

«Τρέφομαι σωστά, αθλούμαι συχνά»

Κατά την επεξεργασία της θεματικής ενότητας "Ευ ζην", οι μαθητές του Α2 με την καθοδήγηση της κας Μαρίας Ελευθεριάδου και της δασκάλας τους γνώρισαν την αξία της υγιεινής διατροφής και συζήτησαν για τις τροφές και την προτεινόμενη συχνότητα πρόσληψής τους. Διασκεύασαν τους στίχους γνωστού κομματιού και τραγούδησαν για τις τροφές που λέμε ναι στη συχνή τους κατανάλωση και για αυτές που λέμε όχι. Ενημερώθηκαν εκτενέστερα και από τη διατροφολόγο που επισκέφθηκε το σχολείο μας, κα Τζούλια Παπαλιά, και έφτιαξαν το δικό τους υγιεινό πιάτο. Επιπλέον, μοιράστηκαν με τους συμμαθητές τους μια υγιεινή συνταγή που επέλεξαν να παρουσιάσουν και κατάλαβαν πόσο σημαντικός είναι ο συνδυασμός της διατροφής με την άσκηση φτιάχνοντας την πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας και μαθαίνοντας για τα ομαδικά και ατομικά αθλήματα.