

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Διοργάνωση εκπαιδευτικής ενημέρωσης με θέμα: «Διατροφή και Αθλητισμός – Υγεία, Απόδοση και Ευεξία», στο 1^ο Πειραματικό ΓΕΛ Καρδίτσας



Στο 1^ο Πειραματικό ΓΕΛ Καρδίτσας, ο Όμιλος «**Διατροφής και Υγείας**», με υπεύθυνες τις καθηγήτριες του σχολείου, κα Παπακώστα Σοφία, Βιολόγο, και κα Χαρσούλα Αθηνά, Φυσικό, πραγματοποίησε την Τρίτη 13 Μαΐου 2025, **εκπαιδευτική ενημέρωση** στους μαθητές και στους καθηγητές του σχολείου, με θέμα: «**«Διατροφή και Αθλητισμός – Υγεία, Απόδοση και Ευεξία»**».

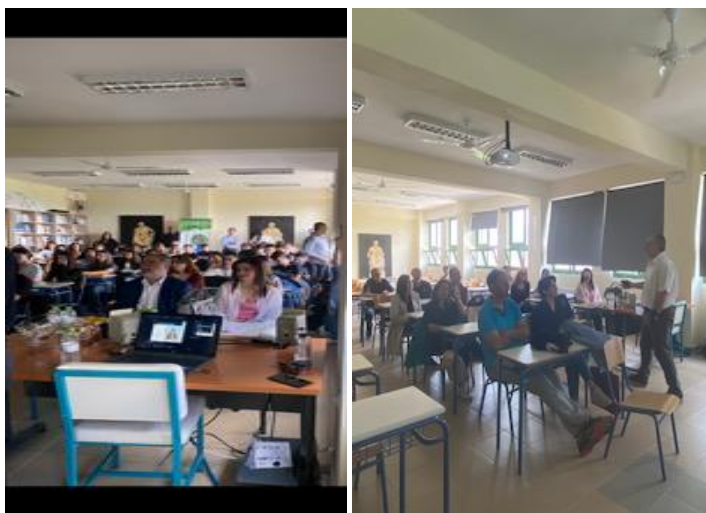


Στην ημερίδα προσκεκλημένοι ομιλητές ήταν:

- Ο **Δρ Παναγιώτης Βαραγιάννης**, κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, διδάσκων στο Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, που με εμπειρισταωμένη παρουσίαση ανέλυσε τις σωστές

διατροφικές συνήθειες που πρέπει να έχουν οι έφηβοι για να εξασφαλίσουν τη σωματική τους υγεία, την σωστή προετοιμασία για τις γραπτές εξετάσεις καθώς και τους κινδύνους που παραμονεύουν από την κατανάλωση ορισμένων τροφίμων-ποτών.

- Ο **Δρ. Τζιαμούρτας Αθανάσιος**, καθηγητής στο Τμήμα ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, ο οποίος ανέλυσε την επίδραση και τον ρόλο που παίζει η άθληση στην υγεία και την σωστή ανάπτυξη των εφήβων, καθώς και την σωστή διατροφή τους πριν και μετά την άθληση.



Ευχαριστούμε θερμά τον Πρόεδρο του τμήματος Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, κ. Γιαβάση Ιωάννη, για την άριστη συνεργασία του Τμήματος με το σχολείο, τους ομιλητές για την άριστη επιστημονική γνώση που πρόσφεραν στους μαθητές και καθηγητές του σχολείου, τους μαθητές και καθηγητές που παρακολούθησαν την εκπαιδευτική ενημέρωση, καθώς και τους μαθητές και μαθήτριες του ομίλου για την ενεργό συμμετοχή τους στις συναντήσεις και δραστηριότητές του.