



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΑΣΠΙΔΑ.

εθνική δράση
κατά της
παιδικής
παχυσαρκίας



«ΜΙΚΡΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ, ΜΕΓΑΛΗ ΔΙΑΦΟΡΑ: Όλοι μαζί για την Υγεία των Παιδιών»

Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου, μαζί με
τον Τακτικό Επόπτη και τους Συμβούλους Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Χίου, και
τη Δ/ση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας ΠΕ Χίου
σας προσκαλούν

σε μια **ΑΝΟΙΧΤΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ**
ΓΙΑ ΤΙΣ ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ
ΚΑΙ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ

την Παρασκευή **10/10/2025** και ώρα **18.00μμ**
στο **Ομήρειο Πνευματικό Κέντρο Χίου**

Εκδήλωση ενημέρωσης και συζήτησης με το κοινό για την υγεία και την ευεξία των παιδιών.

Στο τέλος της εκδήλωσης σας περιμένει κι ένα **μικρό δωράκι**: μια κάρτα-«**εργαλείο τσέπης**» με **γρήγορες συμβουλές** και **εύκολες προτάσεις** για τα **ενδιάμεσα γεύματα** των παιδιών

και το **Σάββατο 11/10/2025** και ώρα **10.00πμ**
στο **2ο Δ.Σ. Χίου**

Δράσεις, παιχνίδια και βιωματικά εργαστήρια για παιδιά.

Μετά το παιχνίδι... στην κουζίνα! Τα παιδιά φτιάχνουν τα **δικά τους ενεργειακά σνακ** με υγιεινά υλικά, μαθαίνοντας ότι η σωστή διατροφή μπορεί να είναι και διασκεδαστική.

Η είσοδος και η συμμετοχή είναι **ΔΩΡΕΑΝ**



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΑΣΠΙΔΑ.

εθνική δράση
κατά της
παιδικής
παχυσαρκίας



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

Παρασκευή **10/10/2025** και ώρα **18.00μμ**

Ομήρειο Πνευματικό Κέντρο Χίου

18:00μμ – 18:15μμ	Έναρξη, προσέλευση κοινού
18:15μμ – 18:30μμ	Χαιρετισμοί αιρετών
18:30μμ – 18:40μμ	Εμένα με νοιάζει: Η παιδική παχυσαρκία και η κατάσταση σήμερα Βασιλική Μπουντζιούκα, <i>Επ. Καθηγήτρια, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Πανεπιστήμιο Αιγαίου</i>
18:40μμ – 18:50μμ	Συναισθηματική υπερφαγία: σχέση συναισθημάτων και διατροφικών συμπεριφορών στα παιδιά Γιώργος Μπουρούς, <i>Παιδοψυχίατρος, Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας Χίου, Κέντρο Παιδιού και Εφήβου</i>
18:50μμ – 19:00μμ	Από τη γνώση στην πράξη: ενισχύοντας την αλλαγή συμπεριφοράς στο σπίτι Ελένη Καραγιαννάκη, <i>Κοινωνική Λειτουργός, Συντονίστρια ΚΕΠ Υγείας Δήμου Δήμου</i>
19:00μμ – 19:10μμ	Η σημασία της ενδάτωσης στην καθημερινότητα των παιδιών Κατερίνα Νικηταρά, <i>Υπεύθυνη Ευρωπαϊκών προγραμμάτων, Ελληνική Ομοσπονδία Καρκίνου</i>
19:10μμ – 19:20μμ	Πρωινό & ενδιάμεσα γεύματα: η βάση για μια ισορροπημένη σχολική ημέρα Κατερίνα Νικηταρά, <i>Υπεύθυνη Ευρωπαϊκών προγραμμάτων, Ελληνική Ομοσπονδία Καρκίνου</i>
19:20μμ – 19:35μμ	Καθιστική ζωή & οθόνες: μικρές αλλαγές, μεγάλη διαφορά Κατερίνα Νικηταρά, <i>Υπεύθυνη Ευρωπαϊκών προγραμμάτων, Ελληνική Ομοσπονδία Καρκίνου</i>
19:35μμ – 19:50μμ	Κάθε βήμα μετράει: η σωματική δραστηριότητα όχι ως άθλημα αλλά ως καθημερινότητα Κατερίνα Νικηταρά, <i>Υπεύθυνη Ευρωπαϊκών προγραμμάτων, Ελληνική Ομοσπονδία Καρκίνου</i>
19:50μμ – 20:00μμ	Ερωτήσεις/ Συζήτηση
20:00μμ – 20:20μμ	Περιήγηση και εγγραφή στην πλατφόρμα των εργαλειοθηκών Μαριλένα Γκίνι, <i>Φοιτήτρια, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Πανεπιστήμιο Αιγαίου</i>
20:20μμ – 20:50μμ	Συμβουλές και εύκολες προτάσεις για τα ενδιάμεσα γεύματα των παιδιών <i>Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Πανεπιστήμιο Αιγαίου</i>
20:50μμ – 21:00μμ	Λήξη εκδήλωσης



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΔΕΠΙΔΑ.

εθνική δράση
κατά της
παιδικής
παχυσαρκίας



Σάββατο 11/10/2025 και ώρα 10.00πμ

2ο Δ.Σ. Χίου

10:00πμ – 10:15πμ	Καλωσόρισμα κοινού στο χώρο του σχολείου Βασιλική Μπουντζιούκα, <i>Επ. Καθηγήτρια, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Πανεπιστήμιο Αιγαίου</i>
10:15πμ – 11:00πμ	Διατροφική σκυταλοδρομία Κατερίνα Νικηταρά, <i>Υπεύθυνη Ευρωπαϊκών προγραμμάτων, Ελληνική Ομοσπονδία Καρκίνου</i> Μαριλένα Γκίνι, <i>Φοιτήτρια, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Πανεπιστήμιο Αιγαίου</i>
11:00πμ – 12:00μμ	Φτιάχνω το δικό μου ενεργειακό σνακ Κατερίνα Νικηταρά, <i>Υπεύθυνη Ευρωπαϊκών προγραμμάτων, Ελληνική Ομοσπονδία Καρκίνου</i> Μαριλένα Γκίνι, <i>Φοιτήτρια, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Πανεπιστήμιο Αιγαίου</i>
12:00μμ	Λήξη

Η εκδήλωση υλοποιείται 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 Σχεδίο 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, 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 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](#)