Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής που γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 16 Οκτωβρίου, η Κοινωφελής Επιχείρηση Δήμου Κασσάνδρας διοργάνωσε βιωματικές δράσεις στους Παιδικούς Σταθμούς και στα Κέντρα Δημιουργικής Απασχόλησης Παιδιών.

Σας παρουσιάζουμε μερικές από τις δράσεις αυτές :

* *Παιδικός Πευκοχωρίου*: Με τη βοήθεια της διατροφικής πυραμίδας, εξηγήσαν στα παιδιά την έννοια της ισορροπίας, της ποικιλίας και του μέτρου στην παιδική διατροφή. Δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στον βιωματικό χαρακτήρα της δράσης, τα παιδιά κατανάλωσαν διάφορα φρούτα και λαχανικά, ετοίμασαν ένα υγιεινό πρωινό και επιδοθήκαν σε καλλιτεχνικές δραστηριότητες με θέμα τη διατροφή (τρισδιάστατη πυραμίδα, κολλάζ διαχωρισμού τροφών σε ωφέλιμα, βλαβερά κ.α). Και τι πιο όμορφο να "επενδύσουν " κάθε δράση με μουσική….

<https://www.youtube.com/watch?v=rdtLIcSehKc>

* *Παιδικός Ν. Φωκαίας*: Δημιούργησαν ένα πίνακα με τα αγαπημένα τους φρούτα με την τεχνική του κολλάζ τραγουδώντας : **«Τα φρούτα τα προτιμώ πάντα ωμά , περιέχουν ίνες φυτικές και βιταμίνες θρεπτικές!»** και **«ένα φρούτο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα».**
* *Κδαπ Πολυχρόνου :* Τα παιδιά ενημερώθηκαν για την Υγιεινή διατροφή και τη σημασία της στη ζωής μας, ποιες τροφές είναι υγιεινές και ποιες είναι ανθυγιεινέ. Αρχικά ζωγράφισαν στο καβαλέτο το αγαπημένο τους φρούτο για να φτιάξουν μια ωραία φρουτοσαλάτα. Έπειτα κατασκεύασαν με πηλό φρούτα και λαχανικά, τα οποία στη συνέχεια αφού τα άφησαν να στεγνώσουν, τα έβαψαν. Και κάπως έτσι λοιπόν η Υγιεινή διατροφή γίνεται παιχνίδι και το ΚΔΑΠ Πολυχρόνου έχει έτοιμο καλάθι με τα δικά του φρούτα και λαχανικά. Ακολούθησε η κατασκευή του **'ΤΡΟΦΟΥΛΗ**', όπως ονόμασαν τα ίδια τα παιδιά, με διάφορες εικόνες με υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές, τις οποίες χρωμάτισαν τα παιδιά. Με τον 'ΤΡΟΦΟΥΛΗ' έπαιξαν ένα παιχνίδι ομαδοποίησης σε υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές στυλ  σκυταλοδρομίας, για να εμπεδώσουν με αυτό τον τρόπο τα παιδιά τις γνώσεις για τις τροφές και να διασκεδάσουν.

Και τέλος, είχαν μια δοκιμασία διαφορετική, δημιουργική εξίσου διασκεδαστική...

Αφού λοιπόν βγήκαν μια βόλτα στη γειτονιά, είδαν και παρατηρήσαν την ομορφιά της φύσης γύρω μας αλλά και τους καρπούς τις που μας προσφέρει απλόχερα κάθε εποχή, μαζέψαμε κάποιους από αυτούς και επιστρέψαμε με πολλή διάθεση για ...

Μαγειρική ζωγραφική! Ευτυχή πρόσωπα φρούτων και λαχανικών!!!

Και έτσι...Τα χαμόγελα στα πρόσωπα των παιδιών ήταν χαμόγελα ελπίδας για ένα υγιεινότερο τρόπο ζωής, τον οποίο οφείλουμε να τους διδάξουμε με τις δράσεις και το παράδειγμα μας. Το θέμα πλούσιο και αγαπητό στα παιδιά, τελείως βιωματικό και με άμεσα αποτελέσματα.

**ΤΡΩΩ ΣΩΣΤΑ-ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ ΣΥΧΝΑ -ΖΩ ΥΓΙΕΙΝΑ**

* *Κδαπ Ν. Φωκαίας*: Με σύνθημα **«τρώω σωστά είμαι υγιής** **»** τα παιδιά ζωγράφισαν τρόφιμα και τα τοποθέτησαν στη διατροφική πυραμίδα που κατασκεύασαν. Η βάση της αναφέρεται σε τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά, ενώ η κορυφή της σε τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται σπάνια, με όλα τα υπόλοιπα τρόφιμα να βρίσκονται στις ενδιάμεσες θέσεις.

* *Κδαπ Καλάνδρας*: Μιλήσαν για τα φρούτα. Ποια βγαίνουν από δέντρο, ποια απ' τη γη, ποια είναι καλοκαιρινά και ποια χειμερινά, τι βιταμίνες έχουν. Παράλληλα ζωγράφισαν τα φρούτα.

* *Κδαπ Καλλιθέας*: Οι μαθητές ευαισθητοποιημένοι σε θέματα υγείας και διατροφής παρουσίασαν εργασίες πάνω στην σωστή διατροφή, φιλοτέχνησαν δύο έργα που μας δείχνουν ποιες τροφές πρέπει να προτιμάμε και ποιες να αποφεύγουμε.

Οι εκδηλώσεις και δραστηριότητες στοχεύουν στην παγκόσμια ευαισθητοποίηση και δράση αναφορικά με την ανάγκη για εξασφάλιση μιας υγιεινής διατροφής για όλους.  
Το φετινό μήνυμα της Παγκόσμιας Ημέρας Επισιτισμού-Διατροφής είναι:  
**«Οι δράσεις μας είναι το μέλλον μας - Καλύτερη παραγωγή, καλύτερη διατροφή, καλύτερο περιβάλλον και καλύτερη ζωή».**

Ο Πρόεδρος της Κ.Ε.ΔΗ.Κ

Ηρακλής Λειβαδιώτης