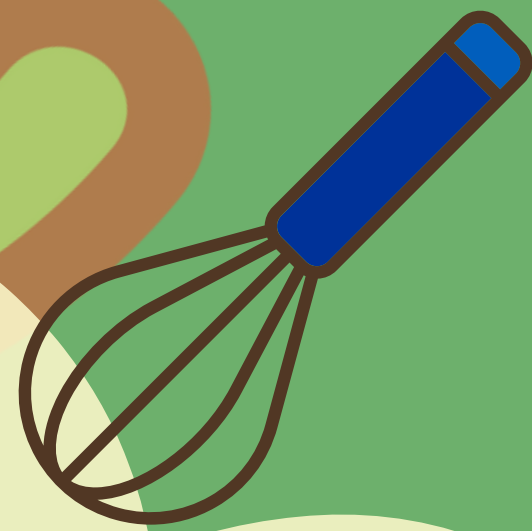




Υγιεινή Διατροφή στην Παιδική Ηλικία

Χτίζουμε μαζί τις συνήθειες του αύριο!

ΔΡΑΣΗ: "Υπεύθυνοι Καταναλωτές του αύριο"
του έργου PLAYFOOD



Πρόγραμμα Εκδήλωσης

26/01/2026, 17:00

Δημοτική Βιβλιοθήκη Νάουσας
ΔΩΡΕΑΝ είσοδος



Σε συνεργασία με τη Δέσποινα Παπαδοπούλου
Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, Βιοχημικός





Πρόγραμμα Εκδήλωσης

1. Καλωσόρισμα & παρουσίαση του έργου PLAYFOOD (EduQuest) – 15 λεπτά

Μια ζεστή υποδοχή για να γνωριστούμε καλύτερα, καθώς και παρουσίαση των δράσεων και στόχων του PLAYFOOD.

2. Η εμπειρία του 3ου Δημοτικού Σχολείου Νάουσας "Γαλακεία" (Γαλάκεια) – 15 λεπτά

Εκπαιδευτικοί και μαθητές από τα Γαλάκεια μοιράζονται την εμπειρία από τη συμμετοχή τους στο έργο.

3. Δραστηριότητα: "Το Ντουλάπι Φαγητού" (EduQuest) – 20 λεπτά

Τα παιδιά γίνονται ομάδες για να δημιουργήσουν το δικό τους «Ντουλάπι Φαγητού» και να συνθέσουν μαζί ένα ισορροπημένο ημερήσιο μενού.

Μια δημιουργική δραστηριότητα που ενισχύει την επικοινωνία, τη φαντασία και την κατανόηση γύρω από τις υγιεινές επιλογές.

Διάλειμμα – 15 λεπτά

4. Μαθαίνω να τρώω σωστά! Παιδική Διατροφή & Καθημερινές Επιλογές – 30 λεπτά (Δέσποινα Παπαδοπούλου)

Με τη διατροφολόγο Δέσποινα Παπαδοπούλου, τα παιδιά συμμετέχουν ενεργά σε διαδραστικές και βιωματικές δραστηριότητες, μέσα από τις οποίες γνωρίζουν τις βασικές διατροφικές ομάδες, κατανοούν με απλό τρόπο τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής και μαθαίνουν πώς οι καθημερινές τους επιλογές επηρεάζουν το σώμα, την ενέργεια και την ανάπτυξή τους.

Κλείσιμο εκδήλωσης & ευχαριστίες – 15 λεπτά

Μοιραζόμαστε τις εντυπώσεις από όσα ζήσαμε μαζί στην εκδήλωση.

