Ελληνικός
Ερυθρός Σταυρός

**Διεύθυνση Γραφείου Τύπου & Επικοινωνίας Ε.Ε.Σ.**

Αθήνα, 27 Οκτωβρίου 2026

# ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

## Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός: Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής: Μικροί δημιουργοί ανακαλύπτουν τη χαρά της υγιεινής διατροφής στο Πολυδύναμο Κέντρο Προσφύγων Αθήνας του Ε.Ε.Σ.




Η **υγιεινή διατροφή** βρέθηκε στο επίκεντρο μιας ξεχωριστής εκπαιδευτικής εμπειρίας στο **Στέκι Προσχολικής Αγωγής του Πολυδύναμου Κέντρου Προσφύγων Αθήνας του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού**. Με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής (16 Οκτωβρίου)**, οι μικροί μαθητές γνώρισαν τον κόσμο των τροφίμων μέσα από **δημιουργικές κατασκευές, διαδραστικά παιχνίδια και βιωματική μαγειρική**, ανακαλύπτοντας με ευχάριστο τρόπο την αξία της ισορροπημένης διατροφής στην καθημερινότητά τους.

Η γνωριμία με τον κόσμο των τροφίμων ξεκίνησε με τη δραστηριότητα **«Το πιάτο της υγιεινής διατροφής»**, όπου τα παιδιά ζωγράφισαν και επέλεξαν διαφορετικά τρόφιμα, δημιουργώντας τα δικά τους πολύχρωμα πιάτα. Μέσα από τη διαδικασία, ανακάλυψαν τη σημασία της **διατροφικής ποικιλίας**, καλλιεργώντας παράλληλα τη δημιουργικότητα, τη φαντασία και τη λεπτή κινητικότητά τους.

Στη συνέχεια, μέσα από το **«Καλάθι της υγιεινής διατροφής»**, συμμετείχαν σε ένα διαδραστικό παιχνίδι αναγνώρισης φρούτων και λαχανικών, τοποθετώντας τα σε ειδικά διαμορφωμένο καλάθι. Η δραστηριότητα ενίσχυσε την **παρατηρητικότητα, το λεξιλόγιο και τον οπτικοκινητικό συντονισμό**, συνδέοντας τη μάθηση με το παιχνίδι.

Ξεχωριστή θέση είχε η **βιωματική παρασκευή φρουτοσαλάτας**, που υλοποιήθηκε με τη συνεργασία της **Υπηρεσίας Διαιτολογίας – Διατροφής και της Νηπιαγωγού του Κέντρου**. Τα παιδιά γνώρισαν τα υλικά μέσα από τις αισθήσεις τους και, με την καθοδήγηση της Διαιτολόγου – Διατροφολόγου, συνδύασαν **μπανάνα, φρούτο βανίλια, γιαούρτι και μέλι**, δημιουργώντας το δικό τους θρεπτικό σνακ. Στο τέλος, σέρβιραν και απόλαυσαν με ενθουσιασμό τη φρουτοσαλάτα που είχαν ετοιμάσει.

Μέσα από τις δράσεις, τα παιδιά εξοικειώθηκαν με **υγιεινές διατροφικές επιλογές**, ενώ παράλληλα ενίσχυσαν την **αυτονομία, τη συνεργασία, τη λεπτή κινητικότητα και την αυτοπεποίθησή τους**. Η Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής μετατράπηκε έτσι σε μια ευχάριστη εμπειρία μάθησης, αποδεικνύοντας ότι οι καλές διατροφικές συνήθειες καλλιεργούνται από τα πρώτα χρόνια της ζωής.

Ο **Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός**, μέσα από τις παιδαγωγικές και διεπιστημονικές δράσεις του **Πολυδύναμου Κέντρου Προσφύγων Αθήνας**, συνεχίζει να προάγει την **αγωγή υγείας, την πρόληψη και την ολόπλευρη ανάπτυξη των παιδιών**, δημιουργώντας ευκαιρίες μάθησης και ενδυνάμωσης με επίκεντρο τη φροντίδα, την ισότιμη συμμετοχή και την ανθρώπινη αξιοπρέπεια.

***