

## Διδακτικές επισκέψεις στο ΙΕΚ ΕΤΟΙΛΕ



Διδακτικές επισκέψεις πραγματοποιήθηκαν στο ΙΕΚ ΕΤΟΙΛΕ, στο Νέο Κόσμο, για τους μαθητές της Β΄ τάξης στις 15 Δεκεμβρίου 2015 και της Α΄ τάξης στις 21 Δεκεμβρίου 2015, για να συμμετάσχουν στο Φεστιβάλ «Φρουτογεύσεων και λαχανικών», στα πλαίσια του ευρωπαϊκού προγράμματος «Δράσεις ενημέρωσης φρέσκων φρούτων και λαχανικών σε σχολεία».

Συνόδευσαν τη Β΄ τάξη οι καθηγήτριες κ. Κων/να Γαβριήλ, Αντωνία Τζημαγιώργη και Ελένη Βλαμπεζάκη και την Α΄ τάξη ο Δ/ντής κ. Ν. Μονιάς και οι καθηγήτριες κ. Βασιλική Καραφέρη, Μαρία Υδραίου και Βασιλική Μισύρη.

Τις μαθητικές ομάδες υποδέχτηκε στο ΙΕΚ η κ. Λουκία Καραφέρη. Μαζί με τις κ. Χρυσά

Στασινάκη και Άννα Μιχαήλ συντόνισαν την ξενάγηση και ενημέρωση των μαθητών για την υγιεινή διατροφή.

Στον 7<sup>ο</sup> όροφο του κτηρίου, σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο η διατροφολόγος κ. Εύη Εμμανουήλ μας μίλησε για την παχυσαρκία και το αντίθετο, τις σωστές διατροφικές συνήθειες. Το σωστό είναι η «διατροφή με μέτρο» που βασίζεται στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Ειδικότερα, παρουσίασε τη συμβολή του γάλακτος, των γαλακτοκομικών προϊόντων και των οσπρίων στην υγεία μας. Ένα καλό πρωινό πρέπει να περιλαμβάνει γάλα, γιαούρτι, δημητριακά, ψωμί, φρούτο. Συνέστησε να αποφεύγουμε τη συχνή κατανάλωση αναψυκτικών, πολύωρες καθιστικές δραστηριότητες και να ασκούμε καθημερινά τουλάχιστον μια ώρα.



Η δημοσιογράφος γαστρονομίας κ. Σίσυ Νίκα μας μίλησε για 3 προϊόντα, τις πατάτες, τα μήλα και τα πορτοκάλια, και τις ευεργετικές ιδιότητές τους στην υγεία.



Στη συνέχεια, στον 6<sup>ο</sup> όροφο του κτηρίου στο χώρο της μαγειρικής με τις οδηγίες του cef κ. Κώστα Συντάκα μαθητές/τριες ετοίμασαν πρωινό, έφτιαξαν πατατοσαλάτα και επιδόρπιο με μήλα. Οι υπόλοιποι/ες μαθητές/τριες δοκίμασαν τα πιάτα και γεύτηκαν με

επιδοκμασίες τα φαγητά.

Κατά την αποχώρησή μας οι κυρίες που μας υποδέχτηκαν έδωσαν σε κάθε παιδί και στους συνοδούς ένα δίχτυ με πατάτες Νάξου, ένα μήλο Ζαγοράς και ένα πορτοκάλι Άργους.

