**ΗΜΕΡΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

**«ΓΙΝΕ ΠΡΕΣΒΕΥΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ»**

**ΖΩ, ΚΙΝΟΥΜΑΙ, ΤΡΕΦΟΜΑΙ ΣΩΣΤΑ**

Η αγωγή υγείας είναι το μέσο που βοηθά το παιδί να αποκτήσει αντίληψη και γνώση του εαυτού του και του σώματός του.

**Σκοπός της συγκεκριμένης εκδήλωσης είναι η** ενίσχυση των γνώσεων των παιδιών σε θέματα διατροφής μέσα από βιωματικές και ευχάριστες δράσεις.

Στην πρώτη εκδήλωση που έγινε στις 13.12.2019 στο ξενοδοχείο Hilton Park έλαβαν μέρος συνολικά 42 παιδιά και οι εκπαιδευτικοί που τα συνόδευαν.

Αρχικά έγιναν ομιλίες από τις κ. Ελίζα Μαρκίδου και κ. Άννα Παπαγεωργίου για την υγιεινή διατροφή μέσω της ***αλλαγής της διατροφικής συμπεριφοράς*** και την ***αξία της σωματικής άσκησης***.

Οι παρουσιάσεις ήταν διαδραστικές αφού όλα τα παιδιά συμμετείχαν, απαντώντας στις διάφορες ερωτήσεις συμμετέχοντας στις βιωματικές δράσεις που ακολούθησαν, με διάφορα εκπαιδευτικά παιχνίδια και παρασκευή γευστικού δροσερού υγιεινού ροφήματος (smoothie) από φρούτα και λαχανικά. Μετά το τέλος των διαδραστικών παρουσιάσεων, προσφέρθηκε πλούσιο και υγιεινό πρόγευμα σε όλα τα παιδιά και τους εκπαιδευτικούς.

Στη συνέχεια, τα παιδιά χωρίστηκαν σε 4 ομάδες, όπου και έλαβαν μέρος διαδοχικά/κυκλικά με προσοχή στις πιο κάτω βιωματικές δράσεις:

Α. **Καλημέρα στη ζωή … με υγιεινό πρόγευμα –** μαζί με την **κ. Ελίζα Μαρκίδου, ……………….**

Β. **Τρώμε Μεσογειακά, απλά και καλά –** μαζί με την κ. **Ευδοκία Κωνσταντίνου, Κλινική Διαιτολόγο**

Γ. **Φρούτα και λαχανικά για χαρούμενα παιδιά** - μαζί με την **κ. Θάλεια Αβραάμ, Κλινική Διαιτολόγο**

Δ. **Γυμνάζομαι – Ενυδατώνομαι -** μαζί με την **κ. Άννα Παπαγεωργίου, Κλινική Διαιτολόγο**

Ε. **Διαφημίζοντας τα τρόφιμα -** μαζί με την **κ. Άννα Παπαγεωργίου, Κλινική Διαιτολόγο**

Με το τέλος των παρουσιάσεων, έγινε μια νέα συζήτηση ανακεφαλαιώνοντας τα σημαντικά μηνύματα προς τα παιδιά από τις κ. Μαρκίδου και κ. Παπαγεωργίου, στην οποία τα παιδιά συμμετείχαν ενεργά τραγουδώντας και χορεύοντας.

Στο τέλος της εκδήλωσης, όλα τα παιδιά απόλαυσαν ένα πλούσιο Μεσογειακό γεύμα!