

#BEACTIVE

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



BeActive – Cyprus

www.beactive.cy

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΤΡΙΤΗ 29/09/2026

Το Σεμινάριο Υγιεινής Διατροφής για Εφήβους έχει στόχο να βοηθήσει τους νέους να κατανοήσουν τη σημασία της **ισορροπημένης διατροφής κατά την περίοδο της ανάπτυξης** και να αποκτήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες που μπορούν να διατηρήσουν στην καθημερινότητά τους. Μέσα από μια σύγχρονη και διαδραστική προσέγγιση, παρουσιάζονται πρακτικές συμβουλές για **ισορροπημένα γεύματα, σωστή ενυδάτωση, υγιεινά σνακ και κατάλληλες επιλογές πριν και μετά τη σωματική άσκηση**, καθώς και τρόποι καλύτερης κατανόησης των διατροφικών ετικετών. Παράλληλα, αναδεικνύεται η σχέση της σωστής διατροφής με την **ανάπτυξη, την ενέργεια, τη συγκέντρωση, τη σχολική και αθλητική απόδοση και τη συνολική ευεξία**, ενθαρρύνοντας τους εφήβους να αναπτύξουν μια θετική και ισορροπημένη σχέση με την διατροφή.



Εθνικός Συντονιστικός Φορέας
Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού

Διοργανωτής:



Συνδιοργανωτής:

ELINA
angastinioti

Χορηγοί Επικοινωνίας:



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η εκδήλωση θα οπτικοποιείται για σκοπούς προβολής της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού

<https://sport.ec.europa.eu/european-week-of-sport>