



Τετάρτη 19 Νοεμβρίου 2025, στις 16.00



**Το Τμήμα Επιστημών Διατροφής & Διαιτολογίας του
Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου,**

**σε συνεργασία με το 2ο Δημοτικό Σχολείο Σητείας, που λειτουργεί ως Σχολείο
Κόμβος Υγείας,**

σας προσκαλεί σε ενημερωτική εκδήλωση με θέμα:



«Μεγαλώνοντας παιδιά με υγιεινή διατροφή και δραστήρια ζωή»



Η εκδήλωση απευθύνεται σε γονείς παιδιών Δημοτικού και στοχεύει στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση γύρω από τη σημασία της υγιεινής διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας στην παιδική ηλικία. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον χώρο του σχολείου.

Παράλληλα με τις ομιλίες, τα παιδιά θα έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν σε εκπαιδευτικές και διασκεδαστικές δραστηριότητες στον χώρο του σχολείου, με στόχο να γνωρίσουν την αξία της σωστής διατροφής και της άσκησης μέσα από το παιχνίδι.



Πρόγραμμα Εκδήλωσης



16.00 - 16.10 Χαιρετισμός & Εισαγωγή στο πρόγραμμα «Τροφή για Δράση»

16.10 - 16.30 Μεγαλώνοντας παιδιά με υγιεινή διατροφή και δραστήρια ζωή

Αναστασία Μαρκάκη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Κλινικής Διατροφής, Τμήμα
Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας, ΕΛΜΕΠΑ

16.30 - 16.50 Ο ρόλος της οικογένειας, ως πρώτο περιβάλλον μάθησης

Μαρία Παπαδακάκη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Κοινωνικής Εργασίας και
Φροντίδας Υγείας στην Κοινότητα, Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας, ΕΛΜΕΠΑ

16.50 - 17.00 Παρουσίαση των εργαλειοθηκών για γονείς του προγράμματος «Τροφή για
Δράση

Θεοδώρα Μπαλαφούτη, Υποψήφια Διδάκτωρ, Τμήμα Επιστημών Διατροφής
και Διαιτολογίας, ΕΛΜΕΠΑ

17.00 - 18.00 Συζήτηση

Το Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο είναι μέλος του Εθνικού Δικτύου Συνεργαζόμενων Φορέων της Γενικής Γραμματείας Δημόσιας Υγείας, το οποίο συστάθηκε στο πλαίσιο της Εθνικής Δράσης που υλοποιείται από το Υπουργείο Υγείας σε συνεργασία με τη UNICEF, με χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης μέσω του Εθνικού Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας «Ελλάδα 2.0» – NextGenerationEU. Μάθετε περισσότερα στο <https://paxisarkiaikaipaidi.gov.gr/>