

# ΤΟ "ΜΕΝΟΥ" ΜΑΣ

## ΣΑΒΒΑΤΟ 6/9

- 10.15 - 11.00 **Messy με Γεύση** με το Σύλλογο Θεατρικού Παιχνιδιού  
8 μηνών - 2 ετών
- 🔍 10.15 - 11.15 **Φτιάχνουμε πρωινό με τη Γαλατεία Γαρδένια** με τη συγγραφέα Ζαμπία Λαζανάκη  
4-7 ετών
- 🟢 11.00 - 12.30 **Σεμινάριο Πρώτων Βοηθειών για Παιδιά** από το Learn to Help  
4-7 ετών
- 🟡 11.15 - 12.00 **Φτιάχνουμε μπισκότα με τη θεία Πορτοκαλένια** από τη συγγραφέα **Μαρία Δασκαλάκη** ("Η θεία Πορτοκαλένια και το όρος Τουπουγκάτο" - Μεταίχιμο)  
4+ ετών
- 11.15 - 12.00 **Messy με Γεύση** με το Σύλλογο Θεατρικού Παιχνιδιού  
8 μηνών - 2 ετών
- 🔍 11.15 - 11.50 **Κάθε μέρα Μακαρόνια** με τη συγγραφέα **Μαρία Καρυωτάκη** (Κυρία Σιντορέ)  
3+ ετών
- 🔍 12.00 - 12.50 **Μαγειρεύουμε σκιουφιχτά** με τον Σύλλογο **Καμινίων**  
Για όλες τις ηλικίες
- 🟡 12.30 - 13.15 **Βιωματικό παιχνίδι: Ταξίδι των αισθήσεων** από το Μητροπολιτικό Κολλέγιο  
4+ ετών
- 🔍 13.00 - 13.20 **Μαγειρέματα με τον Γιώργο Ευγενειάδη** από την σειρά βιβλίων "Απλά & Διαφορετικά" με βοήθo τον **Παύλο (@iloveautism2)** φτιάχνουμε Μπουκιές Ενέργειας  
5+ ετών
- 🟢 16.15 - 17.30 **Σεμινάριο Πρώτων Βοηθειών για Παιδιά** από το Learn to Help  
4-7 ετών
- 🔍 17.00 - 17.30 **Μαγειρέματα με τον Γιώργο Ευγενειάδη** με βοήθo τον **Παύλο (@iloveautism2)** φτιάχνουμε Μπουκιές Ενέργειας  
5+ ετών
- 16.30 - 17.15 **Contakids: Κουλουράκια με Αγκαλιές!**  
2-5 ετών  
Δράση για γονείς-παιδιά
- 18.15 - 19.00 **Yoga για Tiny Γευσιγνώστες** από το Tiny Pranas  
3-6 ετών
- 🟡 18.30 - 20.30 **Art bowls: Καλλιτεχνικά Μπολ με Γεύσεις από Τέχνη** με το Κομορέβι ΚΔΑΠ  
Για όλες τις ηλικίες
- 🔍 18.00 - 18.30 **Μαγειρέματα με τον Γιώργο Ευγενειάδη** με βοήθo τον **Παύλο (@iloveautism2)** φτιάχνουμε Μπουκιές Ενέργειας  
5+ ετών
- 🟢 19.00 - 20.30 **Σεμινάριο Πρώτων Βοηθειών για Παιδιά**  
8+ ετών & Γονείς  
Learn to Help
- 19.15 - 20.15 **Yoga για Tiny Γευσιγνώστες** από το Tiny Pranas  
7+ ετών
- 🔍 19.15 - 20.15 **Ναι στη Χαρά, Ναι στη Μαγειρική με Mary's Diet**  
4-10 ετών
- 10:15 - 13:15 **Διαδραστικά Παιχνίδια Διατροφής**  
16:15 - 20:30 **3+ ετών** - Περίπτερο ΕΔΔΕ Κρήτης
- 10:15 - 13:15 **Γίνε ο Σεφ της Σκέψης** - 4+ ετών  
16:15 - 20:30 **Περίπτερο Dyslexia Center**
- 10:15 - 13:15 **Ταξίδι στον κόσμο με ρομπότ & γεύσεις** - 6+ ετών  
16:15 - 20:30 **Περίπτερο Εκπαιδευτικού Πολυχώρου Πουκαμισάς**

## ΚΥΡΙΑΚΗ 7/9

- 🔍 10.15 - 10.45 **Μαγειρέματα με τον Γιώργο Ευγενειάδη** με βοήθo τον **Παύλο (@iloveautism2)** φτιάχνουμε Τρουφάκια με κρέμα τυρί γεμιστά με κεράσι  
5+ ετών
- 10.15 - 11.00 **Contakids: Κουλουράκια με Αγκαλιές!**  
1-3 ετών  
Δράση για γονείς-παιδιά
- 🟡 10.30 - 11.30 **Οι Γίγαντες Φρουτοζωγραφίζουν** με το Tiny Pillar  
3+ ετών
- 🟢 11.00 - 12.30 **Σεμινάριο Πρώτων Βοηθειών για Παιδιά** από το Learn to Help  
4-7 ετών
- 🔍 11.00 - 11.30 **Μαγειρέματα με τον Γιώργο Ευγενειάδη** με βοήθo τον **Παύλο (@iloveautism2)** φτιάχνουμε Τρουφάκια με κρέμα τυρί γεμιστά με κεράσι  
5+ ετών
- 11.15 - 12.00 **Contakids: Κουλουράκια με Αγκαλιές!**  
3-5 ετών  
Δράση για γονείς-παιδιά
- 🔍 11.45 - 12.15 **Μαγειρέματα με τον Γιώργο Ευγενειάδη** με βοήθo τον **Παύλο (@iloveautism2)** φτιάχνουμε Τρουφάκια με κρέμα τυρί γεμιστά με κεράσι  
5+ ετών
- 🔍 12.30 - 13.00 **Μαγειρέματα με τον Γιώργο Ευγενειάδη** με βοήθo τον **Παύλο (@iloveautism2)** φτιάχνουμε Τρουφάκια με κρέμα τυρί γεμιστά με κεράσι  
5+ ετών
- 🔍 16.15 - 16.45 **Το σαπούνι της γιαγιάς... το φτιάχνουμε κι εμείς!** από το Cretan Olive House  
4+ ετών
- 🔍 17.00 - 17.30 **Το σαπούνι της γιαγιάς... το φτιάχνουμε κι εμείς!** από το Cretan Olive House  
4+ ετών
- 18.30 - 19.20 **Μικροί-Μεγάλοι εν Δράσει** από την Μουσικοπαιδαγωγική Ομάδα Τζαμ Τζαμ του Σ. Εκπ. "Δ. Θεοτοκόπουλος" - Για Γονείς-Παιδιά  
7-12 ετών
- 🟢 18.30 - 20.00 **Σεμινάριο Πρώτων Βοηθειών για Παιδιά**  
8+ ετών & γονείς  
Learn to Help
- 🔍 18.30 - 19.20 **Μα τι Κρύβει αυτό το Χρωματιστό Κουτί;**  
5-10 ετών  
Πολύχρωμη Μαγειρική από την Orgon Farm
- 🟡 18.30 - 19.30 **"Διατροφή έχεις ταλέντο"** από τον Σύλλογο Θεατρικού Παιχνιδιού  
4+ ετών
- 🟡 19.15 - 20.15 **Super bites by Ναι στη χαρά & Ρουρ Βέβέ,** μαζί τους ο **Σεφ Αλέξανδρος Βρυθιάς**  
3+ ετών
- 19.30 - 20.20 **Μικροί-Μεγάλοι εν Δράσει** από την Μουσικοπαιδαγωγική Ομάδα Τζαμ Τζαμ του Σ. Εκπ. "Δ. Θεοτοκόπουλος" - Για Γονείς-Παιδιά  
7-12 ετών

## HIGHLIGHT EVENTS

### ΣΑΒΒΑΤΟ 6/9

- 🟡 18.00 - 18.20 **Sweet Bubbles**, Σόου με Σαπουνόφουσκες από τους **Bango Bongo**
- 🟡 18.30 - 18.50
- 🟡 19.00 - 19.20
- ★ 20.30 **Κρητική βραδιά** με τις σχολές χορών "Ερωτοκρήτες" με Live Μουσική από το Συγκρότημα του **Μανώλη Καλυκάκη** και του **Γιάννη Μαρτσάκη**

### ΚΥΡΙΑΚΗ 7 /9

- 🟡 11.00 - 11.45 **Πλουμιστά Παραμύθια: Καλοψημένες Ιστορίες του Φούρνου!** με την **Ευαγγελία Ορφανουδάκη**
- 17.00 - 17.30 **Θεατρική δράση** βασισμένη στο βιβλίο "Ο Γιατρός ο Κάστορας των Δοντιών ο Μάστορας" της Ειρ. Ανδρουλάκη με την Έφη Δράκου
- ★ 20.30 **Μουσική Συναυλία** με τους **BURGER PROJECT**



Ο Γιατρός ο Κάστορας των Δοντιών ο Μάστορας η κινητή μονάδα οδοντογιατρικού ελέγχου της Περιφέρειας Κρήτης είναι εκεί για να προσφέρει ΔΩΡΕΑΝ έλεγχο στους μικρούς μας επισκέπτες!

### Δημιουργική Απασχόληση από τον Οργανισμό "Το Χαμόγελο του Παιδιού"

Θα πραγματοποιείται Σχολικό Παζάρι Ενίσχυσης και Συγκέντρωση Τροφίμων και ειδών Πρώτης ανάγκης για τα παιδιά και τις Οικογένειες που στηρίζει Το Χαμόγελο του Παιδιού



Ο ΣΟΥΠΕΡ ΗΡΩΑΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ο Παντοδύναμος ΜΠΡΟΚΟΜΑΝ είναι μαζί μας!  
(11.00-13.00 και 17.30-20.30 Σάββατο & Κυριακή)

- ★ Live Stage
- 🟢 Γωνιά Δράσεων
- 🔍 Cooking Area
- 🟡 Live Stage Side Activities
- Play Area
- 🟡 Μικρή Γωνιά Δράσεων
- 🟡 Open Area

⚠ Η επίβλεψη και προστασία των παιδιών είναι ευθύνη των συνοδών τους.

Η ΕΟΔ θα είναι μαζί μας για την υγιεινική κάλυψη του Φεστιβάλ.

**ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ:** Για τις κόκκινες δράσεις χρειάζεται δήλωση συμμετοχής στο 6931280053

# ΟΙ ΟΜΙΛΙΕΣ ΜΑΣ

## ΣΑΒΒΑΤΟ 6 /9

- 10.30 Διατροφικές Διαταραχές: Εστίαση σε Βρέφη & Παιδιά**  
Γιώργος Μαρινάκης, Υποψήφιος Διδάκτωρ Αναπτυξιακής Ψυχολογίας, Καθηγητής Τμημάτων Ψυχολογίας και Προσχολικής Εκπαίδευσης Μητροπολιτικού Κολλεγίου Ηρακλείου
- 11.00 Ο Ρόλος της Ψυχοεκπαίδευσης στη Διατροφή για την Οικογένεια**  
Αλεξάνδρα Κακουδάκη, Ψυχολόγος-Παιδοψυχολόγος, MSc, Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια, Καθηγήτρια Τμήματος Ψυχολογίας Μητροπολιτικού Κολλεγίου Ηρακλείου
- 11.30 Ο ρόλος των Εκπαιδευτικών Προσχολικής Αγωγής στην προώθηση καλών διατροφικών συνηθειών στα Παιδιά, και η συνεργασία με τον Διαιτολόγο**  
Μαρία Δανδουλάκη, MSc. Εκπαιδευτικός Προσχολικής Εκπαίδευσης, Certified Forrest School Educator, Καθηγήτρια Τμήμ. Προσχολικής Εκπαίδευσης Μητροπολιτικού Κολλεγίου Ηρακλείου  
Μάνος Γιακουμάκης, MSc. Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Πρόεδρος Περιφ.Τμ. ΕΔΔΕ Κρήτης, Ακαδ. Υπεύθυνος Τμήμ. Διαιτολογίας Μητροπολιτικού Κολλεγίου Ηρακλείου
- 12.00 Πώς διαχειρίζομαι τα τάντρουμ και την άρνηση για το φαγητό**  
Χαρά Κουκουράκη, Ψυχολόγος MSc. Κλινική Ψυχολογία - Παιδοψυχολόγος, Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια
- 12.30 Γονέας-Παιδί: Η αποκωδικοποίηση της διατροφικής συμπεριφοράς των Παιδιών & Συστάσεις για την καλύτερη διαχείρισή της**  
Ειρήνη Μασσαούτη, MSc. Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Σύμβουλος Συστημικής Θεραπείας & Ψυχοδραματίστρια, Αντιπρόεδρος Περιφ.Τμ. ΕΔΔΕ Κρήτης
- 17.00 Αδιατροφή στην παιδική ηλικία: Τι να τρώει το παιδί μου**  
Μαίρη Παντερή, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, Μέλος ΕΔΔΕ Κρήτης
- 17.30 Social Media και εικόνα σώματος, πώς η σωστή εκπαίδευση γύρω από τη διατροφή μπορεί να ενισχύσει την ανθεκτικότητα των παιδιών**  
Αλεξάνδρα Κακουδάκη, Ψυχολόγος - Παιδοψυχολόγος, MSc Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια
- 18.00 Πώς επηρεάζει ο συγχρονος τρόπος ζωής τη Διατροφή των Παιδιών κ κατ' επέκταση την Υγεία τους**  
Μαρία Κουζούλογλου, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Μέλος ΕΔΔΕ Κρήτης
- 18.30 Η Δύναμη της Διατροφής στον Αυτισμό**  
Αντιγόνη Στάμου @iloveautism
- 19.00 Ο ρόλος της λογοθεραπείας σε παιδιά με επιλεκτική σίτιση**  
Γεράσιμος Μηλαθιανάκης, MPH, PhDc, Λογοθεραπευτής, Εξειδίκευση στις διαταραχές σίτισης & κατάποσης

## ΚΥΡΙΑΚΗ 7 /9

- 10.15 Η Μεσογειακή Διατροφή & η Επίδρασή της στην Παιδική Παχυσαρκία**  
Καλοτεράκη Χρύσα, MSc. Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Καθηγήτρια Τμήμ. Διαιτολογίας Μητροπολιτικού Κολλεγίου Ηρακλείου
- 11.00 Παιδική Παχυσαρκία: Προκλήσεις και Απαντήσεις**  
Ιζόλδη Μπουλουκάκη MD, PhD, Επίκουρη Καθηγήτρια Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και Δημόσιας Υγείας, Ιατρική, Σχολή, Πανεπιστήμιο Κρήτης
- 11.30 Η Εθνική Δράση κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας - Παρουσίαση Εργαλειοθηκών Τροφή και Δράση**  
Σεβαστή Περάκη Διαιτολόγος - Διατροφολόγος (RDN), MPH Student, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Κρήτης
- 12.00 Διατροφή στην Εφηβεία: Διατροφικές Συνήθειες & Συστάσεις**  
Μαρία Ζαραβίνου, MSc., Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Προϊστ. Διαιτολόγος Τμήμ. Διατροφής ΠαΓΝΗ, Καθηγήτρια Τμήμ. Διαιτολογίας Μητροπολιτικού Κολλεγίου Ηρακλείου
- 12.30 "Ομάδα Γονέων" Ανοιχτή Συζήτηση με Γονείς, για Διατροφική Συμπεριφορά Εφήβων, Συνήθειες, Επιρροές, Διατροφικές Διαταραχές, κ διαχείριση από Γονείς**  
Μαρία Ζαραβίνου, MSc., Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Προϊστ. Διαιτολόγος Τμήμ. Διατροφής ΠαΓΝΗ, Καθηγήτρια Τμήμ. Διαιτολογίας Μητροπολιτικού Κολλεγίου Ηρακλείου

### Γονείς-Παιδιά



- 17.00 Παιχνιδομαθαίνοντας τη διατροφική πυραμίδα**  
Γιώργος Ευγενιάδης, Καθηγητή Ειδικής Αγωγής, Τεχνολόγο Τροφίμων από την σειρά βιβλίων "Απλά & Διαφορετικά"
- 17.30 Μύθοι και Αλήθειες για τη Διατροφή**  
Μαίρη Παντερή, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, Μέλος ΕΔΔΕ Κρήτης
- 18.00 Αλλά-ζω: πρακτικά βήματα για καλύτερη διατροφή (για παιδιά δημοτικού)**  
Μαίρη Παντερή, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, Μέλος ΕΔΔΕ Κρήτης
- 18.30 «Μαμά, τι έφαγα και χάλασαν τα δόντια μου;» Όλη η αλήθεια με τρόπο απλό, γλυκό και... χωρίς ζάχαρη!**  
Ελευθερία Νηστικάκη, Χειρουργός Οδοντίατρος

### ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ:

Στον προθάλαμο της αίθουσας ομιλιών θα βρείτε ειδικά τραπεζάκια δημιουργικής απασχόλησης. Εκεί τα μικρά σας χεράκια μπορούν να ζωγραφίσουν και να παίξουν, ώστε εσείς να παρακολουθήσετε με άνεση την ομιλία που σας ενδιαφέρει!



Σκανάρετε για να έχετε το Πρόγραμμα μαζί σας!