

Υγιινό Πρόγευμα

Στα πλαίσια του μαθήματος της Αγωγής Υγείας το σχολείο μας οργάνωσε σε συνεργασία με τη δρ. Αναστασία Περίκκου και τους καθηγητές τραπεζοκομίας Τσίγκη Θεοφάνη και Βασιλείου Ιωάννη της Γ΄ ΤΕΣΕΚ Σχολής Λεμεσού Υγιινό Πρόγευμα.

Στόχος μας ήταν οι μαθητές μας να αντιληφθούν τη μεγάλη σημασία της ισορροπημένης και υγιεινής διατροφής όπως και της μεγάλης διατροφικής αξίας του προγεύματος.

Η δρ. Αναστασία Περίκκου μίλησε στους μαθητές και μέσω παρουσιάσεων και παιχνιδιών τους βοήθησε να αντιληφθούν τη μεγάλη σημασία της υγιεινής διατροφής. Τα παιδιά είχαν επίσης την ευκαιρία να εργαστούν με το εκπαιδευτικό παιχνίδι της δρ. Περίκκου «Παιδί και Διατροφή».



Οι καθηγητές της Γ΄ ΤΕΣΕΚ Σχολής Λεμεσού μαζί με τις μαθήτριες της ΣΤ΄ τάξης και μέλη του διδακτικού και βοηθητικού προσωπικού του σχολείου όπως επίσης και γονείς που ήρθαν στο σχολείο μας για να βοηθήσουν, ετοίμασαν το Υγιεινό Πρόγευμα.

Το Υγιεινό Πρόγευμα περιλάμβανε: γάλα φρέσκο αποβουτυρωμένο, αναρή φρέσκα, γιαούρτι στραγγιστό, χαλούμι, ντομάτα, αγγουράκια, μέλι, ψωμί ολικής αλέσεως, ψωμί πολύσπορο, χαρουπόλεμο, δημητριακά ολικής αλέσεως, μούσλι, αμύγδαλα, καρυδόπιχα, σουλτανίνα, χρυσόμηλα, μπανάνες, μήλα κόκκινα, αχλάδια, πορτοκάλια.



Κατά τη διάρκεια του πρώτου διαλείμματος οι μαθητές του σχολείου μας σερβιρίστηκαν και στη συνέχεια κάθισαν στα εξοχικά τραπεζάκια στο γήπεδο καλαθόσφαιρας για να απολαύσουν το πρόγευμά τους.



Όλα τα παιδιά στα πλαίσια του μαθήματος της Αγωγής Ζωής και Αγωγής Υγείας ετοίμασαν τα δικά τους σουπλά τα οποία τοποθετήθηκαν στα εξοχικά τραπεζάκια για να βάλουν τα παιδιά το πρόγευμά τους επάνω.

Επίσης ετοιμάστηκε σελιδοδείκτης για την υγιεινή διατροφή που δόθηκε σε όλους τους μαθητές του σχολείου μας.

