

**Υγιεινή Διατροφή από το
Νηπιαγωγείο - Επίσκεψη του
Διατροφολόγου-Διαιτολόγου Κ.
Σαλωνίτη στο 2ο Νηπιαγωγείο
Ευηνοχωρίου**





Σήμερα, 09 Μαρτίου 2021, ο **Διατροφολόγος-Διαιτολόγος Σαλωνίτης Κωνσταντίνος** επισκέφθηκε το 2^ο Νηπιαγωγείο Ευηνοχωρίου.

Ο λόγος της επίσκεψης δε θα μπορούσε να μη σχετίζεται με την υγιεινή διατροφή.

Συγκεκριμένα, μετά από τη θερμή υποδοχή των νηπιαγωγών, της κυρίας **Νικολακοπούλου Νίκης** και της κυρίας **Μητσοπούλου Αντωνίας** αντίστοιχα, σειρά είχε μια συζήτηση που επικεντρώθηκε στις υγιεινές διατροφικές συνήθειες και στο σπουδαίο ρόλο που διαδραματίζει η διατροφή στην καθημερινότητά μας.

Ύστερα, τη σκυτάλη πήρε η δραστηριότητα: «το φανάρι της υγιεινής διατροφής». Επειδή στις ηλικίες αυτές τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα μέσω της πράξης, με τη βοήθεια των νηπιαγωγών κατασκευάστηκε ένα φανάρι (όπως προβάλλεται και στις παρακάτω φωτογραφίες), στο οποίο οι μαθητές τοποθέτησαν τα φαγητά, στο κατάλληλο χρώμα, ανάλογα με τη συχνότητα που κρίνεται σημαντικό να καταναλώνονται.



Φτάνοντας η ώρα που τα παιδιά γευμάτισαν, πραγματοποιήθηκε διάλογος για το ποιά από τα φαγητά που πρωταγωνιστούσαν είναι καλό να καταναλώνουμε σε καθημερινή βάση, ποιά μερικές φορές και ποιά σπάνια.

Οι μαθητές φάνηκε να το απήλαυσαν αρκετά και η συνάντηση έκλεισε με την υπόσχεση ότι ο Διατροφολόγος Σαλωνίτης Κωνσταντίνος θα τους χαρίσει μια αφίσα, στην οποία θα αναγράφονται ιδέες με γεύματα νόστιμα και θρεπτικά, που δύναται να εντάξουν στο καθημερινό τους δεκατιανό!

