

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΤΑΞΗ

Στα πλαίσια της δράσης οι μαθητές πληροφορήθηκαν για βασικά θέματα διατροφής. Εργάστηκαν, συνεργάστηκαν, ερεύνησαν και ενημερώθηκαν για σωστές διατροφικές επιλογές με στόχο την προαγωγή της σωματικής αλλά και της ψυχικής τους υγείας και της κοινωνικής τους ισορροπίας.

Εργαλείο τους η ηλεκτρονική τάξη:  
«Θέλω να τσακωθώ με τη ζάχαρη»

## ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ

Κάντζου Λίτσα, ΠΕ 02  
Βασιλακοπούλου Ελευθερία, ΠΕ 80

## ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

Α τάξη 1<sup>ου</sup> Γυμνασίου

Η ΣΩΣΤΗ ΚΑΙ ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΙΝΑΙ Ο ΤΡΟΠΟΣ ΝΑ ΖΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ, ΜΕ ΥΓΕΙΑ, ΖΩΝΤΑΝΙΑ ΚΑΙ ΕΥΞΕΙΑ.

**ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΗ ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΥΓΙΗ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ.**

Δεν ξεχνώ όμως: Η ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ είναι νόσος και απειλεί τα παιδιά...προσέχω τις διατροφικές μου επιλογές, αγαπώ όλες τις ομάδες τροφίμων και κρίνω τα διατροφικά πρότυπα που υπάρχουν στην κοινωνία μου.