



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΑΣΠΙΔΑ.

εθνική δράση  
κατά της  
παιδικής  
παχυσαρκίας



unicef  
για κάθε παιδί

Ελλάδα 2.0  
ΕΘΝΙΚΟ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟ ΠΛΑΝΟ  
ΓΙΑ ΑΝΑΜΟΧΥΝΟΤΗΤΑ

Με τη χρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης  
NextGenerationEU

**ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΕΣ «ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ»**  
**ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΕ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ**  
**ΓΙΑ ΤΙΣ ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ**  
**ΚΑΙ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ**

Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου, Τμήμα Τροφίμων και Διατροφής, προσκαλεί

τους **ΓΟΝΕΙΣ/ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ/ ΚΗΛΕΜΟΝΕΣ** παιδιών καθώς και κάθε ενδιαφερόμενο/η  
της περιφέρειας του ΒΟΡΕΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ και των ΚΥΚΛΑΔΩΝ

την **Κυριακή 25/1/2026** και ώρα **14.00**

σε Εκπαιδευτικό Εργαστήριο για το πρόγραμμα **«Τροφή για Δράση»**

Η παρακολούθηση θα γίνει **δια ζώσης** στο Γαροφαλλίδειο αμφιθέατρο, Μύρινα Λήμνου **και διαδικτυακά**  
μέσω του συνδέσμου: **Σύνδεσμος παρακολούθησης**

Όσοι ενδιαφέρονται να παρακολουθήσουν το εργαστήριο καλούνται να συμπληρώσουν τα στοιχεία τους στην  
ηλεκτρονική φόρμα στον ακόλουθο σύνδεσμο: **Σύνδεσμος εγγραφής**

**Σας προσκαλούμε να συμμετάσχετε ΕΝΕΡΓΑ!**

---

**Το αναλυτικό πρόγραμμα του εργαστηρίου είναι το ακόλουθο:**

---

- 14.00 - 14.15** Έναρξη, χαιρετισμοί
- 14.15 - 14.45** **Γιατί με νοιάζει; Η παιδική παχυσαρκία σήμερα.**  
Βασιλική Μπουντζιούκα, *Επ. Καθηγήτρια, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής,  
Πανεπιστήμιο Αιγαίου*
- 14.45 - 15.15** **Συμπεριφορές που μπορώ να αλλάξω.**  
Ελισάβετ Βαλάνου, *Εκλεγμένη Επ. Καθηγήτρια, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και  
Διατροφής, Πανεπιστήμιο Αιγαίου, Tasking Grant Collaborator, European Food Safety  
Authority (EFSA)*
- 15.15 - 15.45** **Βήματα για την αλλαγή συμπεριφοράς.**  
Ελένη Καραγιαννάκη, *Κοινωνική Λειτουργός, Συντονίστρια ΚΕΠ Υγείας Λήμνου*
- 15.45 - 16.45** **Παρουσίαση, Περιήγηση και Εγγραφή στην πλατφόρμα των εργαλειοθηκών  
«Τροφή για Δράση» για εφήβους**  
Παναγιώτα Ποτσάκη, *Διαιτολόγος, Υποψήφια Διδάκτορας Διατροφής*
- 16.15 - 17.00** Συζήτηση/ ερωτήσεις
-



Για περισσότερες πληροφορίες για το Εργαστήριο, μπορείτε να απευθυνθείτε στην ηλεκτρονική διεύθυνση: [valanou.em@gmail.com](mailto:valanou.em@gmail.com); [yboun@aegean.gr](mailto:yboun@aegean.gr); [teniapanag@aegean.gr](mailto:teniapanag@aegean.gr)

Το Εργαστήριο υλοποιείται στο πλαίσιο της εγκυκλίου που εστάλη στις 12/11/2024 από το Υπουργείο Παιδείας (Φ.15/135424/Δ7) για την υποστήριξη της Εθνικής Δράσης κατά της παιδικής παχυσαρκίας στο σχολικό περιβάλλον και στο πλαίσιο του Εθνικού Δικτύου Συνεργαζόμενων Φορέων για τη Δημόσια Υγεία της Εθνικής Δράσης κατά της παιδικής παχυσαρκίας του Υπουργείου Υγείας σε συνεργασία με τη UNICEF (Εθνικό Σχέδιο 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/τις εφήβους 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 Γονείς/ Φροντιστές παιδιών της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης [www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr](http://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr)

Για Γονείς/ Φροντιστές παιδιών της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης  
[www.paxisarkiakaipaiditoolboxes2.gr/goneis/](http://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes2.gr/goneis/)

Για Έφηβους 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, παιδιάτροι, 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 0-17 ετών και των οικογενειών τους, σε επίπεδο πρωτοβάθμιας, δευτεροβάθμιας και τριτοβάθμιας πρόληψης.

Μάθετε περισσότερα για τις Εργαλειοθήκες «Τροφή για Δράση» στο [paxisarkiakaipaidi.gov.gr](http://paxisarkiakaipaidi.gov.gr)

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