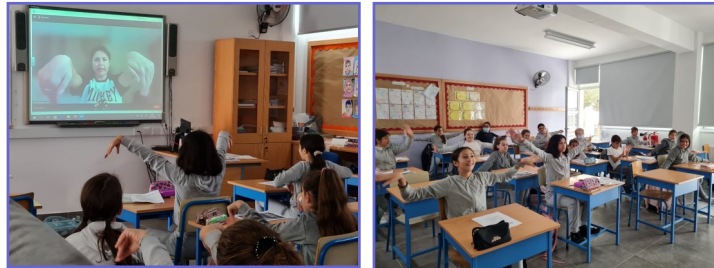


Τέλος, στο συνέδριο, η κ. Ελίζα Μαρκίδου επισήμανε στα παιδιά τους ακόλουθους βασικούς κανόνες για μια σωστή και ισορροπημένη υγιεινή διατροφή:

1. Καταναλώστε καθημερινά αρκετά δημητριακά, πρωτεΐνες, όσπρια για να είστε υγιείς.
2. Τρώτε 5 μερίδες φρούτα και λαχανικά.
3. Καταναλώστε εβδομαδιαία ψάρια και θαλασσινά.
4. Προτιμήστε άπαχο κρέας λίγες φορές την εβδομάδα.
5. Καταναλώστε αλάτι με μέτρο.
6. Καταναλώστε μικρά και συχνά γεύματα όλη την ημέρα.
7. Συμπεριλάβετε παραδοσιακά κυπριακά πιάτα στη διατροφή σας.
8. Καταναλώστε 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών ημερησίως.
9. Χρησιμοποιήστε ελαιόλαδο με μέτρο.
10. Προτιμήστε επιδόρπια χαμηλά σε ζωικά λιπαρά και πλούσια σε θρεπτικά συστατικά.
11. Η απλή ζάχαρη και τα τεχνητά γλυκαντικά να αποφεύγονται.
12. Μην ξεχνάτε την ενυδάτωση του οργανισμού σας.
13. Μην ξεχνάτε να γυμνάζετε καθημερινά.



### ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ



### ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

- 1/12/21 Τετάρτη** «Καλωσορίζουμε τον μήνα των Χριστουγέννων» με χριστουγεννιάτικα αξεσουάρ.
- 3/12/21 Παρασκευή** «Στολίζουμε το δεντράκι μας» - Ελεύθερη στολή—Χριστουγεννιάτικη φωτογράφιση μαθητών.
- 8-15/12/21 Τετάρτη-Τετάρτη** Συλλογή τροφίμων για ετοιμασία ΠΑΚΕΤΩΝ ΑΓΑΠΗΣ.
- 10/12/21 Παρασκευή** Αφήγηση χριστουγεννιάτικης ιστορίας με ζεστή σοκολάτα.
- 17/12/21 Παρασκευή** Προβολή χριστουγεννιάτικης ταινίας με ποπ κορν.
- 21/12/21 Τρίτη** Κλήρωση χριστουγεννιάτικου λαχείου.
- ♦**22/12/21 Τετάρτη** Έλευση του Άη Βασίλη στο σχολείο — Προσφορά δώρων στα παιδιά από τον Σ.Γ.—Ελεύθερη στολή.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΡΗΜΗΣ –  
ΠΑΝΙΚΟΥ ΧΑΤΖΗΧΑΜΠΗ  
(ΕΝΙΑΙΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ)

Μόδεστου Παντελή 1, 4630, Ερήμη  
Τηλ. 25932361—Φαξ. 25812706  
Email: dim-erimi-lem@schools.ac.cy  
Ιστοσελίδα:  
<http://dim-erimi-lem.schools.ac.cy>

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ  
ΔΕΛΤΙΟ  
Δεκέμβριος 2021



Θερμές Ευχές για  
Καλά Χριστούγεννα!



Αγαπητοί γονείς,

Λίγες μέρες μας χωρίζουν από τις γιορτές των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς. Οι σχολικές μας δραστηριότητες έχουν διαφοροποιηθεί και διεξάγονται μέσα σε γιορτινό κλίμα, τηρώντας βέβαια πάντα όλα τα μέτρα κατά της διάδοσης του κορωνοϊού. Προσπάθειά μας είναι να δώσουμε χρώμα στην καθημερινότητα των παιδιών, καθώς οι περιορισμοί που υπάρχουν διαφοροποιούν τα προγράμματά μας, όπως τα είχαμε συνηθίσει. Στο ημερολόγιο δραστηριοτήτων μπορείτε να ενημερωθείτε για τις χριστουγεννιάτικες δραστηριότητες που έχουν προγραμματισθεί στο σχολείο μας, για την προσηχή περίοδο.

Σε αυτό το τελευταίο τεύχος του χρόνου, θα σας ενημερώσουμε για ένα ενδιαφέρον πρόγραμμα που συμμετείχαν οι μαθητές των Ε' και Στ' τάξεων του σχολείου μας, το πρόγραμμα «Πρεσβευτές Υγείας», μέσα από το οποίο απέκτησαν σημαντικές γνώσεις και εμπειρίες.

Ενόψει των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς, ευχόμαστε Καλές Γιορτές σε όλους σας!

## ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 9 – 11 ΧΡΟΝΩΝ ΓΙΑ ΟΡΘΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΖΩΗΣ



Οι μαθητές των Ε' και Στ' τάξεων, στις 23 Νοεμβρίου 2021, είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν την Ημερίδα με τίτλο: «Πρεσβευτές Υγείας: Τρώω σωστά, Γυμνάζομαι συχνά, Ζω καλά». Το συνέδριο διοργανώθηκε διαδικτυακά από τον Τομέα Διατροφής του Υπουργείου Υγείας και παρουσίασε η κ. Ελίζα Μαρκίδου,

Ανώτερη Κλινική Διαιτολόγος, σε συνεργασία με τη Δρ. Άννα Παπαγεωργίου, καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής και την κ. Θάλεια Αβραάμ, κλινική Διαιτολόγο και Χημικό.

Η Αγωγή Υγείας είναι το μέσο που βοηθά το παιδί να αποκτήσει αντίληψη και γνώση του εαυτού του και του σώματός του. Σκοπός του συγκεκριμένου συνεδρίου ήταν η ενίσχυση των γνώσεων των παιδιών σε θέματα διατροφής μέσα από βιωματικές και ευχάριστες δραστηριότητες. Επίσης, η βασικότερη επιδίωξη του συνεδρίου ήταν να προσφέρει στο κάθε παιδί απλές και κατανοητές οδηγίες διατροφής και άσκησης για να μπορέσει να μειώσει τα ποσοστά παχυσαρκίας και να αποκτήσει μια καλύτερη ζωή, γεμάτη υγεία.

Οι μαθητές είχαν την ευκαιρία να ενημερωθούν για διάφορα θέματα που σχετίζονται με την υγιεινή διατροφή και συγκεκριμένα για τη Μεσογειακή Διατροφή, να συμμετέχουν στις βιωματικές δράσεις που παρακολούθησαν, με διάφορα εκπαιδευτικά παιχνίδια, στέλνοντας γραπτά μηνύματα στον υπολογιστή

και απαντώντας γραπτά στις διάφορες ερωτήσεις που τους υποβάλλονταν. Επίσης είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν την παρασκευή γευστικού δροσερού υγιεινού ροφήματος (smoothie) από φρούτα και λαχανικά καθώς επίσης την παρασκευή υγιεινού σνακ με σκοπό να τα φτιάξουν και οι ίδιοι στο σπίτι ή στο σχολείο μέσα στα πλαίσια του μαθήματος Αγωγής Υγείας.

Στο συνέδριο τονίστηκε στους μαθητές η μεγάλη σημασία που έχει για τον οργανισμό το πρόγευμα. Η κατανάλωση προγεύματος, σύμφωνα με επιστημονικά δεδομένα, θεωρείται ως το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας, τόσο για το παιδί, όσο και τον ενήλικα και σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να αποφεύγεται. Συγκεκριμένα, με το πρόγευμα, διακόπτεται η «νηστεία» των 10 – 12 περίπου ωρών που μεσολαμβάνουν από το βράδυ, εφοδιάζεται ο οργανισμός με ενέργεια που χρειάζεται κατά τη διάρκεια της ημέρας και καλύπτει περίπου το 25% των καθημερινών αναγκών του ανθρώπου σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.

Σε ένα υγιεινό πρόγευμα θα πρέπει να περιλαμβάνεται ένα γαλακτοκομικό προϊόν για την πρόσληψη των πρωτεϊνών και του ασβεστίου (π.χ. γάλα, γιαούρτι, τυρί με χαμηλά λιπαρά), σύνθετοι υδατάνθρακες για την ενέργεια (π.χ. ψωμί, παξιμάδια, δημητριακά ολικής αλέσεως) και ένα φρούτο ή φρέσκος χυμός ή λαχανικά για τις βιταμίνες και τις φυτικές ίνες.

