

Ο ΜΕΓΑΛΟΣ ΒΑΣΙΛΙΑΣ ΚΑΙ Η ΚΟΡΗ ΤΟΥ ΡΟΥΛΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΣ

ΔΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Είχαμε τη χαρά και την τιμή αυτές τις ημέρες στο πλαίσιο των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων της Δ΄ Τετάρτης και της Α΄ Πρώτης τάξης και συγκεκριμένα στο θέμα της διατροφής και της παχυσαρκίας να έχουμε επισκέψεις στο σχολείο μας. Συγκεκριμένα μας επισκέφθηκε ο Μεγάλος Βασιλιάς με την κόρη του Ρούλα την πριγκιπισσούλα αλλά και με την κουστωδιά του για να μας μιλήσει για τη μεσογειακή διατροφή και τα οφέλη της. Δεν παρέλειψε μετά από ερωτήσεις των παιδιών να μας μιλήσει και για την παχυσαρκία που τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί κατακόρυφα. Η Ρούλα μας αφηγήθηκε την ιστορία της από το παραμύθι, Η πριγκίπισσα Ρούλα που ήταν «γεματούλα» και μας ρώτησε αν θεωρούμε ότι είναι καλό να υιοθετήσουμε κι εμείς τη μεσογειακή διατροφή όπως έκανε αυτή. Μας ανέφερε την εμπειρία της από την κακή διατροφή που έκανε τόσο καιρό και πως πήρε την γενναία και οριστική απόφαση της να αποφεύγει από εδώ και στο εξής τα πολλά γλυκά τις πίτσες και τα ζαχαρωτά.

Στο τέλος σηκώσαμε όλοι μαζί κι ένα πανό που έλεγε:

**ΚΑΤΩ Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΓΛΥΚΑ ΠΑΝΩ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΤΑ
ΛΑΧΑΝΙΚΑ.**

ΖΗΤΩ Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΟΥ ΜΑΚΡΑΙΝΕΙ ΤΗ ΖΩΗ.

Περιττό να σας πω ότι οι διαιτολόγοι του παραμυθιού που ήρθαν κι αυτοί στο σχολείο μας ήταν κατενθουσιασμένοι με τις αποφάσεις που πήραμε για μια πιο

υγιεινή διατροφή. Η Ρούλα από τη χαρά της που μας γνώρισε συγκινήθηκε και μας είπε ότι θα ρθει κι άλλη φορά να μας δει και να παίξουμε όλοι μαζί το παιχνίδι της διατροφής.



Ο Μεγάλος Βασιλιάς όπως και όλο το κουκλίστικο παρεάκι του δημιουργήθηκαν από βαμβάκι και καλσόν για αυτό τους ονομάζουμε και βαμβακένιους. Οι μαθητές/τριες σε ένα από τα εργαστήρια που υλοποιήσαμε για τη διατροφή δημιούργησαν κι αυτοί τις δικές τους βαμβακένιες και βαμβακένιους, κούκλες/κούκλους, με τις οποίες είχαν την ευκαιρία να αλληλεπιδράσουν και να παράγουν δημιουργικό και επιχειρηματικό λόγο.

Εκπαιδευτικοί του Εργαστηρίου Δεξιοτήτων με θέμα τη Διατροφή

Αποστολάκη Μαρία ΠΕ 70, Κορδοκλάς Ελευθέριος ΠΕ 70