

**7<sup>ο</sup> ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΞΑΝΘΗΣ**  
**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ**

**ΤΡΩΩ ΣΩΣΤΑ,  
ΜΕΓΑΛΩΝΩ ΣΩΣΤΑ**



ΥΠΕΥΘ. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ: ΣΤΑΜΠΟΥΛΗ ΜΑΡΙΑΝΝΑ

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2022

## 1<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Ακούμε το τραγούδι «Μπαμπάκο τι θα φάμε» του Τ. Ιωαννίδη,

<https://www.youtube.com/watch?v=KNozALNXSbA>

### Ερωτήσεις προβληματισμού:

- Ποιο είναι το θέμα του τραγουδιού;
- Τι τρώνε;
- Εσένα θα σου άρεσε;
- Ποιο είναι το δικό σου αγαπημένο φαγητό;

Στη συνέχεια τα παιδιά ζωγραφίζουν σ'ένα άδειο πιάτο το αγαπημένο τους φαγητό.



Τα παιδιά να παρουσιάζουν στην ομάδα τα αγαπημένα τους φαγητά. Καταθέτουν τις εμπειρίες τους, τις γνώσεις τους και τις απορίες τους . Για να τα διευκολύνω κάνω κάποιες ερωτήσεις:

Γιατί τρώμε;

Τι τρώμε;

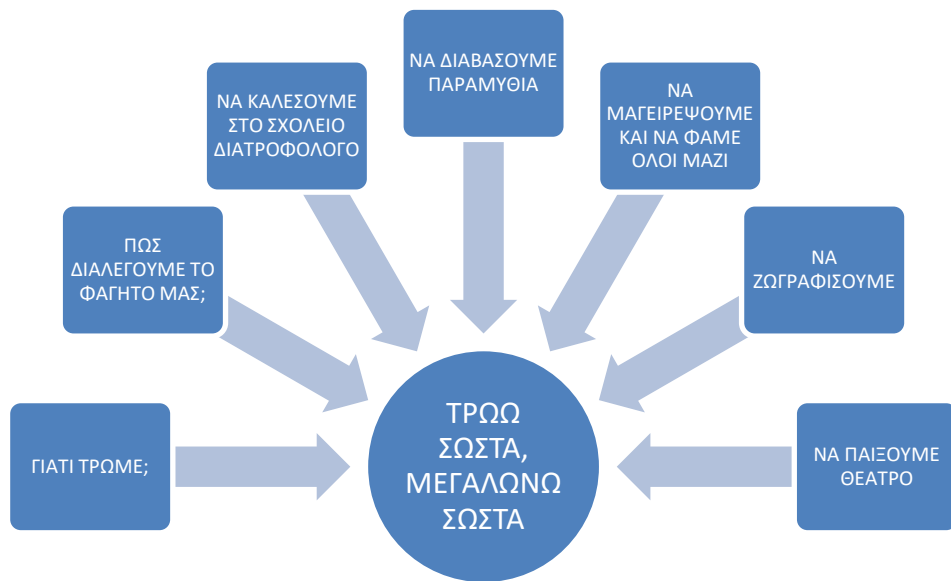
Που τρώμε και πώς;

Τρώμε όλοι τα ίδια φαγητά;

Επιλέγουμε το φαγητό μας γιατί μας αρέσει ή γιατί είναι ωφέλιμο;

Από πού προέρχονται οι τροφές;

Καταγράφω τις απαντήσεις των παιδιών, αξιοποιώντας την τεχνική του καταιγισμού ιδεών δημιουργώντας "Εννοιολογικό Χάρτη"



## 2<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Παρουσιάζω στα παιδιά τον Σαρλό τον μεγάλο δημιουργό του βωβού κινηματογράφου. Βλέπουμε ένα βίντεο από μια αστεία σκηνή όπου μαγειρεύει και τρώει κάτι πολύ περίεργο...



[https://www.youtube.com/watch?v=yAr8LC\\_LeSk&ab\\_channel=umutnergiz](https://www.youtube.com/watch?v=yAr8LC_LeSk&ab_channel=umutnergiz)

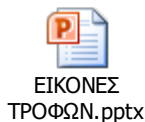
Ο Σαρλό τρώει το παπούτσι του!

### Ερωτήσεις:

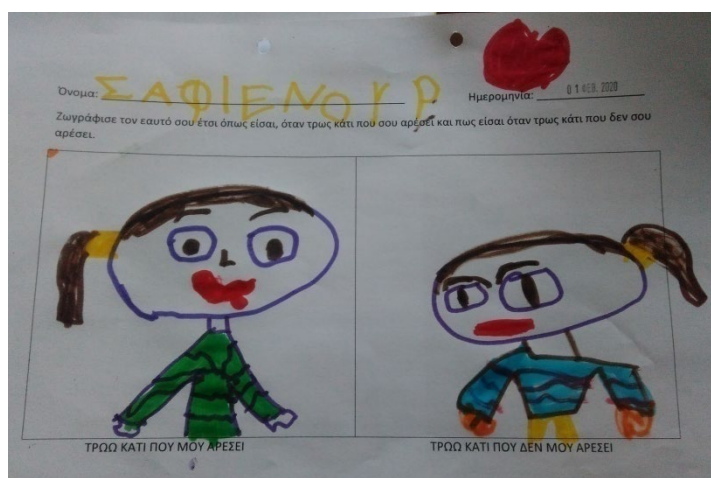
- Τι γεύση έχει το παπούτσι; Τρώγεται;
- Ο Σαρλό όμως το τρώει. Του αρέσει;
- Εσύ τι θα έκανες αν σου πρόσφεραν αυτό το φαγητό;
- Ο καλεσμένος του τι σκέφτεται; Του αρέσει;
- Πως καταλαβαίνεις αν αυτό που τρώνε τους αρέσει ή όχι;

Δείτε τις εκφράσεις του προσώπου όταν τρώμε κάτι που μας αρέσει ή κάτι που δεν μας αρέσει.

Παίζουμε ένα παιχνίδι: Δείχνω εικόνες τροφών και τα παιδιά υποδύονται ότι τις τρώνε και δείχνουν την ανάλογη έκφραση:



Στη συνέχεια τα παιδιά σε ένα φύλλο εργασίας ζωγραφίζουν τον εαυτό τους αποτυπώνοντας την έκφρασή τους έτσι όπως είναι όταν τρώνε κάτι που τους αρέσει ή κάτι που δεν τους αρέσει.



Χορεύουμε μαζί με το Σαρλό. Φορέστε ένα καπέλο, πάρτε και μία ομπρέλα για μπαστούνι και ξεκινάμε...

[https://www.youtube.com/watch?v=0daS\\_SDCT\\_U&list=RDZ7-QdoofMq8&index=15&ab\\_channel=TheTalkWatcher](https://www.youtube.com/watch?v=0daS_SDCT_U&list=RDZ7-QdoofMq8&index=15&ab_channel=TheTalkWatcher)



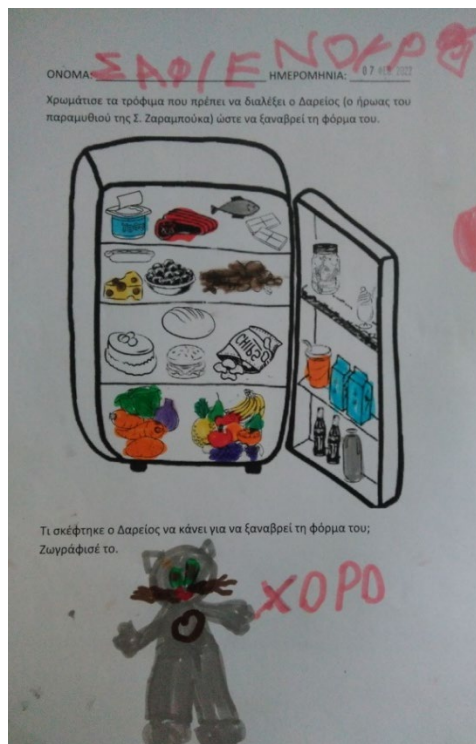


### 3<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

#### Δραστηριότητα 1η

Διαβάζουμε το παραμύθι της Σ. Ζαραμπούκα, «Ο ΩΡΑΙΟΣ ΔΑΡΕΙΟΣ». Ο Δαρείος είναι ένας δεσποζόμενος γάτος που διατρέφεται πολύ σωστά, εφόσον το αφεντικό του είναι διαιτολόγος. Καθώς περιγράφει την καθημερινότητά του και τις συνήθειές του, μας βοηθά να καταλάβουμε τις ομάδες τροφών και να γνωρίσουμε την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής. Οι περιπέτειες του Δαρείου στο δρόμο όταν έζησε για λίγο τη ζωή των αδέσποτων και δοκίμασε το φαγητό τους μέσα από τα σκουπίδια, μας βοήθησε να προβληματιστούμε και να συζητήσουμε για τη σημασία της διατροφής στην υγεία μας.

Σε ένα φύλλο εργασίας βοηθάμε τον Δαρείο να επιλέξει τις τροφές που θα τον βοηθήσουν να ξαναβρεί τη φόρμα του:



## Δραστηριότητα 2<sup>η</sup>

Θα δούμε τώρα τον μπαγκς μπανι ως μοναχικό καβαλάρη να διαλέγει τις πιο υγιεινές τροφές ώστε να είναι πάντα δυνατός

Ο μοναχικός καβαλάρης τρώει υγιεινά για να είναι δυνατός και γρήγορος:

Υγιεινή Διατροφή (κινούμενα σχέδια – τραγούδι) (3.24')

[https://www.youtube.com/watch?v=8pDeHQ86lpo&list=PLYk-MB9EpFU9teldDD\\_aly\\_LQeopl0XjC&index=10&ab\\_channel=LoizosPantikidis](https://www.youtube.com/watch?v=8pDeHQ86lpo&list=PLYk-MB9EpFU9teldDD_aly_LQeopl0XjC&index=10&ab_channel=LoizosPantikidis)

- Τι τρώει ο μοναχικός καβαλάρης για να είναι γρήγορος και δυνατός;
- Τι άλλο πιστεύεται ότι θα μπορούσε να τρώει για να διατηρήσει τη δύναμή του;

Βλέπουμε ένα βίντεο που θα μας βοηθήσει να επιλέγουμε σωστά τα τρόφιμα που μας βοηθούν να είμαστε δυνατοί, γεμάτοι υγεία και όρεξη για να απολαύσουμε τις χαρές της ζωής:

Ο Δεκάλογος της καλής και υγιεινής διατροφής (0.51)

[https://www.youtube.com/watch?v=ODo7g2Tto0Q&list=PLYk-MB9EpFU9teldDD\\_aly\\_LQeopl0XjC&index=7&ab\\_channel=Mothersblog.gr](https://www.youtube.com/watch?v=ODo7g2Tto0Q&list=PLYk-MB9EpFU9teldDD_aly_LQeopl0XjC&index=7&ab_channel=Mothersblog.gr)

Ο Δαρείος ήταν όμορφος και υγιής όταν ακολουθούσε ένα πρόγραμμα στη διατροφή του σύμφωνα με τις συμβουλές του διαιτολόγου – αφεντικού του. Σίγουρα ο διαιτολόγος γνώριζε την πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής. Βλέπουμε την πυραμίδα της διατροφής που κατατάσσει τις τροφές με τέτοιο τρόπο που μας καθοδηγεί ποιες τροφές πρέπει να καταναλώνουμε συχνά και ποιές σπάνια.

Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής

<https://www.youtube.com/watch?v=G6UcWhtNslg>

Κόβουμε εικόνες από περιοδικά και διαφημιστικά φυλλάδια και κατασκευάζουμε τη δική μας πυραμίδα διατροφής.





Ομαδοποιούμε τα τρόφιμα δημιουργώντας έναν πίνακα με τις ομάδες τροφών:



Λαχανικά	Φρούτα	Δημητριακά	Κρέα-Ψάρ	Οσπρία	Γαλακτοκομία	Λίπη

Η διατροφή ενός παιδιού συνδέεται με την υγεία του και την ανάπτυξή του και γι' αυτό οι άνθρωποι που το αγαπούν πολύ, κάποιες φορές το πιέζουν να δοκιμάσει από όλες τις ομάδες τροφών.

Τα φρούτα είναι οι πιο καλοί φίλοι της υγείας μας. Έκαναν μάλιστα μια σπουδαία παρέλαση για να τα γνωρίσουμε:

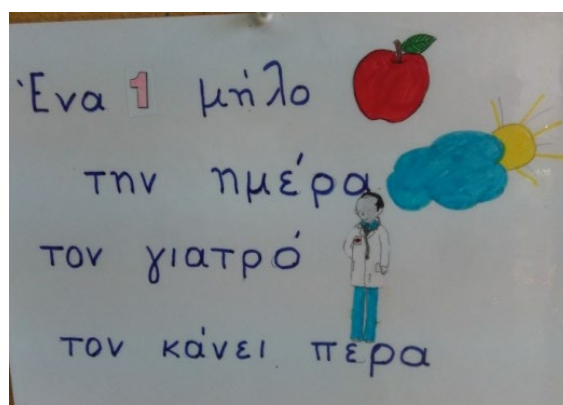
Η παρέλαση των φρούτων Σπύρος Πετρουλάκης ΤΡΑΓΟΥΔΙ (3.38)

<https://www.youtube.com/watch?v=BvGABL-gUMc>

Μετά από μια τέτοια χαρούμενη παρέλαση μια φυσική πορτοκαλάδα είναι ότι πρέπει:



Διαβάζουμε την παροιμία «ΕΝΑ ΜΗΛΟ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΤΟΝ ΚΑΝΕΙ ΠΕΡΑ», την συζητάμε, την λέμε αργά και γρήγορα σαν γλωσσοδέτη και κατασκευάζουμε ένα καρτάκι για να μας τη θυμίζει:







### Δραστηριότητα 2η

Αν δεν τρώμε φρούτα μπορούμε να δοκιμάσουμε χυμούς με φρούτα και γιατί όχι να τους φτιάξουμε μόνοι μας, μαζί με την μαμά μας. Ας δούμε πως γίνεται:

Σπιτική Λεμονάδα της Γιαγιάς Φυσική Λεμονάδα Αναψυκτικό (6.40)

<https://www.youtube.com/watch?v=S9rMg9S5mj8>

Ακολουθούμε τη συνταγή της Γιαγιάς και όλοι μαζί φτιάχνουμε λεμονάδα



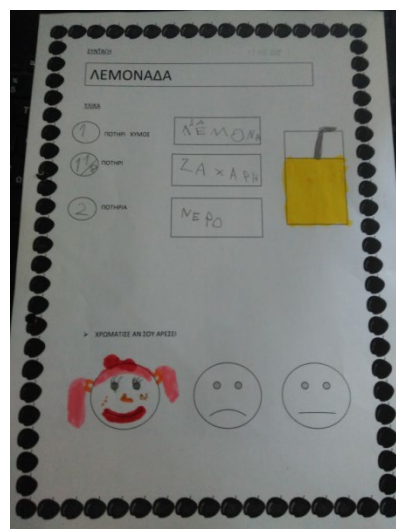
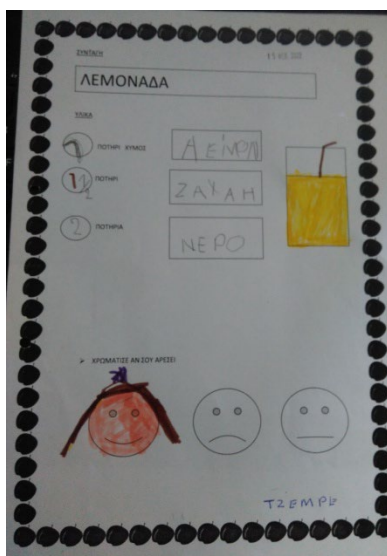
Και τη δοκιμάζουμε:



Τι γεύση έχει το λεμόνι; Μάλλον είναι λίγο «ξινούλα»:



Τέλος γράφουμε τη συνταγή σε ένα φύλλο εργασίας ώστε να την ξανακάνουν στο σπίτι με τη μαμά τους



## 5° ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

### Δραστηριότητα 1η

Άλλοι με τα φρούτα κάνουν χυμούς και άλλοι κάνουν ...έργα τέχνης;

Τι λέτε μπορούμε να κάνουμε κάποιο έργο τέχνης ζωγραφικής ή γλυπτικής χρησιμοποιώντας φρούτα; Κάποιος το έκανε. Ο Αρτσιμπόλτο δημιούργησε τις 4 εποχές χρησιμοποιώντας μόνο υλικά που τα συναντάμε στη φύση την κάθε εποχή, υπογραμμίζοντας με αυτόν τον τρόπο τον ισχυρό δεσμό που έχει ο άνθρωπος με τη φύση..



Arcimboldo.pptx

(Από μακριά φαίνονται πρόσωπα, όσο πλησιάζει ο φακός διακρίνουμε τα υλικά με τα οποία είναι φτιαγμένα)

<https://www.youtube.com/watch?v=kxf1bz-13fc>

Βλέπουμε βίντεο ώστε να καταλάβουν τα παιδιά πως έγιναν:

3D Art - Arcimboldo–Autunno (1.28)

<https://youtu.be/JCTfkxkdxP4>

Γλυπτά σε πάρκο εμπνευσμένα από τον ζωγράφο (2.18)

[https://www.youtube.com/watch?v=1WBduWGjHVE&ab\\_channel=SonnabendGallery](https://www.youtube.com/watch?v=1WBduWGjHVE&ab_channel=SonnabendGallery)

animaison (3.59')

<https://www.youtube.com/watch?v=72Qb9sAycqs>

Μπορείτε κι εσείς να δημιουργήσετε ένα τέτοιο έργο;

Ας δούμε μερικές ιδέες:

<https://www.youtube.com/watch?v=wwLWFydXdIE>

[1.46΄](#)

Είναι πολύ εύκολο κοιτάξτε πως γίνεται (3.47΄)

<https://www.youtube.com/watch?v=R6BYtuFkQaE>

<https://www.youtube.com/watch?v=h0UCKEJyL-s> (6΄)

Τα παιδιά παρατηρούν τα έργα και προσπαθούν να ανακαλύψουν τα τρόφιμα και τα υλικά που χρησιμοποίησε ο Αρτσιμπόλτο για το κάθε ένα. Στη συνέχεια τους αποκαλύπτω ότι το κάθε έργο συμβολίζει μία από τις εποχές του χρόνου και τοποθετούν κάτω από κάθε έργο τη σωστή ταμπέλα που γράφει την εποχή που προσπάθησε να αποτυπώσει στο κάθε έργο ο ζωγράφος.



Πως φτιάχνουμε ένα πιάτο να μοιάζει (1΄)

<https://www.youtube.com/watch?v=WxwcXK-KFXk>

Στη συνέχεια τα παιδιά κάθονται στα τραπέζια και δημιουργούν ένα δικό τους έργο με φρούτα και λαχανικά που έφεραν από το σπίτι. Το φωτογράφισαμε και μετά το ...φάγαμε.



Τζουζέπε Αρσιμπόλντο (Τέχνη με τη Μάτι και τον Νάντα)

<https://www.youtube.com/watch?v=3S1VNXInmAQ>

## Δραστηριότητα 2<sup>η</sup>

Για να είμαστε καλά δεν αρκεί μόνο να τρώμε σωστά, πρέπει να τρώμε αργά και να μασάμε καλά.

Διαβάζουμε το παραμύθι «Ο Μάκης ο Ενζυμάκης και η μάχη στο στομάχι» που μας πηγαίνει στο στομάχι, εκεί που επιτελείται η πέψη.



[https://issuu.com/melpobogi/docs/o\\_makis\\_o\\_enzimakis](https://issuu.com/melpobogi/docs/o_makis_o_enzimakis)

Συζητάμε για τα λάθη που έκανε η Μαρία και ταλαιπώρησε το στομάχι της και συμπληρώνουμε ένα φύλλο εργασίας καταγράφοντας όλες τις τροφές που δυσκολεύουν τα ενζυμάκια .

- Γιατί όμως η Μαρία έφαγε τόσο λαίμαργα;
- Τι έπρεπε να κάνει για να μην πεινά τόσο πολύ;

Τα μικρά και συχνά γεύματα είναι απαραίτητα.

Βλέπουμε το εκπαιδευτικό βίντεο «Μαθαίνω την ώρα και τα γεύματα»

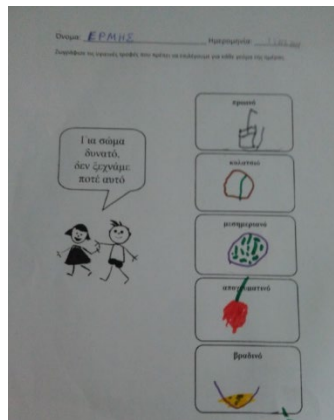
<https://www.youtube.com/watch?v=GHALpp18QLI>

Παίζουμε ένα επιτραπέζιο παιχνίδι ώστε να μάθουν τα παιδιά να επιλέγουν τα σωστά τρόφιμα για κάθε γεύμα, πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, βραδινό.





Καταγράφουμε τις γνώσεις μας σε ένα φύλλο εργασίας



Στη συνέχεια κατασκευάζουμε ένα σουπλά που θα το πάρουν στο σπίτι για να τους θυμίζει τις υγιεινές τροφές και να τους καθοδηγεί να κάνουν τις σωστές επιλογές κάθε φορά που θα θέλουν να φάνε.



## 5° ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

### Δραστηριότητα 1<sup>η</sup>

Επίσκεψη ενός διαιτολόγου στο σχολείο μας



Παιχνίδι αναγνώρισης φρούτων και λαχανικών:

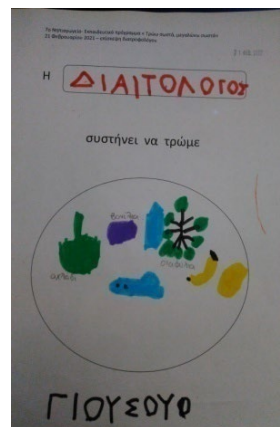
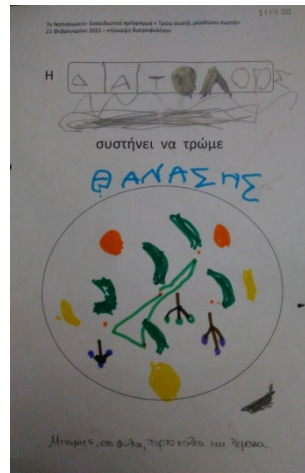


Μοιράζει στα παιδιά υγιεινά σνακ για να τα δοκιμάσουν και να τα εντάξουν στη διατροφή τους.





Σε ένα φύλλο εργασίας αποτυπώνουμε ότι μάθαμε από τη διαιτολόγο για την διατροφή



Το σχολείο μας γέμισε με φρούτα. Πρώτα τα ζωγραφίσαμε:





Στη συνέχεια έγιναν μια πλούσια φρουτοσαλάτα που την απολαύσαμε:

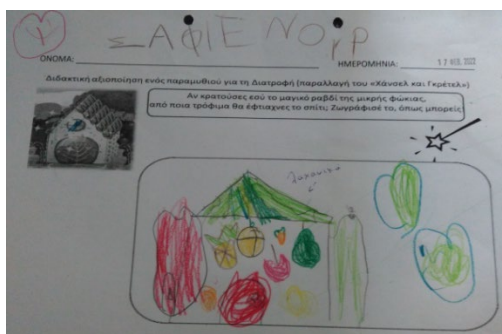


### Δραστηριότητα 2<sup>η</sup>

Παρακολουθούμε το παραμύθι hanselandgretel από την Μελένια

<https://www.youtube.com/watch?v=E05z2NG0aAc>

ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ: Αν κρατούσες εσύ το μαγικό ραβδί από ποια τρόφιμα θα έφτιαχνες το σπιτάκι;



- Ποια εκδοχή του παραμυθιού σας άρεσε περισσότερο;

Τα γλυκά και το γρήγορο φαγητό (χάμπουργκερ, γύρος κλπ) είναι πολύ ελκυστικά, απολαμβάνουμε τη γεύση τους και μας δίνουν ικανοποίηση αλλά μήπως αυτή η ικανοποίηση είναι προσωρινή και κρατά πολύ λίγο;

- Όλες αυτές οι τροφές είναι φίλοι ή εχθροί της υγείας μας και της διάθεσής μας; (Το υγιεινό φαγητό μας προσφέρει καλή διάθεση, όρεξη για δουλειά και παιχνίδι και ένα δυνατό μυαλό)

Ας δούμε μια ιστορία που μας εξηγεί πολύ καλά πόσο μας επηρεάζει το φαγητό που επιλέγουμε να φάμε:

ΤΑ ΔΩΡΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ (8')

[https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=e7kbzKAyWK8&ab\\_channel=ChristinaEconomidou](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=e7kbzKAyWK8&ab_channel=ChristinaEconomidou)

Η επιλογή είναι δική σας. Αν κάθε φορά που τρώτε σκέφτεστε ότι η τροφή είναι φάρμακο για τον οργανισμό σας ( όπως μας είπε ένας αρχαίος γιατρός, ο ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ) ίσως δεν χρειαστεί ποτέ να πάρετε φάρμακα...

Τόσο λάθος διατροφή! (3.52')

[https://www.youtube.com/watch?v=rdtLlcSehKc&ab\\_channel=GeorgiaKokkinaki](https://www.youtube.com/watch?v=rdtLlcSehKc&ab_channel=GeorgiaKokkinaki)

## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 6°

Κατά τη διάρκεια του προγράμματος τα παιδιά ζωγραφίζουν φρούτα και λαχανικά αποδεικνύοντας ότι έχουν καταλάβει ότι εκεί βρίσκεται το κλειδί της υγιεινής διατροφής. Ανάμεσα σ' αυτά τα έργα βρίσκεται μια ζωγραφιά της Σαφιενούρ που έχει ζωγραφίσει τα φρούτα μέσα στη φυλακή και διάφορα γλυκά και ζαχαρωτά έξω από τη φυλακή.



Παρουσιάζει τη ζωγραφιά της στην ομάδα και μας εξηγεί τις σκέψεις της που αποτυπώνει στο σχέδιό της. Έτσι μια ιστορία είναι έτοιμη να γεννηθεί...

Τα παιδιά απαντώντας σε ερωτήσεις όπως:

- Πως βρέθηκαν τα φρούτα στη φυλακή;
- Θα μείνουν για πάντα εκεί;
- Πως θα τα καταφέρουν να βγουν;
- Ποιος θα τους βοηθήσει;

Δημιούργησαν μια ιστορία με τον τίτλο «ΦΡΟΥΤΑ Ή ΛΑΧΑΝΙΚΑ;»

Την ιστορία αυτή την δραματοποιήσαμε και τη ζωγραφίσαμε, και τέλος δημιουργήσαμε ένα βιβλίο με τίτλο ΦΡΟΥΤΑ Ή ΛΑΧΑΝΙΚΑ;:



Οι ανθυγιεινές τροφές που στέκονται για μήνες ολόκληρους στα ράφια του σουπερ μάρκετ χωρίς να τις προτιμά κανείς, κλείνουν τα μάτια των φρούτων και των λαχανικών και τα οδηγούν στη φυλακή



Όταν κατάλαβαν που βρισκόταν, άρχισαν να φωνάζουν: ΒΟΗΘΕΙΑΑΑΑ....



Τα ζαχαρωτά τότε άρχισαν να τα κοροϊδεύουν και λένε πως από εδώ και πέρα δεν θα τους θέλει κανείς!



Το μήλο όμως που ήταν σοφό τους είπε μυστικά το σχέδιό του για να βγουν από τη φυλακή



Κάλεσαν όλες τις ανθυγιεινές τροφές σε ένα μεγάλο πάρτι που έκαναν στη φυλακή



Όταν ο χορός άναψε για τα καλά... τα φρούτα έριξαν το χυμό τους επάνω στα ζαχαρωτά, αυτά τότε κόλλησαν μεταξύ τους. Κανείς δεν μπορούσε να τους ξεκολλήσει.

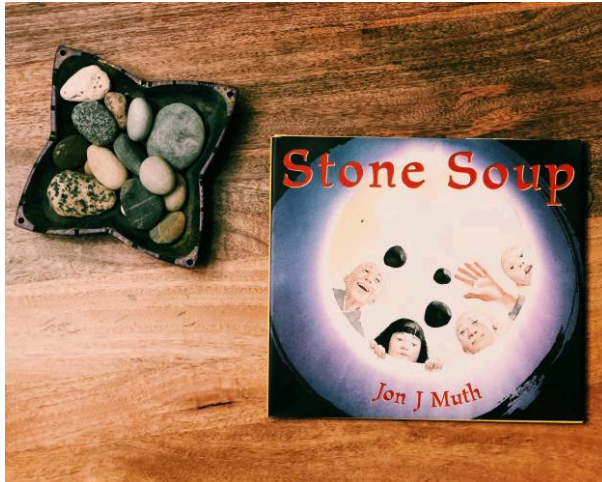


Τότε τα φρούτα τους πήραν τα κλειδιά κι έφυγαν από τη φυλακή.

Κι έζησαν αυτοί καλά κι εμείς πολύ καλύτερα, τρώγοντας φρούτα και λαχανικά καθημερινά!

## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 7ο

### Δραστηριότητα 1<sup>η</sup>



Διαβάζουμε το παραμύθι «Η Πετρόσουπα» , του Τζον Τζ. Μουθ, ώστε να προσεγγίσουμε την κοινωνική διάσταση του φαγητού. Τελικά ένα γεύμα μπορεί να μας φέρει πιο κοντά. Είναι ένας τρόπος να δείξουμε τη φροντίδα μας, την αγάπη μας, την κοινωνικότητά μας. Ένα γεύμα είναι γιορτή.



Ζωγραφίζουμε κάτι που μας έκανε εντύπωση από το βιβλίο: «Πετρόσουπα» , του Τζον Τζ. Μουθ



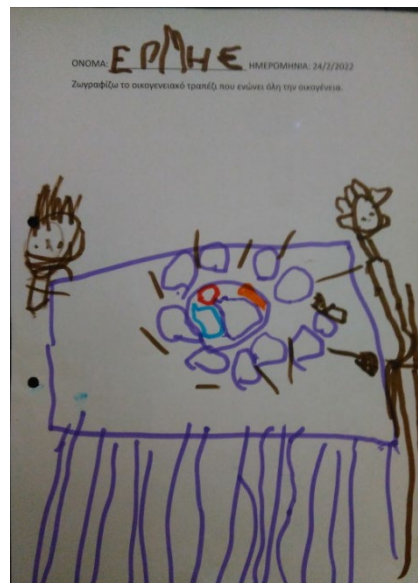
### Δραστηριότητα 2<sup>η</sup>

Το τραπέζι ενώνει την οικογένεια και ενισχύει την επικοινωνία των μελών της. Η ετοιμασία του φαγητού δεν στοχεύει απλά να θρέψει τα μέλη της οικογένειας αλλά είναι μια προσφορά αγάπης, απαιτεί συνεργασία και προσφέρει ικανοποίηση των αισθήσεών μας (όραση, γεύση, όσφρηση). Αποφασίζουμε να το δραματοποιήσουμε. Χωριζόμαστε σε ομάδες. Η μία θα ψωνίσει, η άλλη θα μαγειρέψει, η άλλη θα στρώσει το τραπέζι. Τέλος θα φάμε όλοι μαζί.





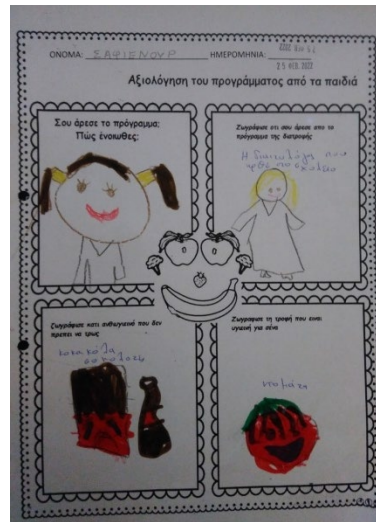
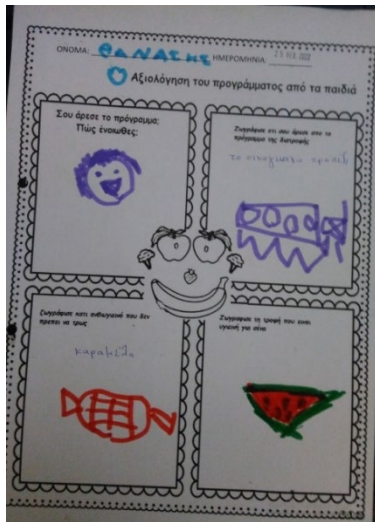
Ζωγραφίζουμε το οικογενειακό τραπέζι, έτσι όπως το βιώνει κάθε παιδί μέσα στο σπίτι του.



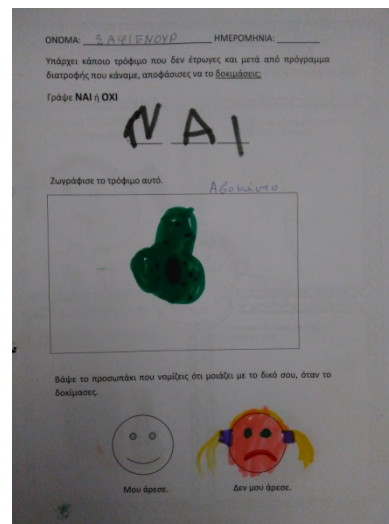
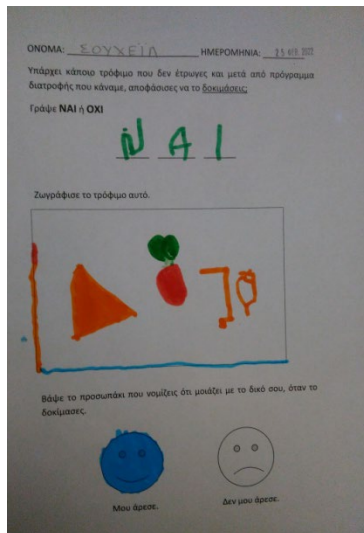


## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Το πρόγραμμα καλλιέργειας δεξιοτήτων έφτασε στο τέλος του. Θυμόμαστε όλα όσα κάναμε: τα βιβλία που διαβάσαμε, τα θεατρικά παιχνίδια που παίξαμε, τις ζωγραφιές και τις κατασκευές, τις συνταγές, κλπ. Τα παιδιά περιγράφουν τις εμπειρίες που βίωσαν, εκφράζουν συναισθήματα και αξιολογούν με τον δικό τους τρόπο το πρόγραμμα.



Στη συζήτηση που ακολούθησε για να διαπιστωθεί ο βαθμός που επηρεάστηκαν τα παιδιά από όλα όσα μάθανε μέσα από το πρόγραμμα, το ενδιαφέρον στράφηκε κυρίως στο αν υπήρχαν τροφές που δοκίμασαν πρώτη φορά, πως ένιωσαν και αν τους άρεσαν οι γεύσεις ή όχι.



Τα παιδιά συμμετείχαν σε αυτό το πρόγραμμα με ενδιαφέρον και ενθουσιασμό. Η διερεύνηση των κανόνων υγιεινής διατροφής βοήθησε τα παιδιά να κατανοήσουν τη σημασία της φροντίδας του εαυτού τους και τους άνοιξε το δρόμο της προσωπικής ανακάλυψης. Με διασκεδαστικό τρόπο κατάλαβαν ότι η τροφή δεν αποτελεί μόνο απόλαυση αλλά και μία βασική ανάγκη που καθορίζει την υγεία τους, την ανάπτυξή τους και την ποιότητα της ζωής τους.