

ΤΡΕΦΟΜΑΙ ΣΩΣΤΑ ΚΑΙ ΑΘΛΟΥΜΑΙ

νοῦς ὑγιῆς ἐν σώματι ὑγιῆ (vous υγιῆς σε σώμα υγιῆς)

ΤΡΩΩ ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΡΟΓΕΥΜΑ

Αγαπητοί γονεῖς/κηδεμόνες,

Σας ενημερώνουμε ὅτι στα πλαίσια των δράσεων του σχολείου μας, οργανώθηκε Εβδομάδα (7-14/11/22) Σωστής Διατροφῆς και άσκησης, που περιελάμβανε αθλητικές ημερίδες, χορό, διαλέξεις από διατροφολόγους και υγιεινό πρόγευμα, που προσφέρθηκε από τον Σύνδεσμο Γονέων στα παιδιά.

Ένας από τους βασικούς στόχους, μεταξύ άλλων, ήταν να εκτιμήσουν τη σημασία του υγιεινού προγεύματος στην υγεία. Παρακαλούμε να συνεργαστείτε με το σχολείο στην επίτευξη του στόχου αυτού, προετοιμάζοντας καθημερινά στα παιδιά σας υγιεινό πρόγευμα. Παρατηρείται ὅτι αρκετά παιδιά έχουν συστηματικά για φαγητό σφολιάτες, πατατάκια, σοκολάτες, μπισκότα, λιχουδιές με χρωστικές, συντηρητικά κ.ά. και μερικά παιδιά φέρνουν μαζί τους ανθυγιεινά ροφήματα, πράγμα που επιδρά αρνητικά στην υγεία τους και στην επίτευξη στόχων μας.

Μαζί μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά μας να τρέφονται σωστά και να προστατεύουν την υγεία τους.

Από το Σχολείο

Όνομα γονέα/κηδεμόνα: Υπογραφή:

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΡΑΔΙΠΠΟΥ Α΄

ΔΗΛΩΣΗ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΡΟΓΕΥΜΑ

Ονομάζομαι και είμαι στην τάξη.

Δηλώνω ὅτι θα προσπαθήσω να φέρνω στο σχολείο υγιεινό πρόγευμα και να τρέφομαι σωστά, για να έχω καλύτερη υγεία. Θα τρώω πιο συχνά φρούτα και λαχανικά και λιχουδιές πιο σπάνια. Ζητώ και από εσάς που βοηθάτε στην ετοιμασία του προγεύματός μου, να συμβάλετε, για να πετύχω τον σκοπό μου. Αν τα καταφέρω, θα έχω επιβράβευση.

Μπορώ να τα καταφέρω!

Υπογραφή:

