

Η 6^η ΥΠΕ και το Πανεπιστήμιο Πατρών στο πλαίσιο των δράσεων του Ευρωπαϊκού προγράμματος HEALTH4EUKIDS για την παιδική παχυσαρκία, σας προσκαλούν στην παρακάτω εκδήλωση



"Τρέφομαι σωστά, κινούμαι πολύ, ζω καλύτερα!"

Κυριακή 4 Μαΐου 2025, 10.00-14.00μ.μ.

Νότιο Πάρκο Πάτρας

Πυλώνας Α. Ομιλίες-Συζήτηση: 10.30-12.30

1. **Καλωσόρισμα**
2. **Χαιρετισμοί**, 6^η ΥΠΕ, Παν/μιο Πατρών, Περιφέρεια Δυτ. Ελλάδας, Δήμος Πατρέων, ΕΦΕΤ, Παιδιατρικός Σύλλογος
3. **Τι είναι το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Health4EUKids**, Α. Βανταράκης, Καθηγητής Υγιεινής, Τμ. Ιατρικής, Παν/μιο Πατρών
4. **Η παιδική παχυσαρκία από την σκοπιά του παιδίατρο, ένας μακρύς δρόμος**, Δρ. Ελ. Παπαχατζή, Παιδίατρος, ΠΓΝΠ
5. **Υγιεινή Διατροφή και παιδική παχυσαρκία: Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής σε παιδιά**, Β. Κουτσοκώστα, Διατροφολόγος, Μ.Ρh, Τμήμα Διατροφής, ΠΓΝΠ
6. **Ενημέρωση για το θηλασμό**, Σ. Γιαννέλου, Μαία, Γ.Ν. Αγ. Ανδρέα
7. **Κίνηση: Δημιουργία - Ευεξία - Επικοινωνία**, Κ.Σαβράμη, Αναπλ. Καθηγήτρια, Τμ. Θεατρικών Σπουδών, Παν. Πατρών
8. **Τεχνολογία και παιδική παχυσαρκία**, Δρ. Ε. Γκιντώνη, Κλ. Ψυχολόγος, ΠΓΝΠ
9. **Ανοικτή συζήτηση**
10. **Βράβευση**

Πυλώνας Β. Κίνηση-Παιχνίδι 10.00-13.00*

1. **Παιχνίδια**: Οργάνωση και επίβλεψη, Σ. Μωραΐτη, Ν. Παγώνη, Δ. Σκλάβου, Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ
2. **Χορός-Κίνηση**: Οργάνωση και επίβλεψη, Θ. Βανταράκη, Τ. Λοβέρδου, Dansarte Σχολή Χορού

Πυλώνας Γ. Σημείο διατροφής 11.00-13.00

1. **Οδηγίες για υγιεινή διατροφή και σνακς**, Β. Κουτσοκώστα, Ε. Σταθακάρου, Α. Παναγιώτα, Διατροφολόγοι, ΠΓΝΠ
2. **Μαγειρεύουμε με υγιεινό και πρακτικό τρόπο**, Σ. Παπαχρήστου, Μάγειρας ΠΓΝΠ

Υγιεινό Γεύμα: 13.00-14.00

B1: Παιχνίδια 10.00-12.00

- **Σταθμός 1**
Σκυταλοδρομίες αυξανόμενης δυσκολίας
- **Σταθμός 2**
Κυκλική προπόνηση με ασκήσεις με το βάρος του σώματος
- **Σταθμός 3**
Ομαδικό παιχνίδι
 - Ποδόσφαιρο
 - Ράγκμπι
- **Σταθμός 4**
Τραμπολίνο (για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας)

B2: Χορός 10.00-12.00

- Ζέσταμα για προθέρμανση του σώματος.
- Αυτοσχεδιασμοί- κινητικά παιχνίδια.
- Απλή Χορογραφία με συμμετοχή παιδιών