

2024

Σ.Δ.Δ. «ΤΑ ΠΕΡΙΣΤΑΣ»
«Ημέρα δεκατιανού»



Η "Ημέρα Δεκατιανού" είναι μία εξ αποστάσεως, ετήσια δράση που υλοποιείται στο πλαίσιο του Σχολικού Δικτύου Δράσης "Ταπερίστας", το οποίο έχει εθνική εμβέλεια.

Τα συμμετέχοντα σχολεία, Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, έχουν ως "αποστολή" τους την παρουσίαση του αγαπημένου τους, βιώσιμου δεκατιανού. Για το δεκατιανό, που έχουν επιλέξει να παρουσιάσουν, συμπληρώνουν την «Ταυτότητα Δεκατιανού» στην οποία καταγράφουν το όνομα, τα συστατικά και τα χαρακτηριστικά του βιώσιμου δεκατιανού τους.

Σε αυτό το βιβλίο παρουσιάζονται οι «Ταυτότητες Δεκατιανών» των σχολείων που συμμετείχαν στη Δράση, τον Απρίλιο του 2024.

Η αναφορά των προτεινόμενων δεκατιανών γίνεται βάσει της ημέρας και της σειράς παρουσίασης των σχολείων.

Δευτέρα 15-4-2024	Τρίτη 16-4-2024	Τετάρτη 17-4-2024	Παρασκευή 19-4-2024
Γυμνάσιο Λευκοπηγής	5ο Νηπιαγωγείο Πεύκης	1ο Νηπιαγωγείο Ευξεινούπολης	3ο Δ.Σ. Μαρκοπούλου Μεσογαίας
Γυμνάσιο Λιβαδοχωρίου Λήμνου	2ο Νηπιαγωγείο Ευξεινούπολης	5ο Νηπιαγωγείο Καστοριάς	1ο Δ.Σ Καρύστου- Κοτσίκειο
3ο Γυμνάσιο Χαϊδαρίου	2ο Νηπιαγωγείο Ιεράπετρας	2ο Νηπιαγωγείο Πατρών	41 ^ο Δημ. Σχολ. Θεσσαλονίκης
Πειραματικό Γυμνάσιο Πα.Μακ.	Νηπιαγωγείο Διδύμων	1ο Νηπιαγωγείο Γαλάτιστας	Δημοτικό Σχολείο Πλατέος Ημαθίας
Αρσάκειο Γυμνάσιο Θεσσαλονίκης	Νηπιαγωγείο Δρεπάνου	2ο Νηπιαγωγείο Πάτρας	Δημοτικό Σχολείο Βέλου
10 Γυμνάσιο Περιστερίου	14ο Νηπιαγωγείο Καλαμάτας	Νηπιαγωγείο Αγίου Δημητρίου	1/θεσιο Δημοτικό Σχολείο Ρεγγινίου
10ο ΓΕΛ Ηρακλείου	Δημοτικό Σχολείο Οξύνειας	Νηπιαγωγείο Λιβαδίων	3/θ Δημοτικό Σχολείο Γλυφάδας
2ο ΕΠΑΛ Λουτρακίου	Νηπιαγωγείο Οξύνειας	16ο Νηπιαγωγείο Γιαννιτσών	Δημοτικό Σχολείο Καλλικώμου
Γυμνάσιο Α.Τ. Σχοινούσας	Νηπιαγωγείο Λυρκείας	Ν/Γ Σαγκριού Νάξος, "Γεώργιος Ιωάν. Μαΐτος"	8ο Δημοτικό Σχολείο Κορίνθου
8ο Γυμνάσιο Κοζάνης	ΕΝΕΕΓΥΛ Ηγουμενίτσας	ΕΝ.Ε.Ε.ΓΥ.-Λ. Αργολίδας	7ο Δημοτικό Σχολείο Δράμας
7ο Γυμνάσιο Ξάνθης	ΕΕΕΕΚ ΝΑΞΟΥ	ΕΕΕΕΚ Έδεσσας	Γυμνάσιο Αγ. Δέκα, Ηρακλείου
1ο ΕΠΑΛ -ΕΚ Καλαμαριάς	Ειδικό Γυμνάσιο Κωφών Βαρηκόων Αργυρούπολης	ΕΕΕΕΚ Δράμας	
Γυμνάσιο Προκοπίου "Όσιος Ιωάννης ο Ρώσος"			
1 ^ο Γυμνάσιο Ν. Σμύρνης			

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του 8^{ου} Γυμνασίου Κοζάνης



Καλαμποκόπιτα με σπανάκι και φέτα (μπομπότα) 1 κομμάτι 200γρ

Συστατικά:

20 γρ καλαμποκάλευρο
20 γρ αλεύρι για όλες τις χρήσεις
40 γρ κατσικίσιο τυρί φέτα
40 γρ σπανάκι
20 γρ κολοκυθάκι τριμμένο
20 γρ γιαούρτι
1κσ ελαιόλαδο
Αλάτι πιπέρι
Λαχανικά της αρεσκείας μας
Προαιρετικά 1 αυγό

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά

Τοπικά	Κατσικίσιο τυρί φέτα Λευκάρων, ελαιόλαδο Ιμέρων Κοζάνης
Βιολογικά	Σπανάκι από τον κήπο της γιαγιάς, κολοκυθάκια βιολογικά αγορασμένα από μανάβικο, βιολογικά αυγά
Μη επεξεργασμένα	Καλαμποκίσιο αλεύρι και αλεύρι σίτου, γιαούρτι αγορασμένα από καταστήματα της περιοχής
Υγιεινά	Σπανάκι, κολοκυθάκια, ελαιόλαδο, γιαούρτι, τυρί φέτα

Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών	Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών (200γρ)
Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	Σε γυάλινο σκεύος πολλαπλών χρήσεων

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	8 ^ο Γυμνάσιο Κοζάνης
Ημερομηνία δημιουργίας	2-4-2024