



Την Πέμπτη αναπτύξαμε με τους μαθητές της **A+B+Γ' Δημοτικού** το θέμα των μικρών & μεγάλων γευμάτων.

Όλοι γνωρίζουμε πόσο σημαντικό είναι το πρωινό γεύμα για ένα μαθητή που πρέπει να αποδώσει πνευματικά από την πρώτη κιόλας ώρα της ημέρας όμως δεν πρέπει να ξεχνάμε κ τα υπόλοιπα γεύματα. Τα παιδιά ξεχώρισαν τα διάφορα γεύματα της ημέρας ενώ πήραν πληροφορίες μέσα από το παιχνίδι κ το Quiz ερωτήσεων όπου ανέδειξε την νικήτρια ομάδα της κάθε τάξης.

Στην συνάντηση που είχα με τους μαθητές της **Δ, Ε,+ Στ' Δημοτικού** οι μαθητές κλήθηκαν να απαντήσουν στο ερώτημα

Πώς επιλέγω τα δημητριακά μου?"

μαθαίνοντας τα χαρακτηριστικά που πρέπει να αναγνωρίσουν στην ετικέτα τροφίμου . Τα παιδιά είχαν φέρει τα δικά τους προϊόντα και έτσι αποκλείσαμε τα "ακατάλληλα" ενώ αναδείξαμε τα καταλληλότερα σνακ δημητριακών με βάση τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Τροφίμων EFSA.

Να ευχαριστήσω για άλλη μια φορά την διευθυντήρια του 38ου σχολείου αλλά και την πρόεδρο του Συλλόγου Γονέων & Κηδεμόνων για την πρωτοβουλία και το ενδιαφέρον της για το σχολείο κ τους μαθητές.

Με εκτίμηση

[Katerina Kondaki](#)

Dietologist - Clinical Nutritionist
Nutrition & Public Health (M.sc)
Department of Nutrition & Clinical Dietetics
Harokopio University

**Karaiskou str, 108
18536 Pireaus
Tel: +30 2130 222 789**