

# Εργαστήριο υγιεινής μαγειρικής με την καθοδήγηση Σεφ στα πλαίσια του μαθήματος Αγωγής υγείας – Οικιακής Οικονομίας



- Την Παρασκευή, 12 Απριλίου 2024, πραγματοποιήθηκε εργαστήριο υγιεινής διατροφής με την καθοδήγηση του σεφ Κωνσταντίνου Πετεβίνου, ο οποίος εργάζεται στα ΜΙΕΕΚ. Στο εργαστήριο συμμετείχε το Τμήμα Α2.



- Τα παιδιά εκτέλεσαν τρεις υγιεινές συνταγές και είχαν την ευκαιρία να μάθουν από τον σεφ χρήσιμες πληροφορίες για τα θρεπτικά συστατικά τα οποία περιέχουν.



- Έφτιαξαν υγιεινές πίτες τορτίγια με γκουακαμόλε, χούμους και κοτόπουλο, κρέπες με παντζάρι, σπανάκι και κουρκουμά και υγιεινό παγωτό τζελάτο με κατεψυγμένα φρούτα και μέλι.





- Ήταν μια πραγματικά διασκεδαστική εμπειρία από την οποία τα παιδιά αποκόμισαν πολλά, μεταξύ αυτών η εργασία σε ομάδες, η εκτέλεση συνταγών μαγειρικής και γνώσεις υγιεινής διατροφής.











Διοργάνωση εργαστηρίου  
Μαρία Λαζάρου – Καθηγήτρια Οικιακής  
Οικονομίας