



«Η Τροφούπολη αποτελεί μια ολοκληρωμένη επιστημονική ιδέα, που έχει ως στόχο να ενημερώσει και να ευαισθητοποιήσει παιδιά και γονείς σε θέματα που αφορούν την υγιή τους ανάπτυξη, μέσα από μια σειρά εκπαιδευτικών αλλά και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων. Έχοντας ως πρότυπο τη Μεσογειακή διατροφή, η Τροφούπολη προσπαθεί εύστοχα να εξοικειώσει τα παιδιά αλλά και τους γονείς για τη σωστή επιλογή των τροφών, την θρεπτική αξία των συστατικών αλλά και την συμβολή της υγιεινής διατροφής στη σωστή ανάπτυξη και διάπλαση του παιδικού οργανισμού.

Η ιδέα της Τροφούπολης παρέχει στα παιδιά διαρκή εκπαίδευση και ψυχαγωγία μέσα από ένα ειδικά διαμορφωμένο χώρο (Διατροφότοπο), όπου τα παιδιά παίζοντας με ειδικά εκπαιδευτικά παιχνίδια, εκπαιδεύονται και ενημερώνονται, λαμβάνουν ψυχολογική υποστήριξη και συμβουλές, από εξειδικευμένο προσωπικό για θέματα ή προβλήματα που σχετίζονται με τις διατροφικές τους συνήθειες».

Η Τροφούπολη είναι ένας όμορφος και χαρούμενος χώρος όπου συνδυάζεται η γνώση με το παιχνίδι την ψυχαγωγία και την άσκηση. Τα παιδιά μαθαίνουν για τις διάφορες διατροφικές ομάδες (φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά, όσπρια, ψάρια κτλ) και τα θρεπτικά συστατικά των τροφών(πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, βιταμίνες, μέταλλα) μέσα από διασκεδαστικές δοκιμασίες. Εξασκούν την παρατηρητικότητα, την ισορροπία, τη λεπτή κινητικότητα, το σημάδι κ.α.

Η διαδρομή για την Τροφούπολη ήταν σύντομη (μόλις 10 λεπτά από το σχολείο). Είχαμε πολύ καλή συνεργασία με ανθρώπους φιλικούς και φιλόξενους και τα παιδιά έφυγαν ευχαριστημένα με ένα δωράκι (μια τσαντούλα με το περιοδικό της τροφούπολης, όπου περιλαμβάνονται θέματα διατροφής σε μορφή κόμικς με τους ήρωες διατροφούληδες και αυτοκόλλητα).

Δείτε φωτογραφίες [ΕΔΩ](#).