

**Πρόγραμμα Σεμιναρίου**

|  |  |
| --- | --- |
| **Διατροφικές παρεμβάσεις και προώθηση της σωματικής δραστηριότητας**  **στο σχολικό περιβάλλον.** | |
|  | **Παρασκευή 21 Μαρτίου 2025** |
| **17:30-18:00** | **Προσέλευση – Εγγραφές** *(Αίθουσα δημοτικού Συμβουλίου στο Δημαρχείο Ιεράπετρας)* |
| **18:00-18:10** | **΄Εναρξη – Χαιρετισμοί** |
| **18:10-18:20** | **Το εθνικό δίκτυο: «Διατροφή, περιβάλλον & υγεία». Πορεία στο χρόνο**  *Παιδαγωγική Ομάδα ΚΕΠΕΑ Ιεράπετρας* *(Ευστράτιος Μυλωνάκης, Χαρίδημος Βουμβουλάκης, Ελισάβετ Δρούγκα, Σοφία Τσαντηράκη, Μαγδαληνή Ζουρμπάκη,)* |
| **18:20-18:40** | **Μύθοι και αλήθειες στη διατροφή, με διάφορα επίκαιρα θέματα παραπληροφόρησης του πληθυσμού.**  *Δρ. Αναστασία Μαρκάκη,*  *Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Πρόεδρος Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.* |
| **18:40-19:00** | **Το ποσοστό σωματικού λίπους και ο Δ.Μ.Σ. στην αξιολόγηση της παχυσαρκίας των παιδιών – νεότερα επιστημονικά δεδομένα.**  *Δρ. Βασίλης Ζαφειρόπουλος, Καθηγητής Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου* |
| **19:00-19:20** | **Χορτοφαγικά και κρεατοφαγικά έτοιμα γεύματα στην Ελληνική αγορά: η διατροφική τους αξία και η σχέση τους με τα υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα.**  *Δρ. Ράικος Βασίλειος,* *Αναπληρωτής Καθηγητής, Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.* |
| **19:20-19:40** | **Οι επιπτώσεις από την κατανάλωση ενεργειακών & αθλητικών ποτών σε παιδιά & εφήβους.**  *Υποψ. Δρ. Ειρήνη Σφακιανάκη, Ειδικό Τεχνικό Εργαστηριακό Προσωπικό (Ε.Τ.Ε.Π.), Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.* |
| **19:40-20:00** | **Διάλλειμα - Καφές** |
| **20:00-20:20** | **Εργαλεία για την προαγωγή της υγιεινής διατροφής & της σωματικής δραστηριότητας σε επίπεδο κοινότητας**  *Δρ. Μουρατίδου Θεοδώρα, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Αντιπρόεδρος τμήματος Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.* |
| **20:20-20:40** | **Ο ρόλος του σχολικού περιβάλλοντος στην προαγωγή της σωματικής ακεραιότητας.**  *Βενιαμάκης Ελευθέριος, Ακαδημαϊκός υπότροφος , Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.* |
| **20:40-21:00** | **Ερωτήσεις - Συζήτηση** |
| **21:00** | **Λήξη πρώτης μέρας** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Σάββατο 22 Μαρτίου 2025** |
| **08:50-09:00** | **Προσέλευση - Χωρισμός ομάδων για παράλληλα εργαστήρια** |
| **09:00-10:20**  **Παράλληλα εργαστήρια** | **Βιωματικό Εργαστήριο (Ομάδα Α) Χτίζω το σώμα μου γερά.** Κωνσταντίνα Παπαδογιαννάκη. Αναπληρώτρια υπεύθυνη Κ.Ε.ΠΕ.Α. Βάμου  *.* |
| **09:00-10:20**  **Παράλληλα εργαστήρια** | **Βιωματικό Εργαστήριο (Ομάδα Β) Στους ανθρώπους αρέσει ό,τι τρώνε ή τρώνε ό,τι τους αρέσει;** Φιλίτσα Πεδιαδίτη. Υπεύθυνη σχ δραστηριοτήτων Β/θμιας Ν. Λασιθίου. |
| **10:20-10:40** | **Διάλειμμα** |
| **10:40-12:00**  **Παράλληλα εργαστήρια** | **Βιωματικό Εργαστήριο (Ομάδα Α) Στους ανθρώπους αρέσει ό,τι τρώνε ή τρώνε ό,τι τους αρέσει;** Φιλίτσα Πεδιαδίτη. Υπεύθυνη σχ δραστηριοτήτων Β/θμιας Ν. Λασιθίου. |
| **11:00-12:00**  **Παράλληλα εργαστήρια** | **Βιωματικό Εργαστήριο (Ομάδα Β) Χτίζω το σώμα μου γερά.** Κωνσταντίνα Παπαδογιαννάκη. Αναπληρώτρια υπεύθυνη Κ.Ε.ΠΕ.Α. Βάμου |
| **12:00-13:30** | **Επίσκεψη σε θερμοκήπιο βιολογικής καλλιέργειας και συνεταιρισμό βιολογικών καλλιεργητών Ιεράπετρας.** |
| **13:30-16:00** | **Επίσκεψη στο βιολογικό αγρόκτημα Aspras Terra** |
| **16:00** | **Λήξη πρωινού προγράμματος** |
| **18:00 – 20:00** | **Ο ρόλος της άθλησης στην πρόληψη και στην απεξάρτηση.**  Προαιρετική Συμμετοχή  [Παναγιώτης Καραΐσκος. Μέσω του αθλητισμού κατάφερε να ξεπεράσει τον εθισμό του σε ναρκωτικές ουσίες. Στην πορεία εξελίχθηκε σε έναν από τους κορυφαίους Έλληνες δρομείς μεγάλων αποστάσεων. Διοργάνωση: ΚΕΘΕΑ ‘’Αριάδνη’’ Λασιθίου.](https://www.segas.gr/athletes/panagiotis-kara-skos/) |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Κυριακή 23 Μαρτίου 2025** |
| **09:00 – 09:10** | **Προσέλευση - Χωρισμός ομάδων για παράλληλα εργαστήρια** |
| **09:10-10:10** | |  |  | | --- | --- | | **10:40-12:00**  **Παράλληλα εργαστήρια** | **Βιωματικό Εργαστήριο (Ομάδα Α) Παρεμβάσεις συμπεριφορικών αλλαγών στην οικογένεια.** Τρικάλης Κωνσταντίνος, Παπαδάκη Βιολέττα-Γεωργία, Μαραγγέλη Χριστίνα-Άννα, Π.Ο Κ.Ε.ΠΕ.Α. Αγ. Βασιλείου | | **11:00-12:00**  **Παράλληλα εργαστήρια** | **Βιωματικό Εργαστήριο (Ομάδα Β)** "Το περιβαλλοντικό αποτύπωμα της διατροφής μας: Βιωματική Προσέγγιση στα Τροφοχιλιόμετρα". Μυλωνάκης Ευστράτιος, Βουμβουλάκης Χαρίδημος, Δρούγκα Ελισάβετ, Τσαντηράκη Σοφία. Ζουρμπάκη Μαγδαληνή. Π.Ο. Κ.Ε.ΠΕ.Α. Ιεράπετρας Νεάπολης. | |
| **10:10 – 11:10** | |  |  | | --- | --- | | **10:40-12:00**  **Παράλληλα εργαστήρια** | **Βιωματικό Εργαστήριο (Ομάδα Α)** "Το περιβαλλοντικό αποτύπωμα της διατροφής μας: Βιωματική Προσέγγιση στα Τροφοχιλιόμετρα". Μυλωνάκης Ευστράτιος, Βουμβουλάκης Χαρίδημος, Δρούγκα Ελισάβετ, Τσαντηράκη Σοφία. Ζουρμπάκη Μαγδαληνή. Π.Ο. Κ.Ε.ΠΕ.Α. Ιεράπετρας Νεάπολης. | | **11:00-12:00**  **Παράλληλα εργαστήρια** | **Βιωματικό Εργαστήριο (Ομάδα Β) Παρεμβάσεις συμπεριφορικών αλλαγών στην οικογένεια.** Τρικάλης Κωνσταντίνος, Παπαδάκη Βιολέττα-Γεωργία, Μαραγγέλη Χριστίνα-Άννα, Π.Ο Κ.Ε.ΠΕ.Α. Αγ. Βασιλείου | |
| **11:30 - 13:00** | **Προαιρετική Συμμετοχή σε αγώνα δυναμικού βαδίσματος 5 χλμ. για όλους τους συμμετέχοντες. Κόστος 10 €** (διερευνάται το ενδεχόμενο έκπτωσης ή ακόμα και δωρεάν συμμετοχής.) |
| **13:00** | **Λήξη.** |