

## **Σχολικές Δράσεις για τις Διατροφικές Συνήθειες και την Πρόληψη της Παχυσαρκίας**

Στο πλαίσιο της παγκόσμιας ημέρας για την παιδική παχυσαρκία (24 Οκτωβρίου 2014) πραγματοποιήθηκαν στο σχολείο μας δράσεις σχετικά με τις Διατροφικές Συνήθειες και την Πρόληψη της Παχυσαρκίας. Αρχικά η κ<sup>α</sup> Ελευθερία Ρέντζιου, Κλινικός Διατροφολόγος - Διαιτολόγος, M.Med.Sci, μετά από πρόσκληση του Διευθυντή και του Συλλόγου Διδασκόντων μίλησε στα παιδιά με θέμα «Διατροφή κατά την εφηβεία», και ανέπτυξε επιμέρους θέματα όπως είναι η Μεσογειακή Διατροφή, η Εφηβική Παχυσαρκία, οι Διατροφικές Διαταραχές, η σημασία της Φυσικής Δραστηριότητας κατά την εφηβική ηλικία και η Υποδειγματική Διατροφή του Εφήβου. Ακολούθησε εποικοδομητικός διάλογος με τους μαθητές σχετικά με τις συνήθειες που ακολουθούν στην καθημερινή τους δίαιτα και τη θετική συμπεριφορά τους ως προς την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, όπως και τη σύνδεση της παχυσαρκίας με τη φυσική άσκηση.

Στη συνέχεια προβλήθηκαν σχετικά «βιντεάκια» και τα παιδιά στη συζήτηση με τους καθηγητές τους που ακολούθησε, ανέπτυξαν τους προβληματισμούς τους για τις ομάδες τροφών, την ισορροπημένη διατροφή και τις συνέπειές της για την σωματική και ψυχική υγεία των νέων. Σκοπός της ημέρας θεωρήσαμε ότι ήταν να προαχθεί η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, αλλά και να κατανοήσουν οι μαθητές πόσο σημαντική είναι η σωστή διατροφή και η φυσική άσκηση, δεδομένου ότι έχουν αντίκτυπο στα επίπεδα ενέργειας των παιδιών και των νέων και συνεπώς επηρεάζουν την σχολική τους επιτυχία.