

Επίσκεψη της Dole Hellas στο σχολείο μας

Παρασκευή 28 Νοεμβρίου 2025

Την Παρασκευή 28 Νοεμβρίου 2025, οι μαθητές/τριες του σχολείου μας παρακολούθησαν μια ενδιαφέρουσα εκπαιδευτική παρουσίαση από την υπεύθυνη διατροφολόγο του προγράμματος της Dole Hellas. Οι μαθητές/τριες και στα δύο διδακτήρια της σχολικής μας μονάδας ενημερώθηκαν για τα οφέλη της καθημερινής κατανάλωσης φρούτων με στόχο την υιοθέτηση της υγιεινής διατροφής. Έπαιξαν το «Φιδάκι της Υγιεινής διατροφής», και κατανόησαν τη σημασία της διατροφικής πυραμίδας με βιωματικό και διαδραστικό τρόπο. Έπειτα, απόλαυσαν τη νοστιμιά μιας μπανάνας, αφού το πρόγραμμα περιλάμβανε διανομή μπανανών στους μαθητές. Οι υπεύθυνοι του προγράμματος μας έκαναν δώρο επιτραπέζια παιχνίδια για να μας υπενθυμίζουν τους κανόνες της καλής διατροφής.











Η αποστολή των σούπερ ηρώων

Τρώω πρωινό καθημερινά

Ομάδα 1
Δύναμη



Γάλα



Ομάδα 2
Ενέργεια



Δημητριακά



Ομάδα 3
βιταμίνες



Φρούτα



Το διατροφικό Πιάτο: Το μυστικό για τις υπερδυνάμεις μας

Μισό πιάτο
Οι μαγικές
βιταμίνες μας



¼ του πιάτου
οι μύες μας
δυναμώνουν

Νερό
Ο αόρατος
βοηθός κάθε
ήρωα

¼ του πιάτου
η ενέργειά μας