

Οι μαθητές/τριες του 5^{ου} Γυμνασίου εκπαιδεύονται στη Μεσογειακή Διατροφή



Προκειμένου οι μαθητές/τριές μας να ενημερωθούν για την αξία της «Μεσογειακής Διατροφής» αλλά και να μεταφέρουν στην οικογένεια όλες αυτές τις αξίες υλοποιήθηκαν στο 5^ο Γυμνάσιο Τρικάλων ποικίλες δράσεις με επίκεντρο τη «Μεσογειακή Διατροφή».

Σκοπός του προγράμματος: Διαμόρφωση προτύπων συμπεριφοράς, στάσεων ζωής και υιοθέτηση καθημερινών συνηθειών, ώστε να συμβάλλουν στην προάσπιση και βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας των μαθητών/τριών αλλά και των οικογενειών τους.

Στο πλαίσιο των δράσεων παρήχθη/σαν:

φωτογραφικό υλικό, άρθρα, δελτία τύπου, προσκλήσεις, ευχετήριες κάρτες, επιστολές, επιτοίχιες δημιουργίες (ζωγραφική τοίχων), κολάζ, στοχευμένα φύλλα αξιολόγησης δράσεων, ενημερωτικά φυλλάδια, παρουσιάσεις (power point).

Μέσα από το σύνολο των δράσεων οι μαθητές/τριες κατάφεραν :

- Να μάθουν για τη διατροφική αξία των βασικών ομάδων τροφίμων και προϊόντων
- Να προσδιορίζουν τις αρχές της μεσογειακής διατροφής
- Να εκτιμήσουν τη διατροφική αξία της μεσογειακής διαίτας
- Να αποκτήσουν θετική στάση ως προς τις διατροφικές συνήθειες που είναι σύμφωνες με τη μεσογειακή διατροφή

Το 5^ο Γυμνάσιο συγχαίρει τους μαθητές/τριες για τις ευφάνταστες δημιουργίες τους καθώς και τους εκπαιδευτικούς κ. Κανταρτζή, κ. Μανώλη, κ. Πατριώτη και κ. Γιώτα που ενέπνευσαν και καθοδήγησαν τα παιδιά μας.