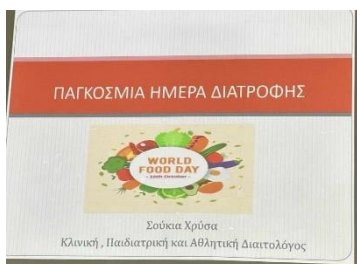


Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής



Η Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής έχει καθοριστεί από τη Γενική Συνέλευση του ΟΗΕ και γιορτάζεται στις 16 Οκτωβρίου. Δημιουργήθηκε για να ευαισθητοποιήσει το κόσμο για τις διατροφικές συνήθειες αλλά και για ένα καλύτερο διατροφικό μέλλον.

Οι στόχοι της Παγκόσμιας Ημέρας Διατροφής είναι:

- Η ενθάρρυνση της γεωργικής παραγωγής τροφίμων,
- Η οικονομική και τεχνική συνεργασία των αναπτυσσόμενων χωρών,

-Η ευαισθητοποίηση του κοινού για το πρόβλημα της πείνας και του υποσιτισμού στον κόσμο.

Σήμερα, ο πληθυσμός χωρίζεται σε δυο κατηγορίες. Στις αναπτυγμένες χώρες εμφανίζεται η **παχυσαρκία** εξαιτίας της υπερκατανάλωσης τροφίμων, ενώ στις υπό αναπτυσσόμενες χώρες ο **υποσιτισμός** λόγω παγκόσμιας οικονομικής κρίσης.

Η υγιεινή διατροφή παίζει καθοριστικό ρόλο στην προαγωγή της Δημόσιας Υγείας. Σήμερα λόγω οικονομικής κρίσης, έλλειψης χρόνου, ελλιπής εκπαίδευσης γονέων και παιδιών αλλά και ευκολίας τυποποιημένου φαγητού εμφανίζεται η αυξημένη τάση της παχυσαρκίας. Η παχυσαρκία προκαλεί χρόνια νοσήματα και προσβάλλει τη ψυχική υγεία.



Για το λόγο αυτό, το 9^ο Δημοτικό σχολείο Λάρισας προκειμένου να ενισχύσει την υιοθέτηση της ισορροπημένης διατροφής, πραγματοποίησε διαδραστική ομιλία με την εξειδικευμένη Διαιτολόγο -Διατροφολόγο στο τομέα της Παιδιατρικής, Κλινικής και Αθλητικής Διατροφής, Χρύσα Σούκια. Ο σκοπός της ομιλίας ήταν να ενημερωθούν τα παιδιά για τα οφέλη της υγιεινής διατροφής, τη Διατροφική Πυραμίδα, τη μέθοδο του Υγιεινού Πιάτου ώστε μεγαλώνοντας να μάθουν να ζουν με έναν υγιεινό τρόπο ζωής έχοντας ένα υγιές σωματικό βάρος και ποιότητα στην καθημερινότητα τους.



Οι μαθητές/τριες των τάξεων Α', Β' και Γ' με την καθοδήγηση των εκπαιδευτικών δημιούργησαν την δική τους διατροφική πυραμίδα και... «γευστικά Υγιεινά πιάτα γεμάτα με λιχουδιές».



Υπεύθυνοι/ες εκπαιδευτικοί για τη δράση αυτή ήταν οι: Κανιά Άννα, Ξύστρα Παρασκευή, Σαμαρά Σπυριδούλα, Σαρατζιώτου Μαρία, Γουματιανός Ξενοφών, Αδάμου Γλυκερία, Μαργαριτοπούλου Βάνα, Κασιδούλη Σπυριδούλα, Πήχα Ελένη, Χατζηγιάννου Κωνσταντία.