



**«Το κυπριακό παραδοσιακό πρόγευμα σε  
σύγκριση με το σύγχρονο πρόγευμα:  
επιλέγουμε ένα υγιεινό τρόπο να  
ξεκινήσουμε τη μέρα μας!»**

Λευκωσία, Ιούλιος 2015





[www.foodanddrinkeurope.eu](http://www.foodanddrinkeurope.eu)

This eLearning Resource has been developed by the Cyprus Food and Nutrition Museum within the Europeana Food and Drink Project, demonstrating the value and potential of food and drink-related content sourced through Europeana.

The project is funded by the European Commission under the ICT Policy Support Programme part of the Competitiveness and Innovation Framework Programme.



Europeana Food and Drink  
consortium partner

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)





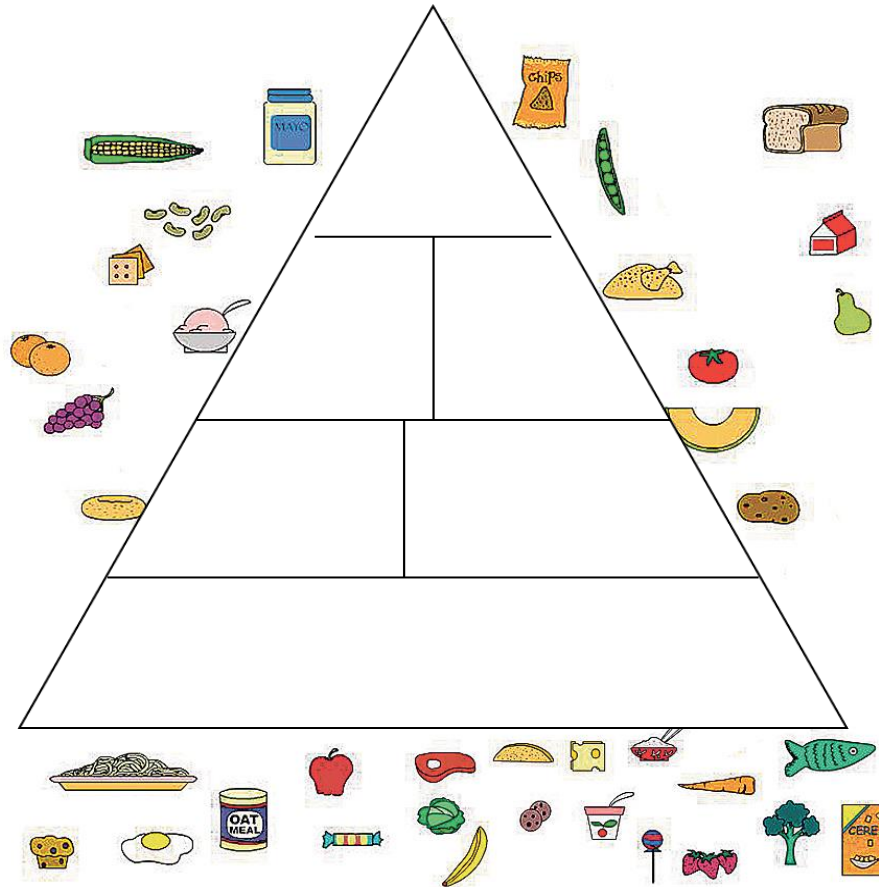
# Ενότητα α

---

Τι  
περιλαμβάνει  
συνήθως το  
πρόγευμά σας;

Από την εμπειρία  
και τις γνώσεις σας  
τι περιλαμβάνει  
συνήθως ένα  
πρόγευμα;

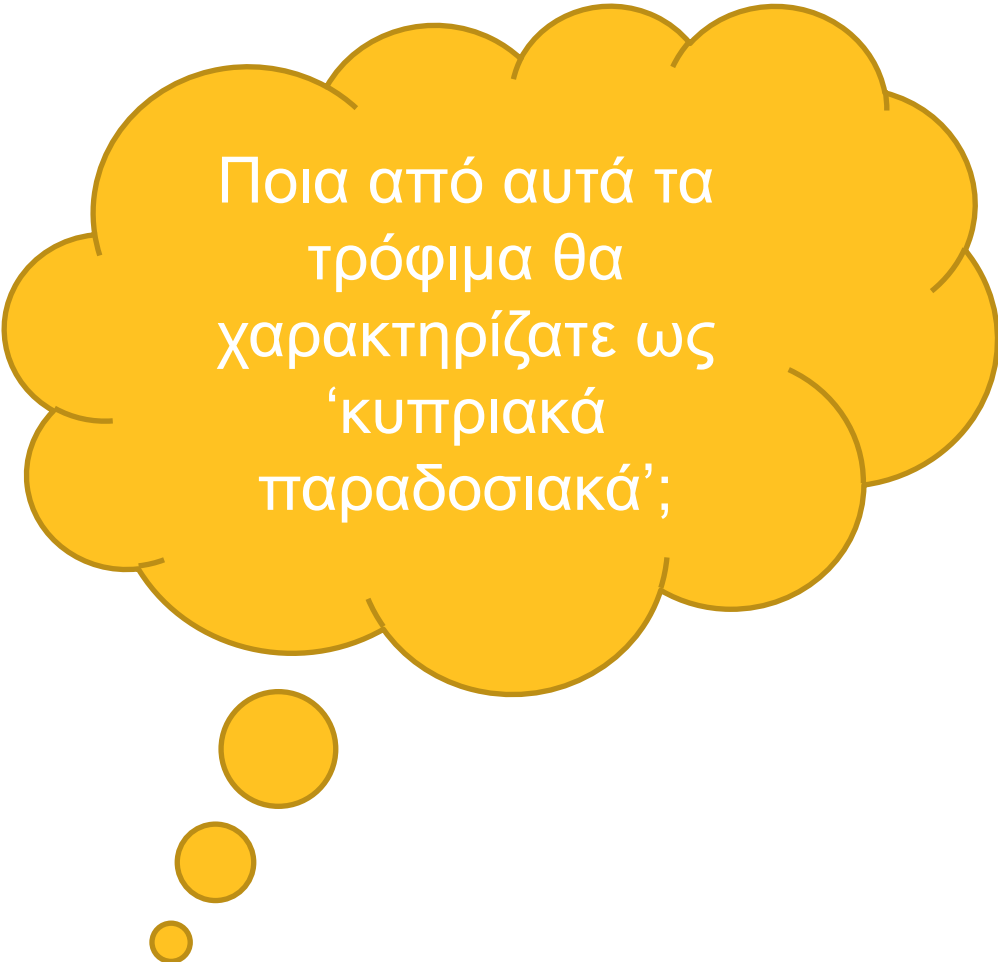
# Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής



# Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής



---



Ποια από αυτά τα  
τρόφιμα θα  
χαρακτηρίζατε ως  
‘κυπριακά  
παραδοσιακά’;

# Σκεφτόμαστε...

Τι τρώει ένας έφηβος για πρωινό στην Κύπρο το 2015;



Τι θα έτρωγε για πρωινό ένας έφηβος στην Κύπρο το 1935;

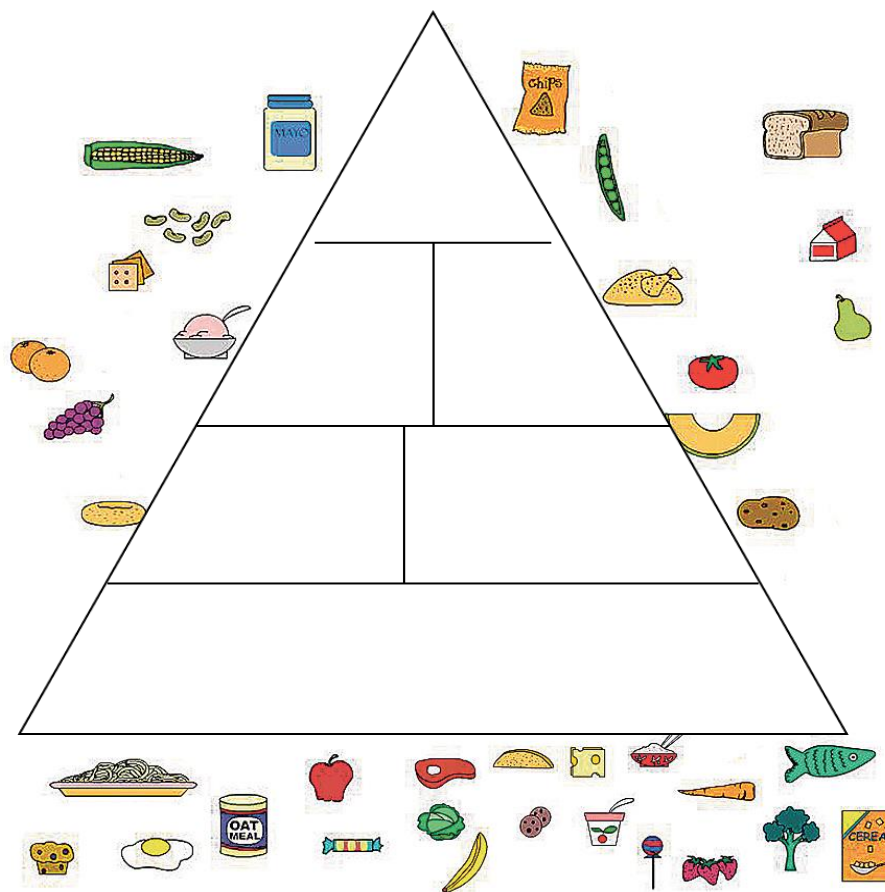






## Ενότητα β

# Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής



# Φτιάξε το σενάριο!

Ομάδα 1



Ομάδα 2



Ομάδα 3



Ομάδα 4



Ομάδα 5



---

# Φτιάξε το σενάριο!

- Ποιος απεικονίζεται στη φωτογραφία;
- Τι ηλικία έχει;
- Τι δουλειά κάνει;
- Τι τρώει κάθε πρωί;

# Ομάδα Α



Όνομα: Στυλλού

Ηλικία: 65 ετών

Επάγγελμα/Ιδιότητα:

Εργάτρια στα χωράφια

Πρόγευμα:

- Ψωμί
- Ελιές
- Χαλούμι
- Βραστό αυγό

# Ομάδα Β



Όνομα: Γιώργης

Ηλικία: 9 ετών

Επάγγελμα/Ιδιότητα:

Μαθητής

Πρόγευμα:

- Ψωμί αλειμμένο με λίπος και ζάχαρη
- Γάλα της κουέλλας (πρόβειο) με κομμένο μέσα ψωμί



# Ομάδα Γ



Όνομα: Ελεγκού και Κλειώ

Ηλικία: 43 και 22

Επάγγελμα/Ιδιότητα:

Οικοκυρές

Πρόγευμα:

- Τσιορβάς (πουργουρόσουπα)
- Ψωμί
- Ρόφημα από ζαμπούκκο

# Ομάδα Δ



Όνομα: Γιάγκος

Ηλικία: 45

Επάγγελμα/Ιδιότητα:

Γεωργός

Πρόγευμα:

- Κουκιά από το προηγούμενο βράδυ τηγανισμένα με λίγο λάδι
- Ψωμί
- Ελιές
- Ζιβανία



# Ομάδα Ε



Όνομα: Σταύρος

Ηλικία: 15

Επάγγελμα/Ιδιότητα:

Εργάτης στις χαρουπιές

Πρόγευμα:

- Γρούτα
- Ψωμί
- Ποσυρτή

[HOME](#)[THE PROJECT ▾](#)[THE PARTNERS](#)[GUIDELINES TO HOTELIERS](#)[PARTICIPATING HOTELS](#)[CYPRUS GASTRONOMY ▾](#)[NEWSROOM](#)[CONTACT US](#)

Say Kalimera with **"CYPRUS BREAKFAST"**

Visit Cyprus and experience the authentic flavours  
of the local gastronomy

## Ενότητα γ

# Ποιος θέλει να γίνει εκατομμυριούχος;

€1,000,000  
€500,000  
€250,000  
€125,000  
€64,000  
€32,000  
€16,000  
€8,000  
€4,000  
€2,000  
€1,000  
€500  
€200  
€100

Το ψωμί φτιάχνεται από:

A. Γάλα

B. Πατάτα

Γ. Σιτάρι

Δ. Ρεβίθια

# Ποιος θέλει να γίνει εκατομμυριούχος;



Στα αγροτικά σπίτια  
προμηθεύονταν το χαλούμι  
από:

Α. Την υπεραγορά

Β. Το γαλακτοπωλείο

Γ. Το εργοστάσιο

Δ. Το έφτιαχναν στο σπίτι

# Ποιος θέλει να γίνει εκατομμυριούχος;



Παλαιότερα τα παιδιά  
έτρωγαν για πρωινό ψωμί  
αλειμμένο με:

- A. Λίπος και ζάχαρη
- B. Βούτυρο και ζάχαρη
- Γ. Βούτυρο και μέλι
- Δ. Σοκολάτα και ζάχαρη

# Ποιος θέλει να γίνει εκατομμυριούχος;



Ένα τυπικό κυπριακό  
παραδοσιακό πρόγευμα  
αποτελούνταν από:

- A. Ψωμί, βούτυρο, μαρμελάδα
- B. Ψωμί, ελιές, χαλούμι
- Γ. Ψωμί, ελιές, φέτα
- Δ. Ψωμί, αυγά, μπέικον

# Ποιος θέλει να γίνει εκατομμυριούχος;

€1,000,000  
€500,000  
€250,000  
€125,000  
€64,000  
€32,000  
€16,000  
€8,000  
€4,000  
**€2,000**  
€1,000  
€500  
€200  
€100

Παλαιότερα, κυρίως στην  
ύπαιθρο, προμηθεύονταν ψωμί  
από:

- A. Τον μανάβη
- B. Το ζύμωναν
- Γ. Τον φούρναρη
- Δ. Την υπεραγορά

# Ποιος θέλει να γίνει εκατομμυριούχος;



Παλαιότερα τα παιδιά έπιναν με  
το πρωινό τους:

Α. Κακάο

Β. Χυμό πορτοκάλι

Γ. Καφέ

Δ. Γάλα



# Ποιος θέλει να γίνει εκατομμυριούχος;



Από πού προμηθεύονταν το γάλα  
τους στα χωριά;

Α. Από τα ζώα στην αυλή

Β. Από τον μανάβη

Γ. Από το φούρνο

Δ. Από το εργοστάσιο

# Ποιος θέλει να γίνει εκατομμυριούχος;

€1,000,000  
€500,000  
€250,000  
€125,000  
€64,000  
€32,000  
**€16,000**  
€8,000  
€4,000  
€2,000  
€1,000  
€500  
€200  
€100

Τα παιδιά έπιναν γάλα:

Α. Σοκολατούχο

Β. Αγελαδινό

Γ. Πρόβειο και αιγινό

Δ. Ζαχαρούχο

# Ποιος θέλει να γίνει εκατομμυριούχος;

€1,000,000  
€500,000  
€250,000  
€125,000  
€64,000  
€32,000  
€16,000  
€8,000  
€4,000  
€2,000  
€1,000  
€500  
€200  
€100

Μια άλλη λέξη για το κυπριακό  
πρόγευμα είναι:

- A. Μπρούκκωμαν
- B. Μπούκκωμαν
- Γ. Μπουκκώκομαν
- Δ. Μπούκκκουμαν

# Ποιος θέλει να γίνει εκατομμυριούχος;

€1,000,000  
€500,000  
€250,000  
€125,000  
**€64,000**  
€32,000  
€16,000  
€8,000  
€4,000  
€2,000  
€1,000  
€500  
€200  
€100

Η 'ποσυρτή' είναι:

- A. Είδος σούπας
- B. Είδος λαχανικού
- Γ. Είδος ζυμώματος
- Δ. Είδος αλλαντικού

# Ποιος θέλει να γίνει εκατομμυριούχος;



Συχνά οι χωρικοί προγευμάτιζαν  
με:

Α. Φρούτα

Β. Δημητριακά

Γ. Όσπρια

Δ. Κρέας

# Ποιος θέλει να γίνει εκατομμυριούχος;



Τι είναι το 'καφαρτίν';

Α. Πρόχειρο πρόγευμα

Β. Μεσημεριανό

Γ. Επίσημο πρόγευμα

Δ. Δεκατιανό

# Ποιος θέλει να γίνει εκατομμυριούχος;

€1,000,000

€500,000

€250,000

€125,000

€64,000

€32,000

€16,000

€8,000

€4,000

€2,000

€1,000

€500

€200

€100

Η 'γρούτα' είναι σούπα φτιαγμένη  
από:

A. Αλεύρι και λίπος

B. Πατάτα και λίπος

Γ. Αλεύρι και νερό

Δ. Πατάτα και νερό

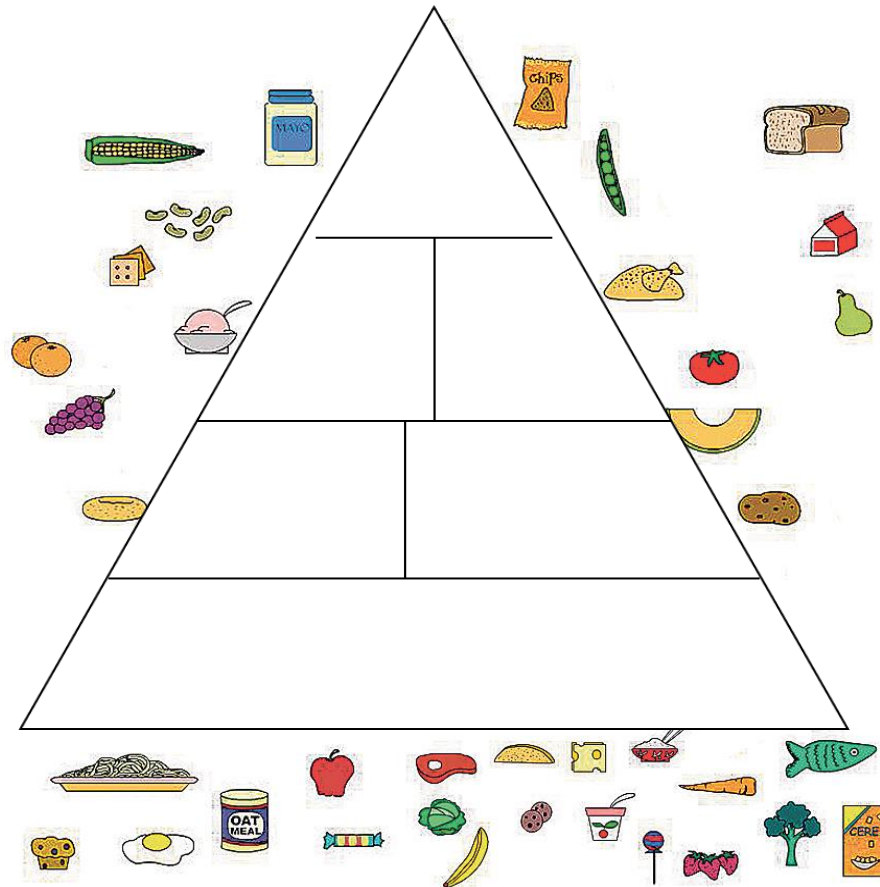






## Ενότητα δ

# Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής και τα κυπριακά παραδοσιακά προϊόντα



# Κανόνες υγιεινής και καθαριότητας στην κουζίνα

[illegible]

---

## Συγγραφή

Νατάσα Χαραλάμπους - Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής  
[charalambous.natasa@gmail.com](mailto:charalambous.natasa@gmail.com)  
[cyfoodmuseum@gmail.com](mailto:cyfoodmuseum@gmail.com)

## Εποπτική/Συμβουλευτική Ομάδα

Στάλω Λαζάρου - Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής

Εύα Νεοφύτου - Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού

Δέσπω Λοϊζου - Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού

Κατερίνα Μάτσα - Εκπαιδευτικός/Θεατρολόγος