

# Η εφημερίδα της ΣΤ'4 τάξης

Συνέντευξη για τη διατροφή με διατροφολόγο κ.  
Νάντια Αποστολίδου MSc. Από τη Νικολέτα  
Κοντονικολάου

1. Κυρία Αποστολίδου πόσο σημαντική είναι η διατροφή για την ανάπτυξη των παιδιών της ηλικίας μας και γιατί;

Η διατροφή για την ανάπτυξη γύρω στην ηλικία των 12 ετών είναι πολύ σημαντική, γιατί κατά αυτή την περίοδο γίνονται μεγάλες αλλαγές στο σώμα των παιδιών. Αναπτύσσεται το μυϊκό σύστημα, έχουμε διάφορες ορμονικές αλλαγές, μεγαλύτερη εναπόθεση λίπους(κυρίως στα κορίτσια),απαιτήσεις μεγαλύτερες σε ενέργεια που προσλαμβάνουμε με την τροφή, αύξηση ύψους και αυξημένη φυσική δραστηριότητα. Όλα αυτά τα συστήματα για να λειτουργήσουν σωστά, θα πρέπει να προσλαμβάνονται σωστές ποσότητες φαγητού με μεγάλη θρεπτική αξία σε βιταμίνες και μέταλλα, ώστε από τη μια να μην έχουμε μειωμένη ανάπτυξη και από την άλλη να μην έχουμε υπερβολική αύξηση βάρους και κυρίως σωματικού λίπους.



## ΑΣ ΔΟΥΜΕ ΚΑΙ ΤΙ ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ ΔΑΣΚΑΛΟΙ

### Κ. ΣΑΚΗΣ ΣΤ` 4:

Θα λυπηθώ πολύ γιατί τα τελευταία δυο χρόνια δέθηκα πολύ μαζί σας και τώρα πλέον είστε ένα κομμάτι από τη ζωή μου.

### Κ. ΔΩΡΑ ΣΤ` 3:

Χαίρομαι γιατί τα παιδιά μου μεγαλώνουν και θα πάνε στο Γυμνάσιο που θα μάθουν ακόμη πιο πολλά πράγματα, λυπάμαι όμως γιατί θα τα αποχωριστώ.

### Κ. ΣΑΛΩΜΗ ΣΤ` 2:

Κάθε χρόνο τα ίδια! Τα παιδιά μου για ακόμη μια φορά θα αφήσουν την αγκαλιά του Δημοτικού Σχολείου θα συνεχίσουν το ταξίδι τους σε μια μεγαλύτερη αγκαλιά, δυσκολότερη, αλλά γεμάτους σπουδαίους σταθμούς. Τα συναισθηματά μου είναι ανάμικτα. Από την μια στενοχωριέμαι που θα χάσω από τα μάτια μου τις όμορφες φατσούλες τους, τα χαμόγελά τους από την άλλη όμως χαίρομαι, γιατί θα συνεχίσουν το ταξίδι της γνώσης και της δημιουργίας.

### Κ. ΣΟΦΙΑ ΣΤ` 1:

Εύχομαι σε όλα τα παιδιά να μην πάψουν ποτέ να ονειρεύονται και πάντα να ακούν την δική τους φωνή, γιατί είναι και η πιο δυνατή. Η μεγαλύτερη μου όμως ευχή είναι η αγάπη, που πιστεύω πως υπάρχει παντού γύρω σας και μέσα στο σπίτι σας. Να μάθετε και εσείς να αγαπάτε αληθινά, να σέβεστε και να εκτιμάτε τους φίλους και τους γονείς σας. Μην σας φοβίζει η <<γνώση>>, γιατί μια μέρα θα είναι ο καλύτερός σας φίλος!!!

## ΑΡΑΓΕ ΤΙ ΝΑ ΛΕΝΕ ΟΙ ΠΑΛΙΟΙ ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΤΟΥ ΣΤ` 4

### Κ. ΕΛΕΝΗ Α` ΚΑΙ Β` ΤΑΞΗ:

Θα στεναχωρηθώ, γιατί σας συνήθισα να μεγαλώνετε όλο και πιο πολύ και που ερχόσασταν κάθε πρωί και με χαιρετούσατε.

### Κ. ΧΡΥΣΣΑΝΘΗ Γ` ΚΑΙ Δ` ΤΑΞΗ:

ΕΚΤΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ, κι όμως έφτασε!!!

ΕΚΤΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ, και σε λίγους μήνες θα σας αποχαιρετήσω!!!

ΕΚΤΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ, και συγκινούμαι βαθιά!!!

Η <<ευρύτερη οικογένεια>> εκπλήρωσε τους στόχους της. Ζήσαμε μαζί δύο σχολικές χρονιές γεμάτες χαρά, δημιουργία, αγάπη, πολλά καθήκοντα και πολλές εμπειρίες! Νιώθω λοιπόν ότι αποτελώ ένα κομμάτι από τις εμπειρίες σας, ένα κομμάτι που θα σας συντροφεύει για πάντα. Ένα κομμάτι που θα σας κάνει καλύτερους μαθητές, καλύτερους ανθρώπους! Σας έχω πάντα όλους μια ΑΓΚΑΛΙΑ! Είστε τα φωτεινά αστέρια του Γ` 4/Δ` 4!!!