

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Πραγματοποιήθηκε στη Λέσχη Εθνοφυλακής Μυτιλήνης το Φεστιβάλ Υγείας «ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ» με δράσεις για παιδιά και εργαστήριο ενημέρωσης για γονείς

Την Κυριακή 22 Μαρτίου 2026, στη Λέσχη Εθνοφυλακής Μυτιλήνης (ΛΕΘΜ), πραγματοποιήθηκε το Φεστιβάλ Υγείας «ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ», που διοργάνωσε το Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Πανεπιστημίου Αιγαίου, με στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση γονέων και παιδιών γύρω από ζητήματα υγιεινής διατροφής, επαρκούς ενυδάτωσης και φυσικής δραστηριότητας. Η δράση εντάσσεται στο πλαίσιο της Εθνικής Δράσης κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας, στην οποία το Τμήμα συμμετέχει ως εταίρος για την περιοχή του Βορείου Αιγαίου.

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, οι γονείς είχαν τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν ειδικό εργαστήριο ενημέρωσης με πρακτικό προσανατολισμό. Το πρόγραμμα περιλάμβανε ομιλία για τη σύγχρονη διάσταση της παιδικής παχυσαρκίας, παρουσίαση συμπεριφορών που μπορούν να τροποποιηθούν στην καθημερινότητα της οικογένειας, καθώς και περιήγηση και δοκιμή της πλατφόρμας με τις εργαλειοθήκες για γονείς και φροντιστές. Το εργαστήριο ολοκληρώθηκε με συζήτηση και επίλυση αποριών.



Παράλληλα, για τα παιδιά υλοποιήθηκαν βιωματικές και δημιουργικές δραστηριότητες προσαρμοσμένες στην ηλικία τους, με έμφαση στο παιχνίδι, τη συμμετοχή και τη μάθηση μέσα από την εμπειρία. Συγκεκριμένα, τα παιδιά συμμετείχαν σε παρασκευή υγιεινού σνακ, σε σταθμό ενυδάτωσης, σε σταθμό κίνησης, καθώς και σε ομαδικά παιχνίδια και δραστηριότητες με εκπαιδευτικό χαρακτήρα.



Η φιλοσοφία της δράσης βασίστηκε στη σύνδεση της γνώσης με την πράξη. Μέσα από μια ενιαία, οικογενειοκεντρική προσέγγιση, αναδείχθηκε η σημασία της πρόληψης της παιδικής παχυσαρκίας μέσω μικρών αλλά ουσιαστικών αλλαγών στις καθημερινές συνήθειες, τόσο στο σπίτι όσο και στο ευρύτερο περιβάλλον του παιδιού. Για τον σκοπό αυτό, αξιοποιήθηκαν και ψηφιακά εργαλεία και εκπαιδευτικές εργαλειοθήκες που είναι διαθέσιμες για γονείς και εκπαιδευτικούς.



Το Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Πανεπιστημίου Αιγαίου ευχαριστεί θερμά όλους όσους συνέβαλαν στην υλοποίηση της δράσης εκ μέρους της ΛΕΘΜ, καθώς και τις οικογένειες που συμμετείχαν, επιβεβαιώνοντας στην πράξη ότι η προαγωγή της υγείας των παιδιών απαιτεί συνεργασία, συστηματική ενημέρωση και ενεργή συμμετοχή της κοινότητας.