



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΑΣΠΙΔΑ.
εθνική δράση
κατά της
παιδικής
παχυσαρκίας



unicef
για κάθε παιδί

Ελλάδα 2.0
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ
ΚΑΙ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης
NextGenerationEU

ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΥΓΕΙΑΣ “Τροφή Για Δράση”

Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου, σε συνεργασία με
τον Τακτικό Επόπτη Ποιότητας Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και το Γυμνάσιο Μαραθοκάμπου,
και τους Δήμους Δυτικής και Ανατολικής Σάμου,
σας προσκαλούν σε

μια διήμερη **γιορτή** ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ, ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ

την Παρασκευή **21/11/2025** και ώρα **10:30πμ**
στο **Γυμνάσιο Μαραθοκάμπου**

*Μια μέρα γεμάτη δράση, ερωτήσεις, παιχνίδια και δοκιμές. Μαθαίνουμε τι είναι αλήθεια και τι μύθος για τη διατροφή, κινούμαστε, συνεργαζόμαστε και στο τέλος, φτιάχνουμε **το δικό μας σνακ!***

την Παρασκευή **21/11/2025** και ώρα **18:30μμ**
στην **Αίθουσα Τελωνείου, Λιμάνι Καρλοβάσου**

Εκπαιδευτικό εργαστήριο γονέων/ φροντιστών *για τις εργαλειοθήκες «Τροφή για Δράση».*

*Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης θα υπάρχουν **κεράσματα** προσφορά της Κοσμητείας της Πολυτεχνικής Σχολής, Πανεπιστημίου Αιγαίου, ενώ στο τέλος της εκδήλωσης σας περιμένει μια κάρτα-«**εργαλείο τσέπης**» με **γρήγορες συμβουλές** και **εύκολες προτάσεις** για τα **ενδιάμεσα γεύματα** των παιδιών.*

Την εκδήλωση υποστηρίζει ο Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων Δημοτικού Όρμου Καρλοβάσου

το **Σάββατο 22/11/2025** και ώρα **11:00πμ**
στον προαύλιο χώρο του **1^{ου} Πειραματικού και 2^{ου} Γυμνασίου Βαθέως**

*Μια μέρα γεμάτη δράση, παιχνίδια και γέλιο.
Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης θα υπάρχουν **κεράσματα** προσφορά του Δήμου Ανατολικής Σάμου.*

Η είσοδος και η συμμετοχή είναι **ΔΩΡΕΑΝ**.

Στο τέλος των εκδηλώσεων θα δοθούν **αναμνηστικά δώρα**.

Η δράση υλοποιήθηκε από το Πανεπιστήμιο Αιγαίου στο πλαίσιο του Εθνικού Δικτύου Συνεργαζόμενων Φορέων της Γενικής Γραμματείας Δημόσιας Υγείας της Εθνικής Δράσης κατά της παιδικής παχυσαρκίας, η οποία υλοποιείται από το Υπουργείο Υγείας σε συνεργασία με τη UNICEF στο πλαίσιο του Εθνικού Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας Ελλάδα 2.0, με την χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης – NextGenerationEU.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

Παρασκευή **21/11/2025** και ώρα **10:30πμ**

Γυμνάσιο Μαραθοκάμπου

10:30πμ – 10:45πμ	Προσέλευση στο χώρο του σχολείου
10:45πμ – 11:15πμ	Μύθοι και Αλήθειες για τους 4 πυλώνες της υγιεινής συμπεριφοράς Ελισάβετ-Μαρία Βαλάνου, <i>Tasking Grant Collaborator, European Food Safety Authority (EFSA)</i> Βασιλική Μπουντζιούκα, <i>Επ. Καθηγήτρια, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Πανεπιστήμιο Αιγαίου</i>
11:15πμ – 11:30πμ	Διατροφικό σταυρόλεξο Σοφία Δημοπούλου, <i>Φοιτήτρια, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Πανεπιστήμιο Αιγαίου</i> Αθανάσιος Μάρκου, <i>Φοιτητής, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Πανεπιστήμιο Αιγαίου</i>
11:30πμ – 12:30πμ	Δραστηριότητες (10' ανά δραστηριότητα, ανά ομάδα εφήβων) Στέλλα Σακελλάρη, <i>Μαθηματικός ΕΑΕ, Γυμνάσιο Μαραθοκάμπου</i> Νικολέτα Ιορδανίδου, <i>Φιλολόγος Αγγλικής, Γυμνάσιο Μαραθοκάμπου</i> <ul style="list-style-type: none"> • Ρουκ Ζουκ – Πες το... διατροφικά σωστά! • Σταθμοί Κίνησης και Ευεξίας: <ul style="list-style-type: none"> ○ Εφημεριδο-μαζέματα (newspaper foot challenge) ○ Διελκυστίδα/ Χούλα χουπ ○ Ρίζε και βρες • Κάνε ό,τι κάνω: Jerusalema Dance Challenge
12:30πμ – 13.00πμ	Φτιάχνω το δικό μου ενεργειακό σνακ Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων, <i>Γυμνάσιο Μαραθοκάμπου</i> Σοφία Δημοπούλου, <i>Φοιτήτρια, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Πανεπιστήμιο Αιγαίου</i> Αθανάσιος Μάρκου, <i>Φοιτητής, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Πανεπιστήμιο Αιγαίου</i>
13:00πμ	Λήξη



Παρασκευή 21/11/2025 και ώρα 18:30μμ
Αίθουσα Τελωνείου, Λιμάνι, Καρλόβασι

18.30 – 18.45μμ	Έναρξη, προσέλευση κοινού, χαιρετισμοί
18.45 – 19.05μμ	Η παιδική παχυσαρκία και η κατάσταση σήμερα Βασιλική Μπουντζιούκα, <i>Επ. Καθηγήτρια, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Πανεπιστήμιο Αιγαίου</i>
19.05 – 19.25μμ	Οι διατροφικές ανάγκες των παιδιών και των εφήβων Δήμητρα Λάμπρου, <i>Παιδιάτρος, Εντεταλμένη Δημοτική Σύμβουλος Υγείας, Δήμος Δυτικής Σάμου</i>
19.25 – 19.45μμ	Συναισθήματα και συμπεριφορές που σχετίζονται με το βάρος παιδιών και εφήβων, μέσα και έξω από την τάξη Στέλλα Σακελλάρη, <i>Εκπαιδευτικός ΕΑΕ</i>
19.45 – 19.50μμ	Διάλειμμα κίνησης, προσφορά καφέ
19.50 – 20.10μμ	Συμπεριφορές που μπορώ να αλλάξω με ευκολία Ελισάβετ Βαλάνου, <i>Tasking Grant Collaborator, European Food Safety Authority (EFSA)</i>
20.10 – 20.30μμ	Βήματα για την αλλαγή συμπεριφοράς Ελένη Καραγιαννάκη, <i>Κοινωνική Λειτουργός, Συντονίστρια ΚΕΠ Υγείας Λήμνου</i>
20.30 – 21.00μμ	Περιήγηση και εγγραφή στην πλατφόρμα των εργαλειοθηκών Σοφία Δημοπούλου, <i>Φοιτήτρια, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Πανεπιστήμιο Αιγαίου</i> Θάνος Μάρκου, <i>Φοιτητής, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Πανεπιστήμιο Αιγαίου</i>
21.00 – 21.30μμ	Συζήτηση/ ερωτήσεις, Κλείσιμο



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΑΣΠΙΔΑ.

εθνική δράση
κατά της
παιδικής
παχυσαρκίας



unicef
για κάθε παιδί

Ελλάδα 2.0
ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ
ΚΑΙ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης
NextGenerationEU

Σάββατο 22/11/2025 και ώρα **11:00πμ**

στον προαύλιο χώρο του **1^{ου} Πειραματικού και 2^{ου} Γυμνασίου Σάμου**

11:00πμ	Έναρξη, προσέλευση στο χώρο του σχολείου
11:30πμ	Χαιρετισμοί από αιρετούς και εκπροσώπους φορέων
11:15πμ – 13:15μμ	Σταθμός ενημέρωσης Γονέων και Παιδιών <i>Εθνική Δράση για την Καταπολέμηση της Παιδικής Παχυσαρκίας</i> Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Πανεπιστήμιο Αιγαίου
11:30πμ – 13:00μμ	Σταθμοί Κίνησης και Ευεξίας <i>10' ανά δραστηριότητα, ανά ομάδα παιδιών</i> <ul style="list-style-type: none">• Εφημεριδο-μαζέματα (newspaper foot challenge)• Διελκυστίδα/ Χούλα χουπ• Ρίξε και βρες• Βάλε τον Πόντο: Basket Challenge• Διατροφική Σκυταλοδρομία• Γερμανικό παιχνίδι• Μπουγαδόσφαιρο• Κάνε ό,τι κάνω: Jerusalema Dance Challenge Σταθμός Δημιουργίας και μάθησης <ul style="list-style-type: none">• Ζωγραφίζω το πρωινό μου πιάτο
13:00μμ – 13.30μμ	Φτιάχνω το δικό μου ενεργειακό σνακ
13:30μμ	Λήξη

Η δράση υλοποιήθηκε από το Πανεπιστήμιο Αιγαίου στο πλαίσιο του Εθνικού Δικτύου Συνεργαζόμενων Φορέων της Γενικής Γραμματείας Δημόσιας Υγείας της Εθνικής Δράσης κατά της παιδικής παχυσαρκίας, η οποία υλοποιείται από το Υπουργείο Υγείας σε συνεργασία με τη UNICEF στο πλαίσιο του Εθνικού Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας Ελλάδα 2.0, με την χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης – NextGenerationEU.



Σχετικά με τις Εργαλειοθήκες «Τροφή για Δράση»

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τίτλο «Τροφή για Δράση», το οποίο αναπτύχθηκε από το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο σε συνεργασία με την UNICEF διαθέτει τέσσερις Εργαλειοθήκες που απευθύνονται σε μαθητές και μαθήτριες όλων των τάξεων των σχολικών μονάδων Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης της χώρας (Νηπιαγωγείο, Δημοτικό, Γυμνάσιο και Λύκειο), εκπαιδευτικούς και γονείς/κηδεμόνες. Βασικός σκοπός των Εργαλειοθηκών είναι η προαγωγή ενός υγιεινότερου και πιο δραστήριου τρόπου ζωής για τα παιδιά και τους εφήβους και τις έφηβες μέσω: (α) της υιοθέτησης υγιεινών διατροφικών συμπεριφορών και (β) της ενίσχυσης της σωματικής τους δραστηριότητας. Ειδικότερα, εστιάζουν στην εδραίωση σε καθημερινή βάση συνηθειών όπως: αύξηση της κατανάλωσης του νερού, μείωση του καθιστικού χρόνου, καθιέρωση πρωινού και υγιεινών ενδιάμεσων γευμάτων και αύξηση της σωματικής δραστηριότητας.

Το υλικό των Εργαλειοθηκών βρίσκεται διαθέσιμο στους παρακάτω συνδέσμους κατόπιν εγγραφής των ενδιαφερομένων:

Για Εκπαιδευτικούς της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr

Για Εκπαιδευτικούς της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης www.paxisarkiakaipaiditoolboxes2.gr

Για Γονείς/ Φροντιστές παιδιών της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/

Για Γονείς/ Φροντιστές παιδιών της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης
www.paxisarkiakaipaiditoolboxes2.gr/goneis/

Για Εφήβους και Έφηβες <https://paxisarkiakaipaiditoolboxes2.gr/efoivoi/>

Σχετικά με την Εθνική Δράση κατά της παιδικής παχυσαρκίας:

Η Εθνική Δράση για την αντιμετώπιση της Παιδικής Παχυσαρκίας αποτελεί το πρώτο ολοκληρωμένο πρόγραμμα με στόχο την πρόληψη και την καταπολέμηση της, μέσω της προώθησης και υιοθέτησης υγιεινών διατροφικών συνηθειών και σωματικής δραστηριότητας. Το Πρόγραμμα υλοποιείται από το Υπουργείο Υγείας σε συνεργασία με τη UNICEF στο πλαίσιο του Εθνικού Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας Ελλάδα 2.0 με την χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης – NextGenerationEU. Στο πρόγραμμα συμμετέχουν ακαδημαϊκοί, δάσκαλοι, καθηγητές, επαγγελματίες υγείας, παιδίατροι, διαιτολόγοι, διακεκριμένοι σεφ, γονείς και παιδιά, αθλητικά σωματεία, τοπικοί φορείς και κοινότητες. Είναι το πρώτο πρόγραμμα που υλοποιείται σε όλη την επικράτεια, καλύπτοντας τις ανάγκες των παιδιών ηλικίας 2-17 ετών και των οικογενειών τους, σε επίπεδο πρωτοβάθμιας, δευτεροβάθμιας και τριτοβάθμιας πρόληψης.

Μάθετε περισσότερα για τις Εργαλειοθήκες «Τροφή για Δράση» στο paxisarkiakaipaidi.gov.gr

Ακολουθήστε τα κανάλια της Εθνικής Δράσης στο [Facebook](#), [Instagram](#), [Tik Tok](#), [YouTube](#)