



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΡΩΩ ΕΞΥΠΝΑ, ΝΙΩΘΩ ΚΑΛΑ!!!

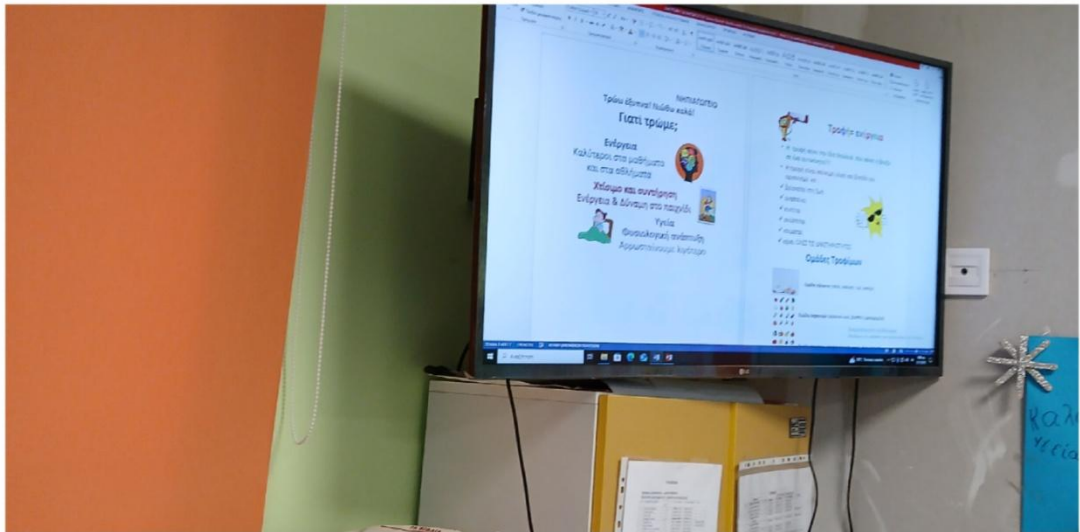
Στο σχολείο μας στα πλαίσια προγράμματος Αγωγής Υγείας και πιο συγκεκριμένα στη θεματική ενότητα της διατροφικής αγωγής υλοποιήθηκαν με την συνδρομή του Κέντρου Υγείας Λάρισας δράσεις και παρεμβάσεις ευαισθητοποίησης των μαθητών.

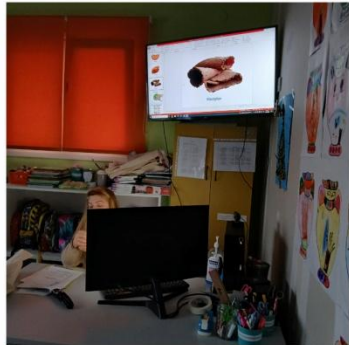
Οι μαθητές μας είχαν την ευκαιρία μέσα από την παρουσίαση διαφανειών να κατανοήσουν τα οφέλη της υγιεινής διατροφής. Να γνωρίσουν τις ομάδες των τροφών, την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής, να παρακολουθήσουν επιμορφωτικά βίντεο, να προβληματιστούν, να παίξουν παιχνίδια αντιστοίχισης και ομαδοποίησης αλλά και να ψυχαγωγηθούν μέσω της ακρόασης σχετικών τραγουδιών.

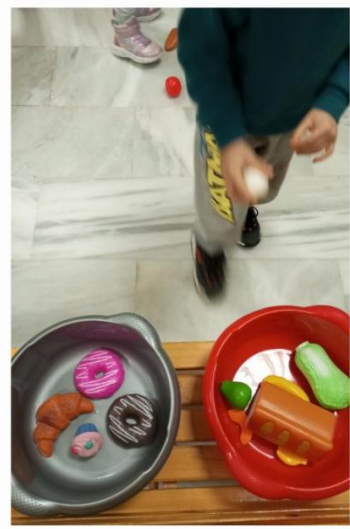
Γιατί τρώμε; Μα έχουν σπιτάκια οι τροφές; Μήπως γινόμαστε καλύτεροι στα μαθήματα και στα αθλήματα; Μπορούμε να τρώμε ότι θέλουμε; Αρρωσταίνουμε λιγότερο; Έχουμε δύναμη για περισσότερο παιχνίδι; Μπορούμε να τρώμε όσα γλυκά θέλουμε; Ήταν μερικές από τις ερωτήσεις των παιδιών. Σε εκείνο που όλοι συμφωνήσαμε είναι ότι η τροφή είναι **ενέργεια** και η σωστή και ισορροπημένη διατροφή **δύναμη!!!**













ΤΡΩΩ ΕΥΠΝΑ, ΝΙΩΘΩ ΚΑΛΑ!