



PARHAAT EVÄÄT LAPSUUDESTA NUORUUTEEN

– LASTEN LIIKUNTA JA RAVITSEMUS -TUTKIMUKSEN 10-VUOTISJUHLASEMINAARI

24.5.2018 Itä-Suomen yliopisto, Canthia-rakennus, Auditorio CA101, Kuopio

Lapsi ei liiku tai on paljon somessa – pitääkö olla huolissaan? Entä kun lapselle ei maistu kunnon ruoka? Voiko lapsellakin olla uniapnea? Normaalit murrosikä vai ei? Tule kuulemaan tutkittua tietoa lasten ja nuorten elämäntavoista ja terveydestä! Luvassa on myös käytännön vinkkejä ja mahdollisuus kysyä näistä aiheista eri alojen asiantuntijoilta. Vapaa pääsy!

Klo 17.00 alkavaa tilaisuutta edeltää ilmainen kahvitarjoilu ja mahdollisuus mm. kehonkoostumus- ja puristusvoimamittauksiin. Juniori-KuPS järjestää pienemmille lapsille liikunnallista puuhaa. Myös KuPSin edustusjoukkueen jäseniä on paikalla. Jos olet erityisen kiinnostunut lasten ja nuorten liikunnan ja liikkumattomuuden terveysvaikutuksista, tule paikalle jo klo 15.00, jolloin voit kuunnella Cambridgen yliopiston professori Soren Bragen englanninkielisen luennon tästä aiheesta.

Ilmoittautuminen:

Tilaisuuteen voi tulla myös ilman ennakoilmoittautumista, mutta tarjoilun vuoksi toivomme ilmoittautumista 17.5.2018 mennessä **e-lomakkeella**. Kerro ilmoittautumisen yhteydessä tilaisuuteen osallistuvien aikuisten ja lasten määrät, lasten iät sekä puhelinnumerosi. Samalla voit ilmoittaa pienemmät lapsesi maksuttomaan puuharyhmään koko seminaarin ajaksi.

OHJELMA

Avaus: Professori Timo Lakka, Itä-Suomen yliopisto

15.00–16.00

Physical activity, sedentary behavior, and health in children and adolescents

(Soren Brage, Professor, University of Cambridge, UK)

16.00–17.00

Kahvitarjoilu, kehonkoostumus- ja puristusvoimamittauksia. Lapsille Juniori-KuPSin puuhat.

17.00–17.20

Lasten liikunta ja ravitsemus – tutkimus: 10 vuotta lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä

(Timo Lakka, lääketieteellisen fysiologian professori, sisätautien erikoislääkäri, Itä-Suomen yliopisto)

17.20–17.40

Ennustaako lapsen kasvutapa aikuisiän terveyttä?

(Jarmo Jääskeläinen, lastentautien professori, lastentautien erikoislääkäri, Kuopion yliopistollinen sairaala)

17.40–18.00

Elämäntavat oppimista edistämässä

(Eero Haapala, FT, post doc –tutkija, Jyväskylän yliopisto ja Itä-Suomen yliopisto)

18.00–18.20

Näin lapsemme syövät – miten se vaikuttaa terveyteen?

(Aino-Maija Eloranta, FT, post doc –tutkija, Itä-Suomen yliopisto)

18.20–18.40

Nuku hyvin – voi hyvin

(Tiina Ikävalko, HLT, yliopisto-opettaja, Itä-Suomen yliopisto)

18.40–19.20

Paneelikeskustelu: mitä voimme tehdä lasten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi?

(juontajana professori Timo Lakka, paneelin jäseninä Itä-Suomen yliopiston tutkijat, KuPSin edustusjoukkue, Juniori-KuPS, Kuopion Reippaan Voimistelijat, Kuopion kaupunki, yritys yhteistyökumppanit sekä lasten ja nuorten vanhemmat)

Lisätietoja juhlaseminaarista:

Lasten liikunta ja ravitsemus – tutkimuksen johtaja, lääketieteellisen fysiologian professori Timo Lakka
puh: 040 770 7329.