνε ότι κάνω» και «Το μαγικό ραβδί» (τα παιδιά μιμούνται την εκπαιδευτικό ενώ αποδίδει τον παλμό με κρουστά σώματος και στον κύκλο τα παιδιά να χτυπούν την «καρδούλα» με όποιο τρόπο θέλουν και με το μαγικό μας ραβδί θα

δείχνουμε κάποιο παιδί και τότε όλοι θα πρέπει να χτυπήσουμε τον παλμό με τον τρόπο αυτού του παιδιού που δήξαμε. Όταν το ραβδί μας δε δείχνει κανένα, επιστρέφουμε σε όποιο τρόπο θέλουμε κλπ.)

Μαθηματικά / Φυσικές Επιστήμες: «Διαφορετικοί κύκλοι στην παρέα μας»

Πείραμα: «Τα σταφύλια που χορεύουν»

Υλικά: ρώγες σταφυλιού ή σταφίδες, μαγειρική σόδα, ξίδι

Βάζουμε σε ένα ποτήρι νερό και ρίχνουμε ένα κουταλάκι μαγειρική σόδα. Ρίχνουμε λίγες σταφίδες και παρατηρούμε ότι οι σταφίδες βυθίζονται στον πυθμένα γιατί η πυκνότητα των σταφυλιών είναι μεγαλύτερη από αυτή του νερού. Προσθέτουμε λίγο ξίδι στο ποτήρι και παρατηρούμε ότι οι σταφίδες αρχίζουν να χορεύουν, κινούνται πάνω- κάτω. Αντίδραση μαγειρικής σόδας με ξίδι.

Γίνεται και με Σόδα (αεριούχο ποτό)

Με τα παιδιά κάνουμε το πιο πάνω πείραμα και συζητάμε, παρατηρούμε και εξάγουμε τα συμπεράσματα μας!

Ύψυχες Δραστηριότητες – Ελεύθερο Παιχνίδι

Ενασχόληση με επιτραπέζια παιχνίδια, puzzle και μια μικρή αναφορά στον κύκλο στα όσα έχουμε κάνει αυτή τη βδομάδα, μια μικρή επανάληψη των σημαντικότερων που έχουμε κάνει, κάνουμε ένα αναστοχασμό και μια μικρή πρόφορική αξιολόγηση με τα παιδιά για το τι πήγε καλά αυτή τη βδομάδα και τι όχι.

ΤΡΙΤΗ 1/10/2024

Αργία το σχολείο θα είναι κλειστό (60 χρόνια Ανεξαρτησίας της Κύπρου –1960)

ΤΕΤΑΡΤΗ 2/10/2024

Ελεύθερες Δραστηριότητες – Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπέζια 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 μπακάλικό, το κουκλόσπιτο κλπ.). Επίσης με υλικά εικαστικής έκφρασης φτιάχνουμε τσαμπιά από σταφύλι, τα οποία μετά ενώνουμε και φτιάχνουμε την κληματαριά.

Γλωσσική Αγωγή

Συζήτηση: «Το σταφύλι»

Στόχοι:

- Να μάθουν ότι το σταφύλι είναι ένα από τα φρούτα του φθινοπώρου
- Να γνωρίσουν την κληματαριά και το αμπέλι.
- Να μάθουν ότι ανήκουν στην κατηγορία των φυλλοβόλων δέντρων.
- Να επεξεργαστούν φύλλα κληματαριάς.
- Να μάθουν τι είναι οι αμπελώνες, πού τους συναντούμε και τι φροντίδα χρειάζονται.
- Να μάθουν και να μπορούν να αναφέρουν κάποιες ποικιλίες σταφυλιών.
- Να δουν και να περιγράψουν τσαμπιά από σταφύλι.
- Να γευτούν τα σταφύλια και να κάνουν τις παρατηρήσεις τους.
- Να μάθουν τις έννοιες: τσαμπί, ρόγα, αμπελώνας, άγουρα, ώριμα.

«Ο τρύγος & Τα παράγωγα του σταφυλιού»

Στόχοι:

- Να μάθουν ότι το μάζεμα του σταφυλιού ονομάζεται τρύγος.
- Να μάθουν ποια εποχή γίνεται ο τρύγος.
- Να γνωρίσουν τα παράγωγα του σταφυλιού (χυμός, κρασί, ξίδι, γλυκό σταφυλιού, «παλουζές», «σιουσιούκος», σταφίδες κλπ).
- Να γευτούν, να ξεχωρίσουν και να περιγράψουν τα πιο πάνω.
- Να εκτιμήσουν τη θρεπτική αξία του σταφυλιού.

Το τραπέζι του Τρύγου: Μαζί με τα παιδιά θα φτιάξουμε το τραπέζι του τρύγου όπου εκεί θα τοποθετήσουμε παράγωγα του σταφυλιού (κρασί, ζιβανία, χυμο, παλουζέ, σταφίδες κλπ.) και θα κερνάμε τους γονείς!!

Παραμύθι: «Ο κρυμμένος θησαυρός»

Έπειτα από την αφήγηση του πιο πάνω παραμυθιού – μύθου του Αισώπου, μέσα από ερωτήσεις και δραστηριότητες το επεξεργαζόμαστε για καλύτερη κατανόησή του.

Μαθηματικά / Φυσικές Επιστήμες: «Κύκλος»

Δείχνουμε στα παιδιά 2 -3 τσαμπιά από σταφύλι που το καθένα έχει διαφορετικό σχήμα οι ρόγες του. Άλλο έχει τριγωνικές ρόγες, άλλο έχει τετράγωνα κλπ. Ρωτάμε τα παιδιά να μας πουν ποιο είναι το σωστό τσαμπί από σταφύλι. Καταλήγουμε σε εκείνο που έχει κυκλικά σταφύλια. Πολλές φορές στα παιχνίδια μας λέμε «ελάτε να κάνουμε ένα κύκλο» / Μα ποιος είναι τέλος πάντων αυτός ο κύκλος; / Σηκωνόμαστε όρθιοι, κάνουμε ένα κύκλο και τον παρατηρούμε / Πώς είναι; Στρογγυλός «Τρεμουλιαστός» / Αν σχεδιάζαμε ένα κύκλο στο πάτωμα και καθόμασταν πραγματικά σωστά, πώς θα έμοιαζε το σχήμα; / Δείχνουμε στα παιδιά διάφορα σχήματα και τους ζητάμε να βρουν τον κύκλο / Πιάνουμε από ένα κύκλο στα χέρια μας / τον ψηλαφίζουμε / Πώς είναι; Τι μας θυμίζει; Με τι μοιάζει; / Του βάζουμε στόμα και ματάκια / Αν μας μιλούσε, τι θα μας έλεγε; Έχασε τα ξαδέλφια του μέσα στην τάξη και θέλει να τον βοηθήσουμε να τα βρει / Στην τάξη υπάρχουν διάφορα αντικείμενα σε σχήμα κύκλου, σε διάφορα χρώματα και μεγέθη.

Μουσική Αγωγή: «Παλμός»

Με τα παιδιά μέσα από διάφορες δραστηριότητες, (κινήσεις στον παλμό, χτύπημα του παλμού με κρουστά σώματος κλπ.) ερχόμαστε σε επαφή με τον παλμό. Από την αρχή της χρονιάς έχουμε σχεδόν καθημερινή επαφή μαζί του, αλλά μόνο σε πρακτικό επίπεδο, δεν τον έχουμε αναφέρει πουθενά ούτε το όνομά του ούτε το τι είναι. Αυτό λοιπόν θα κάνουμε σήμερα. Μέσα από τραγούδια γνωστά αρχικά, (π.χ. Το παπάκι, Ω Μπελίντα), θα κτυπήσουμε την καρδούλα του τραγουδιού – το σταθερό χτύπημα του κομματιού – «τον παλμό».

Εκμάθηση των τραγουδιών: «Μπαίνω μες στ' αμπέλι» «Στου Μανώλη την ταβέρνα», «grapes fruit rhyme for children».

Με τα παιδιά μαθαίνουμε τα πιο πάνω τραγούδια που είναι σχετικά με το θέμα το οποίο ασχολούμαστε αυτή τη βδομάδα.

Ήσυχες Δραστηριότητες – Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται με επιτραπέζια παιχνίδια και με παιχνίδια συναρμολόγησης, στα τραπέζακια της γραφής και των μαθηματικών, με puzzle και αν επιθυμούν τα παιδιά ξαναλέμε τα τραγούδια που μάθαμε πιο πριν.

ΠΕΜΠΤΗ 3/10/2024

Ελεύθερες Δραστηριότητες – Παιχνίδι / Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπέζακια με διάφορα επιτραπέζια εκπαιδευτικά παιχνίδια, με παιχνίδια συναρμολόγησης και με τα διάφορα κέντρα μάθησης (τη μουσική, το οικοδομικό υλικό, τη φύση, τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, το μπακάλικο, το κουκλόσπιτο κλπ.) και με νερομπογιές και φύλλα εκτελούμε τυπώματα καθώς και με δακτυλομπογιές κάτω από τα φύλλα φτιάχνουν το δικό τους τσαμπί σταφύλι.

Γλωσσική Αγωγή**Παγκόσμια μέρα ζώων και κατοικίας (4 Οκτωβρίου) και εκπαιδευτικών (5 Οκτωβρίου):**

Γίνεται μια μικρή αναφορά στην παγκόσμια μέρα προστασίας ζώων, και στη παγκόσμια μέρα εκπαιδευτικών, τι γιορτάζουμε και ποιό αυτή τη μέρα κλπ.

Συζήτηση: «Τα παράγωγα του σταφυλιού»

Στόχοι:

- Να γνωρίσουν τα παράγωγα του σταφυλιού (χυμός, κρασί, ξύδι, γλυκό σταφυλιού, «παλουζές», «σιουσιούκος», σταφίδες κλπ).
- Να γευτούν, να ξεχωρίσουν και να περιγράψουν τα πιο πάνω.
- Να εκτιμήσουν τη θρεπτική αξία του σταφυλιού.

Γλωσσική Αγωγή**Ποίημα: «Ο Αμπελουργός»**

Στόχοι:

- ο Να συνεργαστούν κατά ομάδες, να ετοιμάσουν το σταφύλι, να το λιώσουν και ακολούθως να παρακολουθήσουν τη διαδικασία παρασκευής των πιο πάνω.
- ο Να γνωρίσουν τα υλικά που απαιτούνται (χυμός σταφυλιού, αλεύρι, αμύγδαλα).
- ο Να ονομάσουν τα υλικά, να τα μετρήσουν (δοσολογία), να τα βάλουν στην κατσαρόλα και να παρακολουθήσουν το ψήσιμο.
- ο Να γευτούν τον «παλουζέ» και να κάνουν τις παρατηρήσεις τους.
- ο Να μάθουν μέσα από τις δραστηριότητές τους ότι είναι και τα ίδια μέρος της φύσης, οπότε προκύπτει αβίαστα η ανάγκη προστασίας της

Συμπερασματικά η πιο πάνω εργασία είναι μια πολύ ενδιαφέρουσα και ευχάριστη εμπειρία, τόσο για τα παιδιά, όσο και για μας ως εκπαιδευτικούς. Μας βοήθη να ξεφύγουμε από τον παραδοσιακό τρόπο διδασκαλίας και να βιώσουμε τη χαρά που νιώθει κανείς κάνοντας τη μάθηση παιχνίδι.

Φυσική Αγωγή: «Ο κύκλος στο σώμα μας»

Τα παιδιά μέσα από διάφορες δραστηριότητες και παιχνίδια να φτιάξουν κύκλους με το σώμα τους ατομικά, σε ζευγάρια αλλά και ομαδικά σε μικρές και μεγάλες ομάδες. Επίσης να εξοικειωθούν με τα κυλίσματα και να αναπτύξουν την αίσθηση του σώματός τους στο χώρο.

Ήσυχες Δραστηριότητες – Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπεζάκια με παιχνίδια συναρμολόγησης, με επιτραπέζια παιχνίδια και κάποιες δραστηριότητες που αφορούν το σταφύλι και τον τρύγο. Επίσης όσοι επιθυμούν απασχολούνται στα τραπεζάκια της γραφής και των μαθηματικών και παίζουμε κάποια παιχνίδια στον κύκλο που μάθαμε μέχρι τώρα.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 4/10/2024**Ελεύθερες Δραστηριότητες – Παιχνίδι / Δομημένο Παιχνίδι**

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

Γλωσσική Αγωγή**Παγκόσμια μέρα ζώων και κατοικίας (4 Οκτωβρίου) και εκπαιδευτικών (5 Οκτωβρίου):**

Γίνεται μια μικρή αναφορά στην παγκόσμια μέρα προστασίας ζώων, και στη παγκόσμια μέρα εκπαιδευτικών, τι γιορτάζουμε και ποιοί αυτή τη μέρα κλπ.

«Η ιστορία του Θεού Διόνυσου»

Δηγούμαστε την ιστορία του Θεού Διόνυσου στα παιδιά ώστε να γνωρίσουν το μύθο για το Θεό αυτό και να συνδέσουν το κρασί με τη λατρεία στα αρχαία χρόνια αλλά και σήμερα.

Το γράμμα Σς και το γράμμα Ττ

Από τις λέξεις **Σταφύλι** και **Τρύγος** γνωρίζουμε τα δύο αυτά αρχικά τους γράμματα.

Παίζουμε φωνολογικές ασκήσεις μαζί τους, τα επεξεργαζόμαστε και έπειτα με κορδόνι και χαρτόνι τα σχηματίζουμε!!

Κοινωνικές Επιστήμες**«Το κρασί, η θεία Κοινωνία και το αλκοόλ στη ζωή μας»**

Με τα παιδιά βλέπουμε και σχολιάζουμε κάποιες εικόνες που αποτελούν τη διαδικασία του να γίνει το σταφύλι κρασί και έπειτα τις βάζουμε σε σειρά από την αρχή μέχρι το τέλος. Στη συνέχεια αναφέρουμε κάποια καλά που μας προσφέρει το κρασί. Έπειτα βλέπουμε και ακούμε την ιστορία από την Καινή Διαθήκη με το γάμο στην Κανά, όπου ο Ιησούς ευλόγησε το νερό και το μετέτρεψε σε κρασί. Αναφερόμαστε στη χρησιμότητα του κρασιού στην εκκλησία, στη Θεία Κοινωνία και ως αφορμή αυτό μιλάμε για το αλκοόλ και τους κινδύνους του μέσα από κάποια βίντεο και εικόνες που θα δήξουμε (πως κάτι καλό και υγιεινό μπορεί να μετατραπεί σε εφιάλη και κίνδυνο της ίδιας μας της ζωής)

Φυσική Αγωγή: «Περπάτημα σε σχέση με τον άλλο»

Τα παιδιά με διάφορες ασκήσεις και παιχνίδια να είναι ικανά να

- ✓ Βαδίζουν στο χώρο χωρίς συγκρούσεις με τα άλλα παιδιά.
- ✓ Μπορούν να περπατούν και να τρέχουν μαζί με άλλα παιδιά όταν τους ζητηθεί.

- ✓ Αντιληφθούν τα άλλα παιδιά και να τα θεωρήσουν ως συνεργάτες για τη διεξαγωγή ενός παιχνιδιού.
- ✓ Επικοινωνούν με τα άλλα παιδιά

Μάθημα Kindermusic Laugh & Learn – Let’s Play – Lesson 5

Ήσυχες Δραστηριότητες – Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπεζάκια με διάφορα εκπαιδευτικά παιχνίδια, παιχνίδια συναρμολόγησης, κάποιες εκπαιδευτικές δραστηριότητες για το σταφύλι και λέμε κάποια τραγούδια που μάθαμε μέχρι τώρα για το θέμα με το οποίο ασχολούμαστε αυτή τη βδομάδα.

Ανακοινώσεις

- 1.
2. Θα θέλαμε να παρακαλέσουμε όλους τους γονείς, να μελετούν τα προγράμματα και τα όσα αναρτώνται στην ιστοσελίδα μας, καθώς και τα όσα αναγράφονται στον πίνακα ανακοινώσεων που βρίσκεται στην είσοδο του νηπιαγωγείου, ώστε να υπάρχει καλύτερη και πιο άμεση επικοινωνία μεταξύ μας, καθώς και καλύτερη οργάνωση του σχολείου!!
3. Να παρακαλέσουμε όλους τους γονείς, όπως η προσέλευση των παιδιών, να γίνεται νωρίς το πρωί, ώστε να μην χάνουν σημαντικά πράγματα από το ωρολόγιο καθημερινό πρόγραμμα (π.χ. Ελεύθερες Δραστηριότητες που είναι πολύ σημαντικές για την ανάπτυξη πολλών δεξιοτήτων), καθώς και να τα παραλαμβάνουν έγκαιρα στην προκαθορισμένη ώρα για να μπορεί το προσωπικό του σχολείου να τηρεί το ωράριο του αλλά και για την εύρυθμη λειτουργία του σχολείου γενικότερα!!
4. Επίσης να σας ενημερώσουμε ότι τα παιδιά που παρουσιάζουν χαρακτηριστικά και στοιχεία κάποιας ίωσης (π.χ. πυρετός, εξανθήματα, πονόλαιμος, βήχα, κλπ.) θα πρέπει να παραμένουν στο σπίτι, ούτως ώστε να μην τα μεταδίδουν και στα υπόλοιπα παιδιά!!
5. Τα βιβλία που αφορούν το πρόγραμμα της «Γνωσιτεχνίας», για τα παιδιά που είναι 3 χρονών είναι €25, για τα παιδιά ηλικίας 4 χρονών €27 και για τα παιδιά της Προδημοτικής €30. Παρακαλώ να γίνουν άμεσα οι πληρωμές για να μπορούν να μας τα στείλουν.
6. Την Τρίτη 1^η Οκτωβρίου (60 χρόνια Ανεξαρτησίας της Κύπρου –1960) είναι αργία και το σχολείο μας θα είναι κλειστό.

ΔΕΥΤΕΡΑ 30/9	ΤΡΙΤΗ 1/10	ΤΕΤΑΡΤΗ 2/10	ΠΕΜΠΤΗ 3/10	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 4/10
<p>Πρόγευμα: Φέτα με χαμ, βούτυρο & λαχανικά</p> <p>Δεκατιανό: Φρούτα</p> <p>Μεσημεριανό: Κοκτέιλ σε κυπριακή πίτα με χαλούμι, λούντζα & λαχανικά</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p>	<p>A</p> <p>B</p> <p>Γ</p> <p>Δ</p> <p>A</p> <p>Το Σχολείο είναι κλειστό</p>	<p>Πρόγευμα: Ομελέτα με λαχανικά & βρώμη</p> <p>Δεκατιανό: Φρούτα</p> <p>Μεσημεριανό: Φακές με ρύζι καρότο, και λαχανικά & ½ ποτήρι χυμό πορτοκάλι</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p>	<p>Πρόγευμα: Weetabix με φρούτα, σταφίδες, μέλι & γάλα</p> <p>Δεκατιανό: Σιουσιούκο & παλουζέ</p> <p>Μεσημεριανό: Κουνέλι με πατάτες & λαχανικά στην κατσαρόλα</p> <p>Απόγευμα: Σιουσιούκο & παλουζέ</p>	<p>Πρόγευμα: Φέτα με μαρμελάδα & χαλούμι</p> <p>Δεκατιανό: Φρούτα</p> <p>Μεσημεριανό: Φιλέτο ψαριού & πουργούρι με σάλτσα από ντοματίνια</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p>