



# MEDNIGHT

**Πρόγραμμα Δραστηριοτήτων**  
Λήμνος, Παρασκευή 26 Σεπτεμβρίου 2025



## ΔΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΥΡΥ ΚΟΙΝΟ ΚΑΙ ΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

### ΠΑΝΤΕΛΙΔΕΙΟ ΚΤΙΡΙΟ

- 18:00 - 21:00 | ΕΚΘΕΣΗ** | Οι Marie Curies της Μεσογείου  
**18:00 - 21:00 | ΕΚΘΕΣΗ** | Ευρωπαϊκή Γωνιά, Europe Direct Βορείου Αιγαίου  
**18:00 - 21:00 | ΠΕΙΡΑΜΑΤΑ ΕΠΙΔΕΙΞΗΣ** | Mind The Lab  
**18:00 - 21:00 | ΝΤΟΚΙΜΑΝΤΕΡ** | Midnight Expedition: the Ports of Science  
**20:15 - 20:30 | ΟΜΙΛΙΑ** | Καλωσήρθατε στο MEDNIGHT

### **Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής**

**18:00 - 21:00 | ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ** | Παρουσίαση ερευνητικών δραστηριοτήτων του Εργαστηρίου Υπολογιστικών Προσομοιώσεων, Γονιδιωματικής και Ανάλυσης Δεδομένων - Στάθης Καλούδης, Βασιλική Μπουντζιούκα

Παρουσίαση των ερευνητικών δραστηριοτήτων του Εργαστηρίου Υπολογιστικών Προσομοιώσεων, Γονιδιωματικής και Ανάλυσης Δεδομένων, εξηγώντας με κατανοητούς στο ευρύ κοινό όρους πώς οι ερευνητικοί τομείς της Γονιδιωματικής, της Στατιστικής και της Πληροφορικής μπορούν να συμβάλουν στον τομέα των τροφίμων και της διατροφής.

**18:00 - 21:00 | ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ** | Κυκλικές Ιδέες για το Τραπέζι μας: Από τα Απόβλητα στη Βιώσιμη Ανάπτυξη - Ελένη Ναζίρη, Δημήτριος Σαρρής, Ζαχαρίας Ιωάννου

Πώς μπορούν τα απόβλητα της βιομηχανίας τροφίμων να μετατραπούν σε νέα τρόφιμα και υλικά; Μέσα από διαδραστικά παραδείγματα, μικροί και μεγάλοι ανακαλύπτουν τη δύναμη της κυκλικής οικονομίας στην πράξη.

**18:00 - 21:00 | ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ** | Αποστολή υγιεινής διατροφής - Βασιλική Μπουντζιούκα, Στάθης Καλούδης, Κατερίνα Νικηταρά  
Δραστηριότητα ρομποτικής όπου τα παιδιά καλούνται να βοηθήσουν το ρομπότ τους να συγκεντρώσει υγιεινές τροφές από μια πίστα γεμάτη διάφορες διατροφικές επιλογές, υγιεινές (π.χ. φρούτα, λαχανικά, ξηροί καρποί) και λιγότερο υγιεινές (π.χ. γαριδάκια, σοκολάτες, αναψυκτικά). Τα παιδιά θα χωρίζονται σε ομάδες 2-3 ατόμων, και θα επιλέγουν μία κάρτα-εντολή (π.χ. "συγκέντρωσε 3 υγιεινά σνακ"). Στη συνέχεια θα προγραμματίζουν το ρομπότ ώστε να κινηθεί με ακρίβεια προς τα σωστά τρόφιμα, αποφεύγοντας τα λιγότερο θρεπτικά. Στο τέλος της διαδρομής θα γίνεται συζήτηση για την έννοια του «υγιεινού» σνακ και τη σημασία των ισορροπημένων διατροφικών επιλογών στην καθημερινότητα.

**18:00 - 21:00 | ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ** | Πόσο πρέπει να τρώω και πόσο συχνά; - Βασιλική Μπουντζιούκα, Ειρήνη Βότση  
Εκπαιδευτική ενότητα εκμάθησης κατάλληλου μεγέθους μερίδας σύμφωνα με την ηλικία. Διαιτολόγοι μιλούν για την έννοια της μερίδας και της συχνότητας κατανάλωσης των βασικών ομάδων τροφίμων. Τι σημαίνει "μερίδα", πόσο είναι «αρκετό» για κάθε τύπο τροφής, και πόσο συχνά καλό είναι να καταναλώνουμε διαφορετικά τρόφιμα.

**18:00 - 21:00 | ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ** | Μικροοργανισμοί και τρόφιμα - Ευστάθιος Γκιαούρης, Δήμητρα Κώστογλου, Μαρία-Αλεξία Γιώργη, Περσεφόνη-Πηνελόπη Βουρβούλια  
Γνωρίστε τον άορατο κόσμο που κρύβεται πίσω από τα τρόφιμα που καταναλώνουμε καθημερινά! Στη δράση μας, στο πλαίσιο της Βραδιάς του Ερευνητή, μικροί και μεγάλοι θα έχουν την ευκαιρία να παρατηρήσουν βακτήρια στο μικροσκόπιο και να δουν εντυπωσιακές αποικίες τους να αναπτύσσονται σε τρυβλία. Μια μοναδική εμπειρία που φέρνει την επιστήμη πιο κοντά στην καθημερινή μας ζωή!

**18:00 - 21:00 | ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ** | Διατροφική εκπαίδευση παιδιών στο πλαίσιο του σχολείου - Αντώνης Κουτελιδάκης, Κωνσταντίνος Γκατζώνης, Μαρία-Ελισάβετ Βαλάνου

Η διατροφή κατά την παιδική ηλικία έχει ζωτική σημασία για τη διαμόρφωση ορθών διατροφικών συμπεριφορών καθ' όλη τη ζωή του ατόμου και σχετίζεται με την πρόληψη χρόνιων ασθενειών στην ενήλικη ζωή, όπως η παχυσαρκία, το μεταβολικό σύνδρομο, τα καρδιαγγειακά νοσήματα κ.α. Με στόχο τη διατροφική εκπαίδευση των παιδιών στο πλαίσιο του σχολείου θα πραγματοποιηθούν σύντομες παρουσιάσεις, για την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση μαθητών και εκπαιδευτικών σχετικά με την εθνική δράση κατά της παιδικής παχυσαρκίας και την αξιοποίηση των σχετικών εκπαιδευτικών εργαλείων. Θα ακολουθήσει συζήτηση για την σημασία της υγιεινής διατροφής, και θα πραγματοποιηθούν βιωματικά παιχνίδια που ενισχύουν τη συμμετοχή και τη γνώση των μαθητών γύρω από την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα.

**18:00 - 21:00 | ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ** | Προώθηση και υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και σωματικής άσκησης - Κωνσταντίνος Γκατζώνης, Αντώνης Κουτελιδάκης, Μαρία-Ελισάβετ Βαλάνου

Μέσα από τη βιωματική δράση διαθέσιμη στο πάγκο του ΤΕΤΔ στην πλατεία, γονείς και παιδιά από όλες τις βαθμίδες υποχρεωτικής εκπαίδευσης (νηπιαγωγεία, δημοτικά, γυμνάσια και λύκεια/4-18 ετών) θα έχουν την ευκαιρία να εγγραφούν και χρησιμοποιήσουν της εργαλειοθήκες (toolboxes) «Τροφή για Δράση» που είναι εκπαιδευτικό υλικό το οποίο έχει αναπτυχθεί από ειδικούς επιστήμονες για γονείς με στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίησή τους για την υλοποίηση και υιοθέτηση αλλαγών στο οικογενειακό περιβάλλον, για την προώθηση συμπεριφορών υγιεινής διατροφής και άσκησης των παιδιών.

Διοργάνωση

Με την υποστήριξη

Υπό την Αιγίδα

Το έργο Mednight έχει λάβει χρηματοδότηση από το πρόγραμμα έρευνας και καινοτομίας "Horizon Europe" της Ευρωπαϊκής Ένωσης στο πλαίσιο της συμφωνίας επιχορήγησης Marie Skłodowska-Curie αριθ. 101162227.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων  
και Αθλητισμού



Με τη χρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης