

Υγιεινή Διατροφή

Η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, βοηθά στη βελτίωση της συνολικής υγείας του ατόμου. Μπορούμε όλοι/ες να διαδραματίσουμε καθοριστικό ρόλο, λειτουργώντας ως πρότυπα, αλλά, και, παρέχοντας ένα υποστηρικτικό περιβάλλον (π.χ., κυλικείο, υγιεινό κεραστικό, διατροφική αγωγή στο μάθημα της Αγωγής Υγείας/Αγωγής Υγείας-Οικιακής Οικονομίας, κ.ά.), έτσι ώστε τα παιδιά να αναπτύξουν υγιεινές συνήθειες. Καθοριστικός είναι και ο ρόλος των γονέων, οι οποίοι πρέπει να αποφεύγουν να δίνουν στα παιδιά τους ανθυγιεινά προϊόντα (π.χ. πατατάκια, γλειφιτζούρια κ.ά.) για να τρώνε στο σχολείο.

