

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Μαγειρεύω υγιεινό πρωινό,
δίνω ενέργεια στην μέρα μου

Στόχος του προγράμματος

- ▶ Να γνωρίσουν οι μαθητές την υγιεινή διατροφή, γεύματα ημέρας, τις ομάδες τροφίμων που περιέχει ένα υγιεινό πρωινό, τα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για τον οργανισμό.
- ▶ Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν την επίδραση του σωστού, καθημερινού πρωινού γεύματος στην υγεία.
- ▶ Να δημιουργήσουν οι μαθητές ένα υγιεινό πρωινό.
- ▶ Να αναπτύξουν ομαδικό πνεύμα.

Ομάδες τροφίμων



Εκτέλεση συνταγών

Μπάρες με ταχίνι, Τηγανίτες, τυρόπιτες, σταφιδόψωμο, ελαιόψωμο κ.α.



Στο πρόγραμμα πήραν μέρος οι μαθητές του Α
και Β τμήματος του εργαστηρίου Μαγειρικής.

Συντονίστρια προγράμματος: Τσιάλα Σωτηρία ΠΕ80
Εκπαιδευτικοί: Οικονόμου Πολυξένη ΠΕ.25
Ρουπάκα Μαρία ΠΕ02