

ΑΝΘΟΥΛΑ ΛΕΒΕΝΤΗ
ΠΕ15 ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

ΔΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

ΘΕΜΑ: «ΑΣ ΡΙΞΟΥΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ»

«Η ΚΑΛΗ ΜΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΛΟ ΠΡΩΙΝΟ ΦΑΙΝΕΤΑΙ»

Με αφορμή την παγκόσμια ημέρα κατά της παχυσαρκίας, το σχολείο μας αφιέρωσε την ημέρα στη σημασία του πρωινού γεύματος στην πρόληψη της παχυσαρκίας. Στην Ελλάδα το ποσοστό των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών αγγίζει το 40%. Είναι απαραίτητο λοιπόν η υιοθέτηση και εφαρμογή διαιτητικών συνηθειών με σκοπό τη διατήρηση της υγείας τους ως παιδιά αλλά και ως μελλοντικοί ενήλικες.

Οι δραστηριότητες των μαθητών του σχολείου μας αφορούν:

- Δημιουργία ταμπλώ με την πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής, το ενεργειακό ισοζύγιο, τον υπολογισμό του

- Δείκτη Μάζας Σώματος, την πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας
- Οδηγίες σχετικά με τις Βασικές Αρχές Διατροφής στην ΕΦΗΒΕΙΑ
- Καλλιτεχνικές δημιουργίες για το πρωινό γεύμα και το πρόγευμα
- Καλλιτεχνικές δημιουργίες για τον έλεγχο του βάρους και τη φυσική δραστηριότητα
- Δημιουργία Διατροφικού Παιζω Τρώω Μαθαίνω
- Λαϊκές παροιμίες- αινίγματα- γλωσσοδέτες σχετικά με τη διατροφή. «Τα σοφά λόγια της γιαγιάς»
- Δημιουργία κολάζ για τα αίτια της παιδικής παχυσαρκίας
- Σχεδιασμό και παρουσίαση πρωινών γευμάτων από τους ίδιους με ποικιλία τροφίμων που έφεραν στο σχολείο. Σχεδιασμό και παρουσίαση πρωινού γεύματος από μαθητές που κατάγονται από άλλη χώρα (Πολωνία, Ινδία, Νιγηρία, Γερμανία , Βουλγαρία)
- Δημιουργία και προβολή powerpoint με «Γεύματα από διάφορες χώρες του κόσμου»
- Σχόλια και συζήτηση για τις διατροφικές συνήθειες των διαφόρων λαών και την υπεροχή της Μεσογειακής Διατροφής.