

Υγιεινό Πρόγευμα- Υγιεινή Διατροφή & Άθληση

Σήμερα, **Τρίτη, 11/03/25** το σχολείο μας, σε συνεργασία με τον Σύνδεσμο γονέων πραγματοποίησε, Ημερίδα Υγιεινής Διατροφής. Σκοπός της ημερίδας, ήταν να τονιστεί η αξία της υγιεινής διατροφής και της άσκησης.

Αρχικά, παιδιά, εκπαιδευτικοί και γονείς του σχολείου μας, παρακολούθησαν μια σύντομη και περιεκτική διάλεξη, σχετικά με την Υγιεινή Διατροφή από την κ. Αθηνά Βαλανίδου, εγκεκριμένη διατροφολόγο.

Ακολούθως, ο Σύνδεσμος Γονέων σε κάθε διάλειμμα, πρόσφερε διαδοχικά στα παιδιά, υγιεινό πρόγευμα, γιαουρτογλυκό και σνακ με αποξηραμένα φρούτα.

Τέλος, τα παιδιά είχαν την ευκαιρία να ασκηθούν, μέσα μέσα από τα παιχνίδια και τον χορό του χαρούμενου διαλείμματος.

Τα παιδιά μας απόλαυσαν μια διαφορετική μέρα με υγιεινές λιχουδιές, παιχνίδι και χορό !!!

















