



## Ημερίδα Υγείας και Άσκησης



### ZIRIDIS WELLNESS DAY

Η Νέα Γενιά Ζηρίδη, στο πλαίσιο της ευρύτερης προσπάθειας που κάνει το Σχολείο για να διασφαλίσει τη μελλοντική καλή υγεία, τη σωστή διατροφική συμπεριφορά, την ομαλή βιολογική ανάπτυξη και την ασφάλεια των παιδιών, διοργανώνει την Ημερίδα «Ziridis Wellness Day» με θέμα «Ανοίξτε του την όρεξη για ζωή» στις εγκαταστάσεις του σχολείου την **Κυριακή, 15 Μαρτίου, 2009**.

Η Ημερίδα απευθύνεται σε γονείς αλλά και σε παιδιά ηλικίας 5-16 ετών.

### ΤΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ / ΕΝΟΤΗΤΕΣ

Η Ημερίδα χωρίζεται σε 3 ενότητες : Διατροφή, άσκηση και ασφάλεια.

Διακεκριμένοι διατροφολόγοι με σημαντικό ερευνητικό έργο, εξειδικευμένοι εκπαιδευτές σε θέματα πρώτων βοηθειών, έμπειροι καθηγητές Φυσικής Αγωγής της ΝΕΑΣ ΓΕΝΙΑΣ ΖΗΡΙΔΗ αλλά και το Ίδρυμα ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ ενώνουν τις γνώσεις τους και την εμπειρία τους προκειμένου να :

- πληροφορήσουν και να δώσουν οδηγίες και συμβουλές στους γονείς γύρω σχετικά με θέματα διατροφής και παιδικής παχυσαρκίας,
- εκπαιδεύσουν τους γονείς για τους τρόπους αντιμετώπισης έκτακτων περιστατικών υγείας (πνιγμός από ξένο σώμα, τροφικές και χημικές δηλητηριάσεις, τραύματα και αιμορραγίες),
- φέρουν σε επαφή τα παιδιά και τους γονείς με κινητικά πρότυπα και αθλητικές δραστηριότητες (αθλοπαιδιές, extreme sports, aerobics, yoga, pilates, tennis, κολύμβηση, aqua aerobic, ποδήλατο κ.ο.κ.).
- εκπαιδεύσουν τα παιδιά μέσω διαδραστικών παιχνιδιών, που έχει αναπτύξει το Ίδρυμα ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ, με στόχο να τα μυήσει με ευχάριστο τρόπο στις βασικές αρχές της ισορροπημένης διατροφής, της ασφάλειας τροφίμων και της σωματικής δραστηριότητας.

Σημειώνεται ότι η **είσοδος είναι ελεύθερη** και ότι η ΝΕΑ ΓΕΝΙΑ ΖΗΡΙΔΗ έχει σχεδιάσει ένα πλήρες πρόγραμμα για την απασχόληση των παιδιών όλων των ηλικιών κατά τη διάρκεια των ομιλιών που θα πραγματοποιηθούν για τους ενήλικες.

### ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ

Η Ημερίδα η οποία τελεί υπό την Αιγίδα του Δήμου Σπάτων, διοργανώνεται με την ευγενική υποστήριξη του ΝΟΥΝΟΥ της εταιρείας Friesland, του Flamigel της εταιρείας Olvos Science και με τη συμμετοχή του Ιδρύματος ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ. Χορηγοί επικοινωνίας είναι το Kid's Fun και ο Galaxy Fm.

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

10:00 – 10:30 Προσέλευση - Δηλώσεις συμμετοχής στις δραστηριότητες

### **Α' μέρος (10:30 – 13:00)**

10:30 – 11:45

#### **ΕΝΗΛΙΚΕΣ**

#### **1η Ενότητα / Παιδί και Διατροφή**

Συμμετέχουν :

15' «Διατροφή, ανάπτυξη και θρέψη στη σχολική και προσχολική ηλικία.

Προβλήματα & Λύσεις»,

Ιωάννης Μανιός, M.Med.Sc., M.Phil, Ph.D

Επίκουρος Καθηγητής, Τμήμα Διατροφής Διαιτολογίας

Χαροκοπείου Πανεπιστημίου

Επιστημονικός Σύμβουλος της Friesland

15' «Ο ρόλος των γονέων στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών»,  
Ελέανα Φαρμάκη, MSc Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος,  
Ίδρυμα ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ

15' «Η παιδική παχυσαρκία. Τρόποι πρόληψης και αντιμετώπισης»,  
Όλγα Κουνάρη, MS, RD,  
Κλινική Διαιτολόγος/ Registered Dietitian,  
Σύμβουλος Νέας Γενιάς Ζηρίδη

Ερωτήσεις

#### **ΠΑΙΔΙΑ**

Indoor & Outdoor δραστηριότητες :

Μπάσκετ, τένις, κολύμβηση, 5X5, αθλητικό τραμπολίνο, παιχνίδια σε φουσκωτά

11:45 – 12:00

#### **Διάλειμμα**

12:00 – 13:00

#### **ΕΝΗΛΙΚΕΣ**

#### **2η Ενότητα / Πρώτες βοήθειες για τα παιδιά μας**

Συμμετέχουν :

Δημήτρης Νικολάου, Εκπαιδευτής του E.C.S.I (Emergency Care & Safety Institute)  
των Η.Π.Α για την Ελλάδα

Όμηρος Ζαχαριάδης, Διδάκτορας Εθνικού Πανεπιστημίου Ιρλανδίας

Κορίνα Αποστολίδου, Διευθύντρια Προγραμμάτων Εκπαίδευσης ECSI για την Ελλάδα

#### **ΠΑΙΔΙΑ**

Indoor & Outdoor δραστηριότητες : μπάσκετ, τένις, κολύμβηση, 5X5

### **Β' μέρος (13:00 – 14:30)**

13:00 – 14:30

Indoor & Outdoor δραστηριότητες

#### **ΕΝΗΛΙΚΕΣ**

Aerobics, yoga, pilates, μπάσκετ, τένις, κολύμβηση, aqua aerobic, πεζοπορία, jogging,  
παραδοσιακοί / latin χοροί, 5 X 5, ποδηλασία, τοξοβολία

#### **ΠΑΙΔΙΑ**

Αθλητικό τραμπολίνο, αναρρίχηση, ποδηλασία, στίβος, παιχνίδια σε φουσκωτά,  
τοξοβολία, διαδραστικό παιχνίδι για τη διατροφή  
(από το Ίδρυμα ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ).