



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΥ

Aspropyrgos, 25 Ιουλίου 2022

ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΗΜΑΡΧΟΥ
Λεωφόρος Δημοκρατίας 141
193 00 ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΣ

ΠΡΟΣ:
- Τους Πολίτες του Aspropyrgos

- Τα Μ.Μ.Ε.

Τηλ.: 213 200 6529

Φαξ: 210 55 72 276

e-mail: grepikasp@aspropyrgos.gr

Δ Ε Λ Τ Ι Ο Τ Υ Π Ο Υ

Ενημερωτικές Δράσεις για τη Μεσογειακή Διατροφή στους Βρεφικούς Σταθμούς Aspropyrgos

Η Κοινωνική Επιχείρηση του Δήμου Aspropyrgos έχοντας ως κύριο μέλημα την υγεία αλλά και την ισορροπημένη διατροφή των βρεφών, προχώρησε στην πραγματοποίηση ενημερωτικών δράσεων αναφορικά με τη Βρεφική Διατροφή βασισμένη στην Μεσογειακή Διατροφή στους Βρεφικούς Σταθμούς της πόλης.

Η δράση περιλάμβανε χρήσιμες συμβουλές και οδηγίες από ειδικό διατροφολόγο, αναφορικά με τον τρόπο παρασκευής των γευμάτων, τους συνδυασμούς, ένα ενδεικτικό ημερήσιο πρόγραμμα διατροφής, τα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής στην υγεία των βρεφών καθώς και τους παράγοντες που οδηγούν στη βρεφική παχυσαρκία αλλά και τις ενδείξεις που θα μας οδηγήσουν να αξιοποιήσουμε έγκαιρα το αυξημένο βάρος ενός παιδιού.

Στη συνέχεια εκπαιδευτικοί, γονείς και μικροί μαθητές ζωγράρισαν και έκαναν χειροτεχνίες, μαθαίνοντας για την μεσογειακή διατροφή και τα οφέλη που προσφέρει στην υγεία. Φρούτα, λαχανικά και ελαιόλαδο ήταν μερικά από τα απαραίτητα στοιχεία που έμαθαν, τα οποία και πρέπει να εντάξουν στη διατροφή τους για ένα γερό ανοσοποιητικό σύστημα. Παράλληλα, πραγματοποιήθηκε σε όλους τους μαθητές υψομέτρηση και ζυγομέτρηση.

Ο Πρόεδρος της Κ.Ε.Δ.Α., κ. Αναστάσιος Παπαδόπουλος επεσήμανε σχετικά με τη δράση ότι, τα πρώτα έτη της ζωής ενός παιδιού ίσως είναι από τα πιο σημαντικά στάδια για την καθιέρωση ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Η ισορροπημένη διατροφή και κυρίως η μεσογειακή σε συνδυασμό με άσκηση μπορεί να εξασφαλίσει την ιδανική ανάπτυξη, διανοητική εξέλιξη και να προφυλάξει δια βίου από την παχυσαρκία και τα νοσήματα που σχετίζονται με τη διατροφή.

ΑΠΟ ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΟΥ ΔΗΜΑΡΧΟΥ ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΥ
***ΠΑΡΑΚΛΗΣΗ, ΓΙΑ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ, ΜΕΤΑΔΟΣΗ, ΠΡΟΒΟΛΗ.**
***ΘΕΡΜΕΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ, ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ.**