



# "Τα Νέα του 3ου"

## Η εφημερίδα

του 3ου Δημοτικού Σχολείου Ωραιοκάστρου

Εφημερίδα του 3ου Δημοτικού Σχολείου Ωραιοκάστρου

Έντυπη και Διαδικτυακή Έκδοση Ιστοσελίδα:

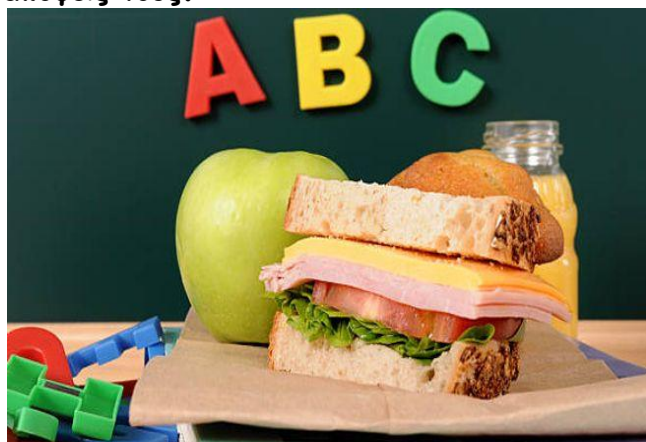
<http://blogs.sch.gr/3dimorai/> mail:

[mail@3dim-oraiok.thess.sch.gr](mailto:mail@3dim-oraiok.thess.sch.gr)

4ο Ακαδημαϊκό Έτος 43<sup>ο</sup> Φύλλο Παρασκευή 12 Οκτωβρίου 2018

### Η εφημερίδα του σχολείου μας

Το σημερινό φύλλο της εφημερίδας του σχολείου μας "Τα Νέα του 3ου", είναι το πρώτο για το σχολικό έτος 2018/2019. Η εφημερίδα του σχολείου μας για τέταρτη συνεχόμενη σχολική χρονιά θα μας κρατάει συντροφιά, κάθε δεύτερη Παρασκευή του μήνα. Εσείς, οι μικροί μαθητές του σχολείου μας, το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να την διαβάζετε με προσοχή ή ακόμα καλύτερα να γράφετε. Να αναφέρεστε σε θέματα που σας ενδιαφέρουν, θέλουμε τις απόψεις σας για ζητήματα που σας απασχολούν ή για κάποιο γεγονός που συμβαίνει στο σχολείο μας και όχι μόνο. Αυτό το σκοπό λοιπόν υπηρετεί η εφημερίδα του 3ου Δημοτικού Σχολείου Ωραιοκάστρου, να παρακινεί τα παιδιά, να τους δίνει κίνητρο και βήμα να πουν τις απόψεις τους.



Στο σημερινό πρώτο φύλλο της χρονιάς, θα μιλήσουμε για την διατροφή των παιδιών, κάτι πολύ σημαντικό σε αυτές τις ηλικίες. Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή αποτελεί προϋπόθεση για την σωστή νοητική, πνευματική, σωματική και ψυχική ανάπτυξη των παιδιών ιδιαίτερα στην σχολική ηλικία. Ο

ρόλος της οικογένειας, του σχολείου, αλλά και των δασκάλων, είναι πολύ σημαντικός στην ενημέρωση των παιδιών για την διαμόρφωση σωστής διατροφικής συνείδησης.

### Ένα υγιεινό πρωινό

Ένα παλιό ρητό λέει : « Το πρωί τρώγε σαν βασιλιάς, το μεσημέρι σαν άρχοντας και το βράδυ σαν ζητιάνος» . Το πρωινό αποτελεί το πιο σημαντικό γεύμα της μέρας και χαρίζει στον ανθρώπινο οργανισμό την απαραίτητη ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται για να λειτουργήσει σωστά.

Ένα υγιεινό πρωινό πρέπει να περιέχει τα παρακάτω:

- 1) Δημητριακά ολικής άλεσης
- 2) Τυριά χαμηλών λιπαρών
- 3) Αυγά
- 4) Γαλακτομικά
- 5) Γάλα
- 6) Φρέσκα φρούτα
- 7) Φρέσκο χυμό

Παπακωνσταντίνου Άννα Ε΄2



### Ένα καλό πρωινό

Το πρωινό αποτελεί το πιο σημαντικό γεύμα της μέρας. Δυστυχώς, σήμερα οι περισσότεροι

άνθρωποι, καθώς έχουν μια πολυάσχολη ζωή, το παραλείπουν. Στο πρωινό μας θα πρέπει να καταναλώνουμε τουλάχιστον το 25% των θερμίδων της ημέρας. Τα παιδιά που καταναλώνουν πρωινό αποδίδουν καλύτερα στις εργασίες του σχολείου τους και έχουν καλύτερη επίδοση σε αθλητικές και άλλες σωματικές δραστηριότητες.

Ένα υγιεινό πρωινό πρέπει να περιέχει τα παρακάτω:

- Δημητριακά ολικής άλεσης
- Πρωτεΐνη, αυγά
- Γαλακτοκομικά
- Φρέσκα φρούτα
- Μέλι

Κωνσταντίνος Τουφεκτής Ε΄2



### Μεσημεριανό

Το μεσημεριανό είναι ένα σημαντικό γεύμα καθώς μπορεί να μας δώσει ενέργεια για το υπόλοιπο της ημέρας. Αποτελεί το μέσο γεύμα της ημέρας και είναι αυτό που τροφοδοτεί με ενέργεια και θρεπτικά συστατικά το σώμα, ώστε να καλύψει τις ανάγκες που έχει μέχρι το επόμενο γεύμα.

Το μεσημεριανό επίσης πρέπει να περιλαμβάνει σχεδόν όλες τις ομάδες τροφίμων: Κρέας ή ψάρι με λαχανικά και λιγότερο υδατάνθρακες όπως ψωμί, μακαρόνια, ρύζι. Φυσικά δεν ξεχνάμε το επιδόρπιο που μπορεί να είναι ένα φρούτο ή ένα σπιτικό γλυκό.

Βασιλική Κεχρή Ε΄2

### Στο κυλικείο του σχολείου μας

Το κυλικείο του σχολείου μας ξεκίνησε να λειτουργεί πέρυσι τον Σεπτέμβριο. Είναι το πιο

σύγχρονο και μοντέρνο κυλικείο στην περιοχή μας. Τα προϊόντα του είναι φτιαγμένα από αγνά υλικά ώστε να συμβάλλουν στις σωστές διατροφικές επιλογές των μαθητών. Φρέσκοι χυμοί, κουλούρι Θεσσαλονίκης και παστέλι με μέλι είναι μερικά από τα αγαπημένα μας σνακ. Σε κάθε διάλειμμα τα παιδιά αλλά και οι δάσκαλοι του σχολείου μας περιμένουν στην ουρά για να απολαύσουν μια χορταστική και υγιεινή λιχουδιά του κυλικείου. Εκεί βρίσκεται ο κύριος Δημήτρης και η κυρία Σόνια για να μας εξυπηρετήσουν με το πιο ζεστό χαμόγελο.

Τοπαλίδης Μιχάλης Ε΄2



Η μαθήτριά του ΣΤ΄1 Πηνελόπη Μαρία Μπαρδακτοη μας προτείνει τι να επιλέγουμε περισσότερο από τα προϊόντα του κυλικείου φτιάχνοντας μια πυραμίδα όπου στη βάση της βρίσκονται τα προϊόντα που είναι πιο σημαντικά για μια σωστή διατροφή.

### Οδηγίες για το φαγητό στο ολοήμερο σχολείο

Στο ολοήμερο πρέπει να τρώμε μεσημεριανό ή γενικά κάτι άλλο, όπως ένα τοστάκι οτιδήποτε για να μην έχουμε άδειο στομάχι. Αν κάποιος δεν έχει φαγητό, μετά το διάλειμμα θα πεινάσει και την δεύτερη ώρα δεν μπορούμε να τρώμε επειδή είναι ώρα προετοιμασίας μαθημάτων. Γι΄αυτό πρέπει να φροντίζετε να φέρνετε φαγητό από το σπίτι!!!

Μαρία, Γεωργία Ντιναπόγια Ε΄2