



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΔΕΣΠΙΑ.

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

ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΥΓΕΙΑΣ “Τροφή Για Δράση”

Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου, σε συνεργασία με
το Γυμνάσιο-Λ.Τ. Αγίου Ευστρατίου
σας προσκαλούν σε

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

την **Παρασκευή 24/04/2026** και ώρα **12:00μμ**
στο **Γυμνάσιο-Λ.Τ. Αγίου Ευστρατίου**

*Μαθαίνουμε τι είναι αλήθεια και τι μύθος για τη διατροφή, κινούμαστε, συνεργαζόμαστε και στο τέλος,
φτιάχνουμε το δικό μας σνακ!*

την **Παρασκευή 24/04/2026** και ώρα **18:00μμ**
στην **Αίθουσα Τελετών του Γυμνασίου-Λ.Τ. Αγίου Ευστρατίου**

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

Διαθέσιμο για παρακολούθηση και μέσω συνδέσμου: <https://aegean-gr.zoom.us/j/99459811247>

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

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.



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΔΕΠΙΔΑ.

εθνική δράση
κατά της
παιδικής
παχυσαρκίας



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

Παρασκευή **24/04/2026** και ώρα **12:00μμ**

Γυμνάσιο-Α.Τ. Αγίου Ευστρατίου

12:00μμ	Προσέλευση στο χώρο του σχολείου
12:00μμ – 12:30μμ	Μύθοι και Αλήθειες για τους 4 πυλώνες της υγιεινής συμπεριφοράς Βασιλική Μπουντζιούκα, <i>Επ. Καθηγήτρια, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Πανεπιστήμιο Αιγαίου</i>
12:30μμ – 13:00μμ	Διατροφικά παιχνίδια Παναγιώτα Ποτσάκη, <i>Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Υπ. Διδάκτωρ, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Πανεπιστήμιο Αιγαίου</i> Μαλαματένια Παναγιώτου, <i>Διδάκτωρ, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Πανεπιστήμιο Αιγαίου</i>
13:00μμ – 13:30μμ	Φτιάχνω το δικό μου ενεργειακό σνακ Γεώργιος Κιουρανάκης, <i>Σεφ, Υπ. Διδάκτωρ Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Πανεπιστήμιο Αιγαίου</i> Παναγιώτα Ποτσάκη, <i>Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Υπ. Διδάκτωρ, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Πανεπιστήμιο Αιγαίου</i>
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.



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΔΕΣΠΙΑ.

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

Παρασκευή 24/04/2026 και ώρα 18:00μμ
Αίθουσα Τελετών, Γυμνάσιο-Λ.Τ. Αγίου Ευστρατίου

18.00 – 18.15μμ	Έναρξη, προσέλευση κοινού, χαιρετισμοί
18.15 – 18.35μμ	Η παιδική παχυσαρκία και η κατάσταση σήμερα Βασιλική Μπουντζιούκα, <i>Επ. Καθηγήτρια, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Πανεπιστήμιο Αιγαίου</i>
18.35 – 18.55μμ	Οι διατροφικές ανάγκες των παιδιών και των εφήβων Παναγιώτα Ποτσάκη, <i>Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Υπ. Διδάκτωρ, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Πανεπιστήμιο Αιγαίου</i>
18.55 – 19.15μμ	Συμπεριφορές που μπορώ να αλλάξω με ευκολία Μαλαματένια Παναγιώτου, <i>Διδάκτωρ, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Πανεπιστήμιο Αιγαίου</i>
19.15 – 19.45μμ	Περιήγηση και εγγραφή στην πλατφόρμα των εργαλειοθηκών Παναγιώτα Ποτσάκη, <i>Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Υπ. Διδάκτωρ, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Πανεπιστήμιο Αιγαίου</i>
19.45 – 20.00μμ	Συζήτηση/ ερωτήσεις, Κλείσιμο

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](#)