

## **Η καρδιά της Αθήνας χτυπάει... σε ρυθμό EYZHN!**

Το διήμερο 30 και 31 Ιανουαρίου 2015 το Πρόγραμμα [EYZHN](#) θα βρίσκεται στο Μετρό του Συντάγματος για να υποδεχθεί τους μικρούς επισκέπτες που θα παρευρεθούν στην εκδήλωση με θέμα «Διατροφή και Υγεία». Η εκδήλωση διοργανώνεται από την Ελληνική Διατροφολογική Εταιρεία και έχει ως στόχο να ενημερώσει και να ευαισθητοποιήσει το κοινό σχετικά με τις αρχές της ισορροπημένης διατροφής, τα οφέλη ενός δραστήριου τρόπου ζωής, καθώς και τους τρόπους πρόληψης και αντιμετώπισης της παχυσαρκίας και άλλων χρόνιων διατροφοεξαρτώμενων νοσημάτων.

Στο πλαίσιο της εκδήλωσης θα πραγματοποιηθεί αξιολόγηση παραμέτρων υγείας παιδιών και ενηλίκων, και πιο συγκεκριμένα θα αξιολογηθούν τα ανθρωπομετρικά τους χαρακτηριστικά, η σωματική τους διάπλαση και οι διατροφικές τους συνήθειες. Οι διαιτολόγοι μέλη της ομάδας υλοποίησης του Προγράμματος EYZHN θα δώσουν το παρών, αξιολογώντας τη σωματική ανάπτυξη και την ποιότητα των διατροφικών επιλογών των παιδιών που θα παρευρεθούν, και προσφέροντας εξατομικευμένες συμβουλές διατροφής στα παιδιά και τους γονείς τους στο πλαίσιο κατ' ιδίαν συνεντεύξεων.

Κατά τη διάρκεια του διημέρου, μικροί και μεγάλοι θα έχουν τη δυνατότητα να ενημερωθούν για τα οφέλη της ισορροπημένης διατροφής και του δραστήριου τρόπου ζωής μέσα από την παροχή σχετικού έντυπου ενημερωτικού υλικού. Επιπλέον, θα πραγματοποιηθούν ομιλίες έγκριτων επιστημόνων σε ανοιχτή συζήτηση με το κοινό, καθώς και προβολή ειδικών βίντεο που αφορούν τις δράσεις του Προγράμματος EYZHN, τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα κατά την παιδική ηλικία και έξυπνα tips διατροφής και άσκησης για όλη την οικογένεια.

Περισσότερα, την Παρασκευή και το Σάββατο 30 και 31 Ιανουαρίου στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων του Μετρό Συντάγματος. Σας περιμένουμε!

Υπενθυμίζεται ότι το EYZHN (Εθνική Δράση Υγείας για τη Ζωή των Νέων) είναι ένα πρόγραμμα του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου σε συνεργασία με τα Υπουργεία Παιδείας & Θρησκευμάτων και Πολιτισμού & Αθλητισμού. Κύριος στόχος του προγράμματος είναι η διασφάλιση της υγείας των παιδιών μέσα από την υιοθέτηση ισορροπημένων συνηθειών διατροφής και σωματικής δραστηριότητας. Το Πρόγραμμα με συγκεκριμένες ενέργειες παρεμβαίνει στην καθημερινότητα της ελληνικής οικογένειας, του σχολείου και του συνόλου της κοινωνίας, παρέχοντας, μεταξύ άλλων, διαρκή συμβουλευτική ενημέρωση σε θέματα διατροφής, ανάπτυξης και σωματικής δραστηριότητας.

Μια από τις σημαντικότερες δράσεις του EYZHN, αυτή της αξιολόγησης της σωματικής διάπλασης, της φυσικής κατάστασης και των συνηθειών διατροφής και σωματικής δραστηριότητας των μαθητών, διενεργείται στα σχολεία με την ευγενική χορηγία της ΟΠΑΠ Α.Ε. Άλλες δράσεις του EYZHN, όπως

προγράμματα ενημέρωσης και παρεμβάσεις σε επίπεδο σχολείων και Δήμων, χρηματοδοτούνται από την Ευρωπαϊκή Ένωση και το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.