Επίσκεψη του ΤΔΔ στο ΓΕΛ Οιχαλίας

Την Τετάρτη 18/12/2024, στο ΓΕΛ Οιχαλίας, πραγματοποιήθηκε ενημερωτική δράση με θέμα «Διαχείριση του άγχους και της διατροφής κατά την περίοδο των εξετάσεων», καθώς και παρουσίαση του επαγγέλματος του Διαιτολόγου-Διατροφολόγου.

Η **κ. Ιωάννα-Παναγιώτα Καλαφάτη**, Επίκουρη Καθηγήτρια του Τμήματος Διαιτολογίας-Διατροφολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, τόνισε τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής, του πρωινού γεύματος και των πέντε ισορροπημένων γευμάτων την ημέρα καθώς και της Μεσογειακής Διατροφής. Επιπλέον, συζητήθηκε ο ρόλος του ύπνου και της φυσικής δραστηριότητας στην επίδοση των μαθητών. Τέλος, συζητήθηκε το επάγγελμα του Διαιτολόγου-Διατροφολόγου, οι σπουδές και οι επαγγελματικές προοπτικές.

Η δράση στέφθηκε με επιτυχία και ανέδειξε τη σημασία της επιστημονικής ενημέρωσης και της συνεργασίας μεταξύ της Δευτεροβάθμιας και Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης.

🎤 Όπως ανέφεραν οι ίδιοι οι μαθητές της Γ’ Τάξης:

"Η ενημέρωση μας βοήθησε να κατανοήσουμε τη σημασία της διατροφής και του τρόπου ζωής μας στην απόδοσή μας στις εξετάσεις. Ευχαριστούμε θερμά το Τμήμα Διαιτολογίας-Διατροφολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και ιδιαίτερα την κ. Καλαφάτη, που ανταποκρίθηκαν με προθυμία στο κάλεσμα του σχολείου μας."

