

ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΑΣΠΙΔΑ.

εθνική δράση
κατά της
παιδικής
παχυσαρκίας



Ελλάδα 2.0
από διαβίωση
σε ευημερία

Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης
NextGenerationEU

ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΥΓΕΙΑΣ

«ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ»

Παρασκευή 24 Απριλίου 2026

Διοργάνωση από:

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΑΙΓΑΙΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

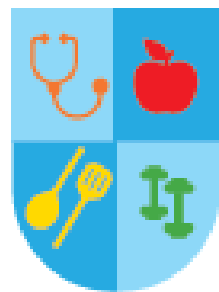


ΣΚΑΝΑΡΕ ΕΔΩ



Μάθε περισσότερα στο: www.paxisarkiakaipaidi.gov.gr

Το πρόγραμμα «Τροφή για Δράση» απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς, γονείς/φροντιστές και μαθητές/τριες 4-17 ετών και αποτελεί πυλώνα της Εθνικής Δράσης κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας που υλοποιείται από το Υπουργείο Υγείας και τη UNICEF, στο πλαίσιο του Εθνικού Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας Ελλάδα 2.0 με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης - NextGenerationEU.



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΑΣΠΙΔΑ.

ΕΘΝΙΚΗ ΔΡΑΣΗ
ΚΑΤΑ ΤΗΣ
ΠΑΙΔΙΚΗΣ
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Φροντίζουμε το σώμα μας! Φροντίζουμε την υγεία μας!

Για να είμαστε υγιείς και χαρούμενοι πρέπει να μάθουμε
να φροντίζουμε τον εαυτό μας!

12:00μμ

Γυμνάσιο-Λ.Τ. Αγίου Ευστρατίου

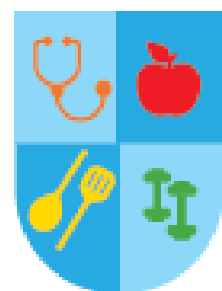
12:00μμ	Προσέλευση στο χώρο του σχολείου
12:00μμ – 12:30μμ	Μύθοι και Αλήθειες για τους 4 πυλώνες της υγιεινής συμπεριφοράς <i>Βασιλική Μπουντζιούκα, Επ. Καθηγήτρια, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Πανεπιστήμιο Αιγαίου</i>
12:30μμ – 13:00μμ	Διατροφικά παιχνίδια <i>Παναγιώτα Ποτσάκη, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος,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

ΣΚΑΝΑΡΕ ΕΔΩ



Μάθε περισσότερα στο: www.paxisarkiakaipaidi.gov.gr

Το πρόγραμμα «Τροφή για Δράση» απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς, γονείς/φροντιστές και μαθητές/τριες 4-17 ετών και αποτελεί πυλώνα της Εθνικής Δράσης κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας που υλοποιείται από το Υπουργείο Υγείας και τη UNICEF, στο πλαίσιο του Εθνικού Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας Ελλάδα 2.0 με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης – NextGenerationEU.



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΑΣΠΙΔΑ.

Εθνική δράση
κατά της
παιδικής
παχυσαρκίας

Σύνδεσμος διαδικτυακής παρακολούθησης εργαστηρίου γονέων:
<https://aegean-gr.zoom.us/j/99459811247>

Φροντίζουμε το σώμα μας! Φροντίζουμε την υγεία μας!

Για να είμαστε υγιείς και χαρούμενοι πρέπει να μάθουμε
να φροντίζουμε τον εαυτό μας!

18:00μμ Αίθουσα Τελετών, Γυμνάσιο-Λ.Τ. Αγίου Ευστρατίου

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

ΣΚΑΝΑΡΕ ΕΔΩ



Ελλάδα 2.0



Μάθε περισσότερα στο: www.paxisarkiakaipaidi.gov.gr

Το πρόγραμμα «Τροφή για Δράση» απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς, γονείς/φροντιστές και μαθητές/τριες 4-17 ετών και αποτελεί πυλώνα της Εθνικής Δράσης κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας που υλοποιείται από το Υπουργείο Υγείας και τη UNICEF, στο πλαίσιο του Εθνικού Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας Ελλάδα 2.0 με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης – NextGenerationEU.