

2^η Θεματική ενότητα εργαστηρίων Δεξιοτήτων: Ζω καλύτερα – Ευ ζην (Υγεία)

Τίτλος προγράμματος: «Χτίζω εμένα σωστά»

Λίγα λόγια για το πρόγραμμα

Σκοπός του προγράμματος είναι να γνωρίσουν τα παιδιά την αξία της υγιεινής διατροφής. Να μάθουν να τρέφονται σωστά για να έχουν σώμα γερό και δυνατό. Να γνωρίσουν τι προκαλούν στον οργανισμό μας οι τροφές που δεν πρέπει να τρώμε συχνά, να μπορούν να κατηγοριοποιούν τα τρόφιμα με βάση την προέλευσή τους καθώς και να μπορούν να φτιάχνουν ενδεικτικά ένα καθημερινό διατροφολόγιο.

