



## ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Ο **Σύλλογος Γονέων & Κηδεμόνων**,

η ομάδα του **We Cook for Good** &

η Αστική μη Κερδοσκοπική Εταιρία **ΜΠΟΡΟΥΜΕ**

σας προσκαλούν στην εκδήλωση με θέμα

**«Ό,τι τρώμε, αυτό είμαστε»**

**"How you eat, is who you are"**

ΤΟ **Σάββατο 13 Απριλίου 2013**

από τις **9 π.μ.** έως τις **6 μ.μ.**

στο κλειστό γυμναστήριο

των Εκπαιδευτηρίων Κωστέα-Γείτονα.

Σας περιμένουμε μαζί με τους φίλους σας, μικρούς και μεγάλους, να μαγειρέψουμε για καλό σκοπό με "συστατικά" τον εθελοντισμό και την αγάπη για τον συνάνθρωπο.

Το κόστος συμμετοχής είναι **3€ ανά άτομο** (παιδί-συνοδός) και περιλαμβάνει γεύμα.

Π.Α. στο mail του συλλόγου [sylgon@costeas-geitonas.gr](mailto:sylgon@costeas-geitonas.gr)  
ή στο τηλέφωνο 210-6663963 (Έλενα Λογοθέτη Μπουλουγούρη)  
μέχρι και την **Τρίτη 9 Απριλίου 2013**.

Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΚΩΣΤΕΑ-ΓΕΙΤΟΝΑ  
world school

[www.cgs.gr](http://www.cgs.gr)



# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ

- 09:00-10:00** Προσέλευση, καφέ & μπισκότα για μικρούς και μεγάλους.
- 10:00-10:20** Καλωσόρισμα από την ομάδα του ΜΠΟΡΟΥΜΕ & του WE COOK for GOOD.
- 10:20-10:55** Ομιλία από διατροφολόγο για μια σωστή διατροφή χωρίς σπατάλες.
- 11:00** Χωριζόμαστε σε ομάδες, μοιράζουμε συνταγές, δίνουμε συμβουλές στα μέλη κάθε ομάδας.
- 11:30-14:00** Μαγειρεύουμε όλοι μαζί και μαθαίνουμε νόστιμες και εύκολες συνταγές.
- 14:00-14:45** Διάλειμμα για φαγητό και ξεκούραση των νεαρών μαγείρων.
- 14:45-15:00** Ομιλία από την ομάδα του «ΜΠΟΡΟΥΜΕ» για το πως να μην σπαταλάμε φαγητό.
- 15:00-17:00** Μαγειρεύουμε όλοι μαζί και μαθαίνουμε νέες συνταγές.
- 17:00-17:30** Καθαριότητα του χώρου και των εργαλείων μαγειρικής.

Η αναχώρηση θα έχει ολοκληρωθεί μέχρι τις 6μ.μ.  
Μετά το φαγητό, τα μικρά παιδιά με τους γονείς και συνοδούς τους μπορούν να αποχωρήσουν.  
Τα παιδιά του Γυμνασίου, Λυκείου και του IB, κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος θα μάθουν μυστικά και συμβουλές μαγειρικής, συντήρησης και διαχείρισης τροφίμων στο σπίτι!  
Το φαγητό που θα παραχθεί θα παρασχεθεί υπέρ άπορων οικογενειών