

## ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΕΣ «ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ»

### ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΕ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

### ΓΙΑ ΤΙΣ ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ

### ΚΑΙ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ

### ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου προσκαλεί

τους Γονείς και Φροντιστές παιδιών

της περιφέρειας του Βορείου Αιγαίου και των Κυκλάδων

την Πέμπτη 22/05/2025 στις 17.00-20.00μμ

στο Διαδικτυακό Εκπαιδευτικό Εργαστήριο για το εκπαιδευτικό πρόγραμμα

*«Τροφή για Δράση»*

Η παρακολούθηση θα γίνει διαδικτυακά μέσω του συνδέσμου:

[https://aegean-gr.zoom.us/meeting/register/Vf9pAtk0TBvQd6hfHh\\_9Kg](https://aegean-gr.zoom.us/meeting/register/Vf9pAtk0TBvQd6hfHh_9Kg)

Οι ενδιαφερόμενες και οι ενδιαφερόμενοι να παρακολουθήσουν το εργαστήριο καλούνται να συμπληρώσουν τα στοιχεία τους στην ηλεκτρονική φόρμα στον ακόλουθο σύνδεσμο:

<https://forms.gle/M8FrsAx1LKRhPDZr6>

Ακολούθως, θα αποσταλούν οι λεπτομέρειες της συμμετοχής των ενδιαφερομένων στο εκπαιδευτικό εργαστήριο, με νέο μήνυμα που θα σταλεί στη διεύθυνση του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου που θα έχει δηλωθεί στη σχετική φόρμα (απαραίτητος ο έλεγχος του φακέλου της ανεπιθύμητης αλληλογραφίας (spam)).

Με την επιτυχή συμμετοχή στο Εκπαιδευτικό εργαστήριο θα δοθεί βεβαίωση συμμετοχής.

Κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου θα συζητηθεί η σοβαρότητα του προβλήματος της παιδικής παχυσαρκίας, και θα παρουσιαστούν οι Εργαλειοθήκες "Τροφή για Δράση". Στο πλαίσιο του εργαστηρίου θα συζητηθούν οι τρόποι με τους οποίους μπορούν οι γονείς και οι φροντιστές των παιδιών να αξιοποιήσουν τις εργαλειοθήκες με στόχο την υιοθέτηση μικρών αλλαγών συμπεριφοράς για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.

Με βάση τις Εργαλειοθήκες «Τροφή για δράση» θα συζητηθούν τα ακόλουθα θέματα:



- Επιπολασμός και συνέπειες παχυσαρκίας.
- Αιτίες και παράγοντες κινδύνου της παχυσαρκίας. Η σημασία της έγκαιρης πρόληψης.
- Γενική παρουσίαση του προγράμματος «Τροφή για Δράση».
- Παρουσίαση των εργαλειοθηκών και των τεσσάρων πυλώνων δράσης.
- Η ψυχολογία της παιδικής παχυσαρκίας.
- Βήματα για την αλλαγή συμπεριφοράς.
- Εφαρμογή εργαλειοθηκών στο οικογενειακό περιβάλλον.

Κύριες εισηγήτριες του Διαδικτυακού Εργαστηρίου Ευαισθητοποίησης θα είναι οι:

**Βασιλική Μπουντζιούκα**, Επίκουρη Καθηγήτρια Βιοστατιστικής, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Πανεπιστήμιο Αιγαίου.

**Ελισάβετ-Μαρία Βαλάνου**, Επιστημονική Συνεργάτις, Εργαστήριο Υγιεινής, Επιδημιολογίας και Ιατρικής Στατιστικής, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Για περισσότερες πληροφορίες για το Εργαστήριο, απευθυνθείτε στην ηλεκτρονική διεύθυνση: [yboun@aegean.gr](mailto:yboun@aegean.gr).

Το Εργαστήριο υλοποιείται στο πλαίσιο της εγκυκλίου που εστάλη στις 12/11/2024 από το Υπουργείο Παιδείας (Φ.15/135424/Δ7) 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 Σχέδιο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας Ελλάδα 2.0 με την χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης – NextGenerationEU).

### **Λεπτομέρειες σχετικά με τις Εργαλειοθήκες «Τροφή για Δράση»**

Η παιδική υπερβαρότητα και παχυσαρκία αποτελεί ένα παγκόσμιο πρόβλημα, το οποίο στην Ελλάδα έχει λάβει ανησυχητικές διαστάσεις. Οι αιτίες του προβλήματος αυτού σχετίζονται με όλους τους φορείς που αλληλοεπιδρούν στη διαμόρφωση συμπεριφορών και αντιλήψεων σε ένα παιδί, συμπεριλαμβανομένης της οικογένειας, του σχολικού περιβάλλοντος και της κοινωνίας γενικότερα. Η έγκαιρη πρόληψη των παραγόντων που συμβάλλουν στην εμφάνιση της υπερβαρότητας και παχυσαρκίας από τα πρώτα χρόνια της ζωής των παιδιών είναι καθοριστικής σημασίας, και μπορεί να επιτευχθεί μεταξύ άλλων και μέσω της συνεργατικότητας όλων των εμπλεκόμενων φορέων στη διαμόρφωση υγιεινών συμπεριφορών και καλών πρακτικών σε θέματα υγείας.

Καθώς τα σχολεία αποτελούν το πρώτο επίπεδο παρέμβασης για την πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας, δύναται να αξιοποιηθούν στην εκπαιδευτική κοινότητα οι εργαλειοθήκες του εκπαιδευτικού προγράμματος «Τροφή για Δράση», που αναπτύχθηκαν από το Χαρακόπειο Πανεπιστήμιο σε συνεργασία με την UNICEF.

Στο πλαίσιο αυτού του προγράμματος σύμφωνα με την εγκύκλιο της 12/11/24 με Αρ. Πρωτ.: Φ.15/135424/Δ7, η UNICEF σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας υλοποιούν σε όλη τη χώρα την Εθνική Δράση κατά της παιδικής παχυσαρκίας.



Από το τρέχον σχολικό έτος (2024-2025) και εξής, οι Εργαλειοθήκες, θα αξιοποιηθούν από το σύνολο των σχολικών μονάδων Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης της χώρας με κάθε πρόσφορο τρόπο κατά περίπτωση.

Ενδεικτικά δύνανται να αξιοποιηθούν ως εξής:

- στο πλαίσιο σχετικών Προγραμμάτων Σχολικών Δραστηριοτήτων για τη σωματική υγεία, τη διατροφική αγωγή/την υγιεινή διατροφή, τη φυσική άσκηση, τον εθισμό στο διαδίκτυο και στα ηλεκτρονικά μέσα, τον περιορισμό της σπατάλης τροφίμων, την αγωγή του καταναλωτή κ.ά.,
- στο πλαίσιο της Θεματικής ενότητας «Ζω καλύτερα -Ευ ζην» των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων,
- στο πλαίσιο της διδασκαλίας των γνωστικών αντικειμένων σύμφωνα με τους σκοπούς και τους στόχους του Προγράμματος Σπουδών,
- ως εκπαιδευτικές δράσεις με οριζόντια διάσταση ανάπτυξης και υλοποίησης, οι οποίες εμπλουτίζουν το σύνολο των δραστηριοτήτων της σχολικής ζωής και διαμορφώνουν ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για την προώθηση θετικών για την υγεία συμπεριφορών.

Το υλικό των Εργαλειοθηκών βρίσκεται διαθέσιμο στον παρακάτω σύνδεσμο κατόπιν εγγραφής των ενδιαφερομένων: <https://paxisarkiakaipaidi.gov.gr/ergaleiothikes/>

Μάθετε περισσότερα για τις Εργαλειοθήκες «Τροφή για Δράση» στο [paxisarkiakaipaidi.gov.gr](https://paxisarkiakaipaidi.gov.gr)

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