ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

11/03/2024

Παιδική Διατροφή

**1ο Μέρος:**

* **Ανάγκες παιδιών (**γενικά: διάβασμα, παιχνίδι, χρόνος με οικογένεια)
* **Διατροφικές ανάγκες παιδιών**
* **Παιδική παχυσαρκία**

**2ο Μέρος: Παιδική Παχυσαρκία**

* **Συνέπειες παιδικής παχυσαρκίας**
* **Κεντρική παχυσαρκία (**ορισμός- κίνδυνοι- συνέπειες)

**3ο Μέρος: Διατροφή για μέγιστη επίδοση**

* **Θρεπτικά συστατικά για βελτίωση σχολικής επίδοσης**
* **Σημαντικές τροφές για την περίοδο έντονου διαβάσματος**
* **Συχνότητα γευμάτων**
* **Ενυδάτωση**
* **Σημασία σωματικής άσκησης**

**4ο Μέρος: Bullying**

* **Κοινωνικός στιγματισμός**
* **Χαμηλή απόδοση στο σχολείο**
* **Αδυναμία απόλαυσης παιχνιδιού- σωματικής άσκησης**

**5ο Μέρος: Συμπερασματικά**

* **Σημασία δοκιμής νέων τροφών**
* **Σημασία χρόνου κατανάλωσης γευμάτων**
* **Τηλεόραση- tablet – κινητό και γεύμα**