



The Healthier I Eat, The Better I Learn

Cooperation Partnership in Education - 2021-1-FR01-KA220-SCH-000032583



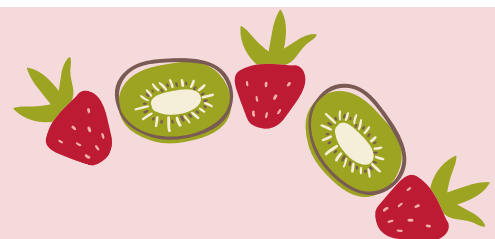
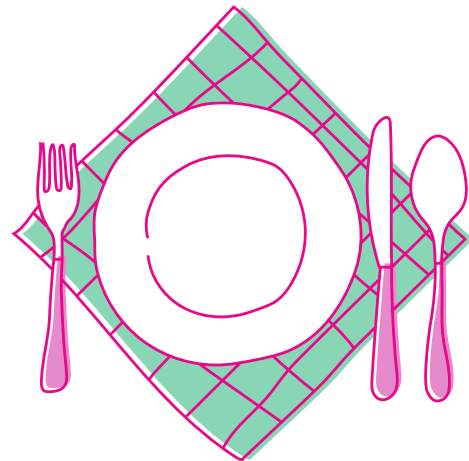
This project was funded with the support of the European Commission



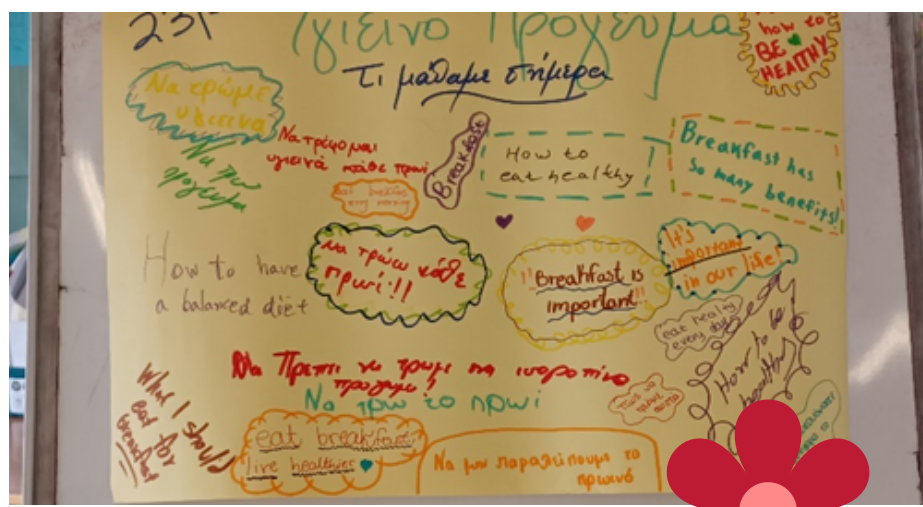
Βιωματικό εργαστήριο «Υγιεινό Πρόγευμα»

Την Πέμπτη 23/3/23 οι μαθητές/τριες του ERASMUS + HIE BIL συμμετείχαν σε βιωματικό εργαστήριο διατροφής με θέμα το υγιεινό πρόγευμα υπό την καθοδήγηση της καθηγήτριας Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας) Ροδούλας Παπαλαμπριανού Καραβέλλα.

Αρχικά οι μαθητές και οι μαθήτριες συζήτησαν για θέματα διατροφής που αφορούν ειδικά τους εφήβους και που μπορεί να τους δημιουργήσουν πρόβλημα στην ανάπτυξη ή/και την υγεία τους γενικότερα.



Οι μαθητές και οι μαθήτριες προβληματίστηκαν για τους λόγους που είναι σημαντική η κατανάλωση υγιεινού και πλήρους προγεύματος και αποδόμησαν τους λόγους που προβάλλονται για την αποφυγή του. Επιπλέον σχεδίασαν τις δικές τους επιλογές υγιεινού προγεύματος με βάση το μοντέλο του «my plate» και κατανάλωσαν με όρεξη φρούτα που αποτελούν σημαντικό μέρος των επιλογών αυτών.



Το εργαστήρι ολοκληρώθηκε με τη δημιουργία πόστερ στο οποίο αποτυπώθηκαν από τους μαθητές τα μηνύματα που οι ίδιοι αποκόμισαν από το εργαστήρι.