



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΩΝ
ΣΧΕΣΕΩΝ

Ηράκλειο 14/10/2016

**Με την συνδιοργάνωση της Περιφέρειας Κρήτης-ΠΕ Ηρακλείου
ημερίδα Διατροφής της ΕΔΔΕ Κρήτης, με τίτλο “Από την Διατροφή
της Μαμάς στη Διατροφή του Μωρού”**

Με την συνδιοργάνωση της Περιφέρειας Κρήτης-ΠΕ Ηρακλείου και του δήμου Ηρακλείου θα πραγματοποιηθεί η 2η Παγκρήτια Ημερίδα Διατροφής, με τίτλο: “Από την Διατροφή της Μαμάς, στην Διατροφή του Μωρού”, που οργανώνει το Περιφερειακό Τμήμα Κρήτης της ΕΔΔΕ, ως επίσημος φορέας εκπροσώπησης των επαγγελματιών Διαιτολόγων-Διατροφολόγων. Η ημερίδα θα διεξαχθεί την Κυριακή 16 Οκτωβρίου 2016 στο Πολιτιστικό Κέντρο του δήμου Ηρακλείου από τις 10 το πρωί έως τις 5 το απόγευμα.

Η θεματολογία των ομιλιών θα αφορά την Διατροφή, Υγεία, Ψυχολογία, Άσκηση, και θα πλαισιώνει τις περιόδους της εγκυμοσύνης, του θηλασμού, του αποθηλασμού, αλλά και τα πρώτα στάδια της βρεφικής Διατροφής, θέματα που θα αναλυθούν από επιστήμονες όπως Διαιτολόγοι, Ψυχολόγος, Γυναικολόγος, Ενδοκρινολόγος, Σύμβουλος Θηλασμού, Μαία, κ.α. Παράλληλα με τις ομιλίες, αλλά και στα διαλείμματα, τα παιδιά και οι γονείς θα μπορούν να συμμετέχουν σε μία σειρά από δραστηριότητες (λιπομετρήσεις, διατροφικά παιχνίδια, διαδραστικά παιχνίδια από παιδαγωγούς κ.α.) και να παρακολουθήσουν διάφορες επιδείξεις.

Το πρόγραμμα

url: www.crete.gov.gr www.incrediblecrete.gr e-mail: gtypoy@crete.gov.gr
Γραφείο Τύπου: τηλ. 2813 400 241-2 fax: 2810-342596

- 9:30 - Προσέλευση - Εγγραφές - Παραλαβή Υλικού
- 10:00 - Ανάγκες & Ιδιαιτερότητες κατά την περίοδο της Εγκυμοσύνης
(Βαρδάκη Ε. – Γυναικολόγος)
- 10:30 - Σακχαρώδης Διαβήτης Κύησης (Μπουμπάκη Κ. –
Ενδοκρινολόγος/Διαβητολόγος)
- 11:00 - Συμβουλές Διατροφής για την περίοδο της Εγκυμοσύνης
(Μασσαούτη Ε. – Διαιτολόγος)
- 11:30 - Επιλώχεια Μελαγχολία & Επιλώχειος Κατάθλιψη
(Χαρωνιτάκη Κ. – Ψυχολόγος)
- 12:00 - Συμβουλές Διατροφής για την Θηλάζουσα Μητέρα (Τσουμάνη
Ν. – Διαιτολόγος)
- 12:30 - Διάλειμμα
- 13:00 - Υγιεινή Διατροφή για τη νέα Μητέρα & Απώλεια Βάρους
(Μανωλαράκη Μ. – Διαιτολόγος)
- 13:30 - Φυσική Δραστηριότητα για Λεχώνες & Θηλάζουσες
(Καραγιαννάκη Μ. – Γυμνάστρια)
- 14:00 - Μεσημεριανή Διακοπή
- 15:00 - Μητρικός Θηλασμός vs Σίτιση με ξένο Γάλα (Βαλάρη Β. –
Παιδίατρος)
- 15:30 - Από τη Μήτρα της Μητέρας, στο Στήθος της (Σαρρή Μ. –
Μαία)
- 16:00 - Συχνές Προκλήσεις κατά τον Θηλασμό (Μπαζούλα-Παπαδάκη
Β. – Σύμβ.Θηλασμού)
- 16:30 - Απογαλακτισμός & Εισαγωγή Στερεών Τροφών στο Βρέφος
(Μαστρογιάννη Σ. – Διαιτολόγος)
- 17:00 - Ευχαριστίες - Κλήρωση Δώρων - Λήξη Ημερίδας

Η Οργανωτική Επιτροπή της Ημερίδας:

Βασιλείου Γιώργος
Γιακουμάκης Μάνος
Μασσαούτη Ειρήνη
Παγωμένου Ελευθερία
Παπάζογλου Μαρίνα