

## Θέμα: Ένα μεγάλο «ευχαριστώ» για το υγιεινό μας ξεκίνημα! Υγιεινό Δεκατιανό.

Αγαπητοί γονείς,

Θα θέλαμε να σας εκφράσουμε τις θερμές μου ευχαριστίες για την εξαιρετική ανταπόκριση και τη συνέπεια που δείξατε στην τήρηση του προτεινόμενου προγράμματος δεκατιανού.

Η προθυμία σας να στηρίζετε αυτή την προσπάθεια είναι συγκινητική. Παρατηρούμε ήδη ότι τα παιδιά:

- Αντιμετωπίζουν το φαγητό ως μια **κοινή, ευχάριστη εμπειρία**.
- Δοκιμάζουν με μεγαλύτερη άνεση **νέες γεύσεις** βλέποντας τους συμμαθητές τους.
- Έχουν σταθερή **ενέργεια και διάθεση** για τις δραστηριότητές μας.

Η συνεργασία με τους γονείς στο νηπιαγωγείο για την καθιέρωση ενός υγιεινού δεκατιανού προσφέρει πολυδιάστατα οφέλη που αφορούν τόσο την άμεση καθημερινότητα του παιδιού όσο και τη μελλοντική του υγεία. Είναι υπέροχο που οι γονείς ανταποκριθήκατε τόσο θετικά! Μια τέτοια κίνηση ενισχύει το κλίμα εμπιστοσύνης και δείχνει ότι είμαστε στην ίδια ομάδα για το καλό των παιδιών.

### Σημαντικότερα Οφέλη

- **Πρόληψη Παχυσαρκίας:** Το σωστό κολατσιό αποτελεί «όπλο» κατά της παιδικής παχυσαρκίας, καθώς μειώνει την ανάγκη για ανθυγιεινά σνακ και ρυθμίζει το αίσθημα της πείνας.
- **Ενίσχυση Συγκέντρωσης και Απόδοσης:** Η σταθερή παροχή γλυκόζης στον εγκέφαλο μέσω θρεπτικών τροφών βελτιώνει τη μνήμη, την προσοχή και τη μαθησιακή ικανότητα.
- **Διαμόρφωση Μόνιμων Συνηθειών:** Η προσχολική ηλικία είναι η πλέον κατάλληλη για να εδραιωθούν υγιεινά πρότυπα που θα ακολουθούν το παιδί στην ενήλικη ζωή.
- **Μείωση Κοινωνικών Διακρίσεων:** Όταν όλα τα παιδιά καταναλώνουν παρόμοιο, υγιεινό δεκατιανό, αποτρέπεται ο στιγματισμός και οι διακρίσεις βάσει οικονομικής κατάστασης.
- **Ψυχολογική Ευεξία:** Η αποφυγή της υπογλυκαιμίας συμβάλλει στη βελτίωση της διάθεσης και στη μείωση του στρες ή του εκνευρισμού κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- **Ομοιογένεια Σχολείου-Σπιτιού:** Η συνεργασία εξασφαλίζει ότι το παιδί λαμβάνει τα ίδια μηνύματα για τη διατροφή τόσο στο σπίτι όσο και στο σχολείο, ενισχύοντας την εμπιστοσύνη του προς γονείς και εκπαιδευτικούς.

Η συνεργασία σας είναι το «κλειδί» για να χτίσουμε γερές βάσεις για την υγεία και την ανάπτυξη των παιδιών μας. Συνεχίζουμε με την ίδια όρεξη!

**Tip:** Μπορείτε να βρείτε επιπλέον ιδέες για τη διαχείριση της διατροφής στο σχολείο και το σπίτι στον Οδηγό Διατροφής για Μαθητές του

Ινστιτούτου Prolepsis. <http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?>

[Page=entypo-yliko-paidia](http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?Page=entypo-yliko-paidia)



Ως συνέχεια των δράσεών μας, για την υγιεινή διατροφή, παρακολουθήσαμε στο σχολείο μας την παράσταση «**Κουίζ διατροφής αλά Μεσογειακά**» από την θεατρική ομάδα **Μαγικό Πεφταστέρι**.

Η Λαίδη Ντομάτα και ο Δον Πιπεριάς με βοηθούς τους μικρούς τους φίλους καλούνται να περάσουν τις δοκιμασίες της πριγκίπισσας Λιχούδω. Άραγε θα καταφέρουν να ξαναφτιάξουν την πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής που η Λιχούδω τους κατέστρεψε?

Η Λαίδη Ντομάτα και ο Δον Πιπεριάς μας παρουσίασαν τη μεσογειακή διατροφή. Τα παιδιά έπαιξαν παιχνίδια βασισμένα στην πυραμίδα της διατροφής, διεκδικώντας τον «Χρυσό Μεσογειακό Σκούφο» σε μια ψυχαγωγική εκπαιδευτική εμπειρία.



Έγιναν μάγειροι και χωρίστηκαν σε δυο ομάδες ,ντομάτες-πιπεριές...



Έπαιξαν κουίζ και έχτισαν ξανά την Πυραμίδα της Διατροφής που είχε γκρεμίσει η πριγκίπισσα Λιχούδω...





Τα κατάφεραν με βοήθ τις γνώσεις και την καλή συνεργασία και κέρδισαν και έπαινο...

Με εκτίμηση,  
Οι Εκπαιδευτικοί του 22ου Νηπιαγωγείου Περιστερίου