



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΤΕ ΑΓΓΙΛΙΑ.

εθνική δράση  
κατά της  
παιδικής  
παχυσαρκίας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Υγείας

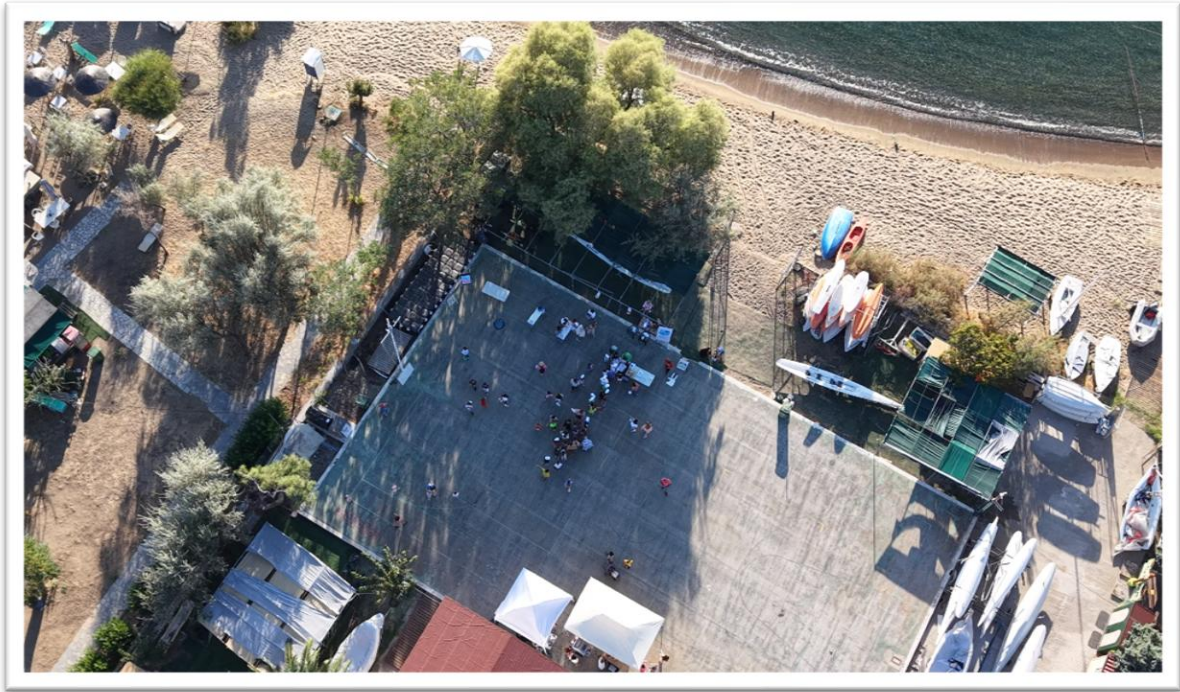


για κάθε παιδί

Ελλάδα 2.0  
ΕΘΝΙΚΟ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟ ΠΛΑΝΟ  
ΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ



Με τη χρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης  
NextGenerationEU



## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

**Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου στην Εθνική Δράση κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας:  
Δράσεις ενημέρωσης, εκπαίδευσης και κοινοτικής συμμετοχής στο Βόρειο Αιγαίο**

**ΜΥΡΙΝΑ, 25 Μαΐου 2026**

Το Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Πανεπιστημίου Αιγαίου υλοποίησε έναν εκτεταμένο κύκλο δράσεων ενημέρωσης, εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης της κοινότητας στο πλαίσιο της Εθνικής Δράσης κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας, με στόχο την ενίσχυση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, της σωματικής δραστηριότητας και της συνεργασίας μεταξύ σχολείων, οικογενειών και τοπικών φορέων.

Κεντρικός άξονας της παρέμβασης ήταν η ανάπτυξη και λειτουργία **Σχολείων-Κόμβων Υγείας**, δηλαδή σχολικών μονάδων που δεν λειτούργησαν απλώς ως χώροι φιλοξενίας μεμονωμένων εκδηλώσεων, αλλά ως σταθερά σημεία αναφοράς για τη διάχυση γνώσης, την υλοποίηση βιωματικών δράσεων και τη σύνδεση του σχολείου με την οικογένεια και την τοπική κοινότητα.

Η πρώτη πιλοτική εφαρμογή πραγματοποιήθηκε στη Λήμνο, στο **2ο Δημοτικό Σχολείο Μύρινας**, ενώ στη συνέχεια η πρωτοβουλία επεκτάθηκε στο **Γυμνάσιο Μούδρου**. Στη Χίο, το μοντέλο εφαρμόστηκε συνεργατικά με τη συμμετοχή του **2ου Πειραματικού Δημοτικού Σχολείου Χίου**, του **6ου Δημοτικού Σχολείου Χίου** και του **7ου Δημοτικού Σχολείου Χίου**, τα οποία λειτούργησαν ως κοινός σχολικός κόμβος υγείας, με δράσεις που υλοποιήθηκαν περιοδικά στις συμμετέχουσες σχολικές μονάδες. Στη Σάμο, **οκτώ** σχολεία λειτούργησαν



από κοινού, φιλοξενώντας εκ περιτροπής δράσεις σε κάθε σχολική μονάδα, με εξαίρεση το 2ο Πειραματικό Σχολείο Σάμου, όπου οι δράσεις πραγματοποιήθηκαν σε εβδομαδιαία βάση. Η εμπειρία αυτή ανέδειξε ένα πρακτικό και επεκτάσιμο μοντέλο για νησιωτικές περιοχές, όπου η συνεργασία περισσότερων σχολείων μπορεί να μειώσει το οργανωτικό βάρος και να αυξήσει την εμβέλεια της παρέμβασης.

Κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς, τα Σχολεία-Κόμβοι Υγείας φιλοξένησαν δράσεις με έμφαση στη διατροφή, τη σωματική δραστηριότητα, την κατανόηση της διατροφικής επισήμανσης τροφίμων, τη μεσογειακή διατροφή, τη μείωση της σπατάλης τροφίμων, την ανάδειξη της αξίας των τοπικών προϊόντων, την ενυδάτωση, το μέγεθος μερίδας και τη σύνδεση της καθημερινής διατροφής με την υγεία. Οι δράσεις είχαν βιωματικό χαρακτήρα και περιλάμβαναν εκπαιδευτικά παιχνίδια, εργαστήρια παρασκευής υγιεινών σνακ, σχολικούς λαχανόκηπους, αθλητικές δραστηριότητες, συνεργασίες με διατροφολόγους, παιδιάτρους, γεωπόνους, τοπικούς παραγωγούς και αθλητικούς συλλόγους.

Παράλληλα με τα Σχολεία-Κόμβους Υγείας, το Τμήμα υλοποίησε **εκπαιδευτικά εργαστήρια** για γονείς, φροντιστές, εκπαιδευτικούς και βοηθητικό σχολικό προσωπικό σχετικά με τις τέσσερις σχολικές εργαλειοθήκες «**ΤΡΟΦΗ ΠΙΑ ΔΡΑΣΗ**», προσφέροντας πρακτική καθοδήγηση για την υποστήριξη της υιοθέτησης υγιεινών συμπεριφορών στο σχολείο και στο σπίτι. Οι δράσεις αυτές συνδυάστηκαν με ευρύτερες εκδηλώσεις ευαισθητοποίησης, ώστε η ενημέρωση να φτάσει πέρα από το στενό σχολικό πλαίσιο και να συμβάλει στην ενεργοποίηση της τοπικής κοινότητας.

Σημαντικοί σταθμοί της παρέμβασης ήταν η εναρκτήρια εκδήλωση στο Γαροφαλλίδειο Αμφιθέατρο του Πανεπιστημίου Αιγαίου στη Μύρινα, η συμμετοχή στο Φεστιβάλ «Τρώμε Τοπικά» στη Λήμνο, το Φεστιβάλ Υγείας στον Ναυτικό Όμιλο Λήμνου και οι δράσεις στο πλαίσιο της Μεσογειακής Βραδιάς Ερευνητή 2025. Ιδιαίτερη μνεία αξίζουν, η διήμερη εκδήλωση ευαισθητοποίησης στη Χίο με τίτλο «Μικρές Αλλαγές, Μεγάλη Διαφορά», το Φεστιβάλ υγείας στη Σάμο, που πραγματοποιήθηκε με τη στήριξη του Δήμου και της Πρυτανείας του Πανεπιστημίου Αιγαίου της Σάμου, η βιωματική παρέμβαση σε σχολική μονάδα της απομακρυσμένης περιοχής των Μαραθόκαμπου Σάμου, καθώς και τα μικρά Φεστιβάλ Υγείας στη Λέσβο και στον ακριτικό Άγιο Ευστράτιο.

Ιδιαίτερη σημασία είχε η υλοποίηση δράσεων σε απομακρυσμένες περιοχές, όπου η πρόσβαση σε συστηματικές παρεμβάσεις δημόσιας υγείας είναι συχνά πιο απαιτητική. Η παρουσία της δράσης στον Άγιο Ευστράτιο, με εργαστήριο για γονείς και φροντιστές και μικρό Φεστιβάλ Υγείας για μαθητές πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, ανέδειξε την ανάγκη αλλά και τη δυνατότητα ανάπτυξης στοχευμένων παρεμβάσεων ακόμη και σε μικρές νησιωτικές κοινότητες.

Η επιτυχία των δράσεων βασίστηκε στη συνεργασία της πανεπιστημιακής ομάδας με τη σχολική κοινότητα, τους γονείς, τους τοπικούς φορείς, την αυτοδιοίκηση, επαγγελματίες υγείας, αθλητικούς συλλόγους και εθελοντές. Η Περιφερειακή Ομάδα Δράσης συνέβαλε

στον σχεδιασμό, τον συντονισμό και την προσαρμογή των παρεμβάσεων στις ανάγκες κάθε περιοχής, επιτρέποντας την ανάπτυξη ενός ευέλικτου μοντέλου δράσης προσαρμοσμένου στη νησιωτικότητα.

Μέσα από τις δράσεις αυτές, το Πανεπιστήμιο Αιγαίου ανέδειξε τον ρόλο του σχολείου ως πυρήνα πρόληψης, μάθησης και κοινοτικής ενεργοποίησης. Τα Σχολεία-Κόμβοι Υγείας αποτέλεσαν τον βασικό μηχανισμό με τον οποίο η Εθνική Δράση κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας συνδέθηκε με την καθημερινότητα των παιδιών, των οικογενειών και των τοπικών κοινωνιών, μετατρέποντας την ενημέρωση σε συμμετοχή και τη γνώση σε πρακτική εμπειρία.

Το Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Πανεπιστημίου Αιγαίου ευχαριστεί θερμά όλες τις σχολικές μονάδες, τους/τις εκπαιδευτικούς, τους γονείς, τους μαθητές και τις μαθήτριες, τους τοπικούς φορείς, τα μέλη της κοινωνίας των πολιτών, και τους επαγγελματίες που συνέβαλαν στην υλοποίηση των δράσεων. Ιδιαίτερες ευχαριστίες απευθύνονται στα Σχολεία-Κόμβους Υγείας, τα οποία αποτέλεσαν τον βασικό πυρήνα διάχυσης και εφαρμογής της πρωτοβουλίας στις τοπικές κοινότητες.

### **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 άσκησης. 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 στο [paxisarkiakaipaidi.gov.gr](http://paxisarkiakaipaidi.gov.gr)

### **Στοιχεία Επικοινωνίας:**

**Μαλαματένια Παναγιώτου - Υπεύθυνη Επικοινωνίας Πανεπιστημίου Αιγαίου**

Email: [teniapanag@aegean.gr](mailto:teniapanag@aegean.gr)

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