



## ΟΜΙΛΙΑ-ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ Α' ΚΑΙ Β' ΤΑΞΗ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΚΟΛΛΕΓΙΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥ

Την Τρίτη, 17 Μαρτίου 2009 πραγματοποιήθηκε στην αίθουσα CAPPS ομιλία-παρουσίαση με θέμα «Σκέφτομαι και τρώω» για τις τάξεις Α' και Β' Γυμνασίου του Κολλεγίου Ψυχικού. Την ομιλία-παρουσίαση πραγματοποίησε η κ. Αστερία Σταματάκη, απεσταλμένη του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής στο Σχολείο μας.



Οι μαθητές μας είχαν την ευκαιρία να ενημερωθούν για τις ομάδες τροφίμων και την ενεργειακή τους αξία. Μέσα από την ομιλία-παρουσίαση διαφάνηκε, μέσω παραδειγμάτων, η μεγάλη αξία της μεσογειακής διατροφής σε αντιδιαστολή με τις βλαβερές - για την υγεία μας - καθημερινές συνήθειες, που έχουμε αναπτύξει.

Μετά την ομιλία οι μαθητές και οι μαθήτριες είχαν την ευκαιρία να κάνουν ερωτήσεις και να πάρουν έγκυρες και εύστοχες απαντήσεις από την ομιλήτρια του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής.

