

Ό,τι τρως έχει σημασία



Το πρόγραμμα **“Ό,τι τρως έχει σημασία”** απευθύνεται σε μαθητές και μαθήτριες δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, προσφέροντάς τους τη δυνατότητα να ενημερωθούν σχετικά με βασικές αρχές σωστής διατροφής και ευεξίας.

Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες/ουσες συνομιλούν με μέντορες, επαγγελματίες που δραστηριοποιούνται στους τομείς της διατροφής, της ψυχικής υγείας και της προαγωγής της υγείας, μεταξύ αυτών και τελειόφοιτοι ή/και απόφοιτοι του τμήματος **Επιστήμης Διαιτολογίας - Διατροφής του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου**. Μέσα από τις συζητήσεις τους, ενημερώνονται για τη σημασία της πρόληψης, τη σχέση της ευεξίας με την ψυχική ισορροπία, και τον τρόπο εφαρμογής ισορροπημένων διατροφικών επιλογών στην καθημερινότητά τους.

Στη συνέχεια, οι μαθητές/τριες συμμετέχουν σε δραστηριότητα μη τυπικής μάθησης στην τάξη, με στόχο την προώθηση της υγιεινής διατροφής και της ευεξίας στη σχολική και ευρύτερη κοινότητα. Μέσα από αυτή την ενέργεια, αναπτύσσουν συνήθειες που ενισχύουν τη σωματική και ψυχική τους ευεξία εμπνέοντας τους/τις συμμαθητές/τριές τους να κάνουν το ίδιο.

Το πρόγραμμα υλοποιείται για το σχολικό έτος 2026-27 από τον οργανισμό **The Tipping Point**, με πρωτοβουλία των Συμπληρωμάτων Διατροφής **EVIOL**, και σε συνεργασία με το **Γραφείο Διασύνδεσης Σπουδών και Σταδιοδρομίας του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου και Διαιτολόγους-Διατροφολόγους από το Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας – Διατροφής**.