



Από:
Σύλλογο Εστίασης
Μεσσηνίας (ΣΕΜ) – MESSINIA FORUM

**Έξυπνα Μεσογειακά Σνακ που τα Παιδιά θα Λατρέψουν
Γρήγορα, Νόστιμα, Υγιεινά**

Σάββατο 11 Οκτωβρίου 2025 | 11:00 – 14:00 | Πάρκο ΟΣΕ (Πλησίον Πατινάζ)
Βιωματική δράση για γονείς & παιδιά

Στο πλαίσιο της **συνέργειας με το 6ο Διεθνές Συνέδριο για τη Μεσογειακή Διατροφή, Tomorrow Tastes Mediterranean 2025 (TTM 2025)**, ο Σύλλογος Εστίασης Μεσσηνίας, σε συνεργασία με το **Τμήμα Επιστήμης, Διατροφής και Διαιτολογίας του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου** και το **Ίδρυμα Καπετάν Βασίλη και Κάρμεν Κωνσταντακόπουλου**, διοργανώνει μια **βιωματική και διαδραστική δράση** με επίκεντρο τα παιδιά, τους εφήβους και τις οικογένειες.

Το συνέδριο **Tomorrow Tastes Mediterranean 2025**, που θα λάβει χώρα στις **13–14 Οκτωβρίου 2025** στην **Καλαμάτα**, διοργανώνεται από το **Ίδρυμα Καπετάν Βασίλη και Κάρμεν Κωνσταντακόπουλου** και το **Κέντρο Μεσογειακής Διατροφής Torribera**, μιας πρωτοβουλίας του **Culinary Institute of America** και του **Πανεπιστημίου της Βαρκελώνης**.

Η δράση έχει ως στόχο να φέρει τη γνώση στην πράξη, ενισχύοντας τη σύνδεση των παιδιών με τη μεσογειακή διατροφή μέσα από απλά, δημιουργικά και διασκεδαστικά εργαλεία.

Στόχοι:

- Να δείξουμε ότι με απλά υλικά και καθημερινές πρακτικές **μπορούμε να δημιουργήσουμε υγιεινά γεύματα που αρέσουν στα παιδιά**
- Να ενισχύσουμε την κατανόηση για την **υψηλή διατροφική αξία τοπικών προϊόντων**
- Να φέρουμε σε **επαφή παιδιά, γονείς, παραγωγούς, σεφ και φοιτητές**, ώστε να διαμορφώσουν συνήθειες και επιλογές

Δραστηριότητες:

- Παρασκευή υγιεινών & εύκολων σνακ με τοπικά προϊόντα
- Διαδραστικές συζητήσεις & ερωτήσεις με φοιτητές, σεφ και παραγωγούς
- «Ετικέτες – Διαβάζω τις Ετικέτες»: Μαθαίνουμε να διαβάζουμε τα στοιχεία στα συσκευασμένα τρόφιμα
- Κατασκευή «πιάτου υγιεινής διατροφής» (με χαρτόνια ή ψηφιακά μέσα)
- Εργαλειοθήκες «Τροφή Για Δράση» (εκτυπωμένο και ψηφιακό υλικό για παιδιά)
- Παιχνίδι «Τυφλόμυγα τροφίμων»
- Quiz (ΝΑΙ / ΟΧΙ) με τα χεράκια των παιδιών
- «Πόσο ενυδατωμένος είσαι;» — εμφάνιση χρωματικής κλίμακας
- Παιχνίδια δύναμης (χειροδυναμόμετρο)
- Παιχνίδια αλτικότητας (π.χ. πόσο ψηλά μπορεί να πηδήξει κάθε παιδί, χρήση ortojump)
- Αξιολόγηση μυϊκού / λιπώδους ιστού & ενυδάτωσης με μηχανήμα βιοηλεκτρικής εμπέδησης

Καλούμε τις οικογένειες, γονείς και παιδιά να συμμετάσχουν στην εκδήλωση, να γνωριστούν βιωματικά με τη μεσογειακή διατροφή και να ανακαλύψουν ότι με απλές κινήσεις στην καθημερινή ζωή μπορούμε να κάνουμε πολλά — για την υγεία μας και για τον τόπο μας.

Η δράση είναι ανοιχτή και δωρεάν για όλους. Με χαρά θα σας υποδεχτούμε, να μάθουμε μαζί, να δοκιμάσουμε, να ανταλλάξουμε ιδέες και να δημιουργήσουμε μικρές αλλαγές με μεγάλο αντίκτυπο.