

Όλο  
το χρόνο**Διατροφή στην Εφηβική Ηλικία**

Γνωρίζουμε τις βασικές αρχές ισορροπημένης διατροφής και άσκησης για καλή υγεία και ανάπτυξη.  
Τι σημαίνει πλήρες πρωινό; Πόσα γεύματα πρέπει να κάνω κάθε μέρα; Τι είναι το ισοζύγιο ενέργειας; Τι να πίνω όταν διψάω; Πόσο και γιατί πρέπει να αθλούμαι;

Οκτώβριος  
&  
Νοέμβριος**Μεσογειακή Διατροφή**

Γνωρίζουμε τις βασικές αρχές τις πιο «διάσημης» διατροφής και τα οφέλη της.  
Η ιστορία, τα βασικά χαρακτηριστικά, ο ρόλος του ελαιόλαδου αλλά και πως η μεσογειακή διατροφή μπορεί να εφαρμοστεί στο πλαίσιο ενός υγιεινού και ισορροπημένου τρόπου ζωής παράλληλα με τις ξεχωριστές ανάγκες της εφηβικής ηλικίας.

Δεκέμβριος  
&  
Ιανουάριος**Φυσική Δραστηριότητα & Αθλητισμός**

Η σημασία της φυσικής δραστηριότητας και η ένταξή της στην καθημερινότητα μας.  
Πόση άσκηση είναι αρκετή; Ποιο άθλημα μου ταιριάζει; Τι πρέπει να προσέξω αν κάνω πρωταθλητισμό; Πως η άσκηση σχετίζεται με το σωματικό βάρος; Μικρές καθημερινές συμβουλές για να βάλουμε κίνηση στη ζωή μας.

Φεβρουάριος  
&  
Μάρτιος**Εικόνα σώματος & Διαχείριση Βάρους**Α' μέρος: Ισορροπημένη Διατροφή

Γνωρίζουμε τις βασικές αρχές μιας ισορροπημένης διατροφής παράλληλα με τις ξεχωριστές ανάγκες της εφηβικής ηλικίας.

Β' μέρος: Διαχείριση Βάρους

Ποιες συμπεριφορές σχετίζονται με την αύξηση του βάρους, τι σημαίνει «ιδανικό βάρος», ποιος είναι ο σωματότυπος μου, τι μπορώ να κάνω αν είμαι υπέρβαρος ή ελλιποβαρής;

Απρίλιος

**Νέοι καταναλωτές**

Α' μέρος: Γνωρίζουμε τις βασικές αρχές μιας ισορροπημένης διατροφής παράλληλα με τις ξεχωριστές ανάγκες της εφηβικής ηλικίας.

Β' μέρος: Μαθαίνουμε να διαβάζουμε τις ετικέτες τροφίμων, γνωρίζουμε την εποχικότητα των διαφόρων φρούτων και λαχανικών καθώς και τι άλλο πρέπει να προσέχουμε όταν ψωνίζουμε.

Μάιος

**Διατροφή στις εξετάσεις**

Γνωρίζουμε τις τροφές που βοηθούν τη σκέψη και διαμορφώνουμε ένα συνολικά ισορροπημένο τρόπο ζωής και διατροφής που θα βελτιώσει τη συγκέντρωση και την απόδοση μας στο σχολείο.  
Υπάρχουν «brain foods»; Πόσες ώρες πρέπει να κοιμάμαι; Τι ρόλο παίζουν τα ενεργειακά ποτά και ο καφές; Πως μπορεί η άσκηση να επηρεάσει την απόδοση μου;