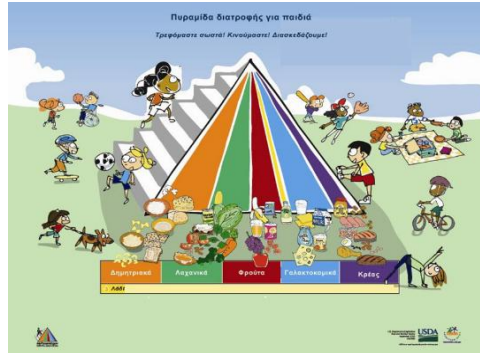


11^ο Νηπιαγωγείο Αγίας Παρασκευής

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ



Αγαπητοί γονείς

Σας προσκαλούμε στην συνάντηση που θα πραγματοποιηθεί στο χώρο του νηπιαγωγείου μας, την **Δευτέρα 21 Νοεμβρίου 2022 στις 18:00**, με θέμα: «**Διατροφικές οδηγίες για παιδιά προσχολικής ηλικίας**».

Όλοι γνωρίζουμε τη σημασία της σωστής διατροφής στην ανάπτυξη των παιδιών. Στην προσχολική ηλικία τα παιδιά αναπτύσσονται γρήγορα και είναι περισσότερο δραστήρια επομένως χρειάζονται περισσότερη ενέργεια και ποικιλία θρεπτικών συστατικών στην διατροφή τους.

Σε αυτήν την ηλικία τα παιδιά αρχίζουν να αποκτούν διατροφικές συνήθειες, όπως έντονες προτιμήσεις ή αποστροφές σε συγκεκριμένα τρόφιμα.

Ο ρόλος των γονέων είναι σημαντικός ως προς την διαμόρφωση της διατροφικής συμπεριφοράς των παιδιών.

Παρέχοντας στα παιδιά καθημερινά μια ισορροπημένη διατροφή, επαρκή σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά μπορούμε να εξασφαλίσουμε την καλύτερη υγεία τους μέχρι και την ενήλικη ζωή τους.

Για την σωστή διατροφή των παιδιών προσχολικής ηλικίας, τις κατηγορίες τροφών, την ποσότητα και την συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων θα συζητήσουμε σ' αυτή την συνάντηση.

Συντονίστρια της συζήτησης

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΩΣΤΑΚΟΥ

Κλινικός Διατροφολόγος–Διαιτολόγος
BSc, MSc

Η Διεύθυνση και οι εκπαιδευτικοί του Νηπιαγωγείου.