Η "επίσημη" ανατομία μιας σοκολατόπιτας

Στα πλαίσια του Προγράμματος Αγωγής Υγείας "Η ανατομία μιας σοκολατόπιτας" που υλοποιείται φέτος στο σχολείο μας κρίθηκε σκόπιμο να κληθεί ένας ειδικός σε θέματα διατροφής. Έτσι, την Τρίτη 21 Μαρτίου 2017, δεχθήκαμε την επίσκεψη του κ. Δήμου Νικόλαου, Διαιτολόγου Διατροφολόγου M.Sc. για μία διδακτική ώρα.

Βάση της συζήτησης που έκανε ο κ. Δήμος με τους μαθητές και τις μαθήτριες της Β' τάξης που συμμετέχουν στο Πρόγραμμα, ήταν η αγαπημένη όλων σοκολατόπιτα. Εξηγήθηκε η διατροφική αξία του κάθε συστατικού που υπάρχει σε αυτήν και διερευνήθηκε η σκοπιμότητα αντικατάστασης κάποιων υλικών από άλλα. Φυσικά, τονίστηκε η αξία της μεσογειακής διατροφής ως πρότυπο μιας ισορροπημένης δίαιτας. Δόθηκε επίσης πλήρης εξήγηση των πληροφοριών που περιέχονται στις ετικέτες των τροφίμων και εντοπίστηκαν κάποια σημεία που πιθανώς να μας οδηγήσουν σε παραπλάνηση ως καταναλωτές. Κύριος στόχος να καταναλώνουμε μόνο ό,τι χρειαζόμαστε και στην ποσότητα που το χρειαζόμαστε.

Αφού απαντήθηκαν οι ερωτήσεις και οι απορίες που διατυπώθηκαν από τους μαθητές, η συνάντηση έκλεισε με ένα σοκολατένιο σπιτικό κέρασμα.

Θερμές ευχαριστίες στον κ. Δήμο Νικόλαο από τους υπεύθυνους του Προγράμματος Αλεξοπούλου Ευαγγελία ΠΕ019, Μπαζούκη Ευαγγελία ΠΕ04 και Καπλανίδη Βασίλειο ΠΕ04 για την άμεση ανταπόκριση και την άψογη συνεργασία.