



Ζω



Κινούμαι

Τρέφομαι σωστά!



Πρότυπο εκπαιδευτικό πρόγραμμα
για την διαχείριση βάρους
παιδιών & εφήβων



Αντιμετωπίζουμε
την παιδική παχυσαρκία ολιστικά,
με διαδραστικό τρόπο και με την
ενεργητική συμμετοχή παιδιών και γονέων

Χτίζουμε τις συνήθειες
των παιδιών από τα πρώτα χρόνια
της ζωής τους



Στόχοι του προγράμματος:

Η εκπαίδευση του παιδιού στην σωστή διατροφή.

Η ανάπτυξη τεχνικών για την υιοθέτηση ενός δραστήριου τρόπου ζωής.

Ο καθημερινός προγραμματισμός της οικογενειακής διατροφής.

Ο σωστός προσανατολισμός της καταναλωτικής συμπεριφοράς.



Η επιστημονική ομάδα αποτελείται από:
διατροφολόγο,
ενδοκρινολόγο, παιδίατρο,
καθηγητή φυσικής αγωγής,
εκπαιδευτικό, σεφ,
ψυχολόγο και θεατρολόγο





Στα εργαστήρια μας:

Μαθαίνουμε την ισορροπημένη διατροφή.

Δημιουργούμε τα γεύματά μας.

Σχεδιάζουμε εξατομικευμένο πρόγραμμα άσκησης.

Αναπτύσσουμε τις αισθήσεις μας μέσα από το παιχνίδι.

Μαθαίνουμε να αναπνέουμε σωστά.

Διαχειριζόμαστε το στρες και τα συναισθήματά μας.





Επιστημονικοί υπεύθυνοι:

Μαρία Καράντζα MD, FAAP
Παιδίατρος, Ενδοκρινολόγος

Δρ Άννα Παπαγεωργίου
Κλινική Διαιτολόγος, καθ. Φυσικής Αγωγής

Το πρόγραμμα έχει διάρκεια 8 εβδομάδες



Εγγραφές στο Ιατρείο Ελέγχου Βάρους του Νοσοκομείου Μητέρα
τηλ.: 210.6869404 / www.mitera.gr