



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΑΣΠΙΔΑ.

εθνική δράση
κατά της
παιδικής
παχυσαρκίας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ
ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ
ΙΑΤΡΙΚΗΣ



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης
NextGenerationEU

Διοργάνωση



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Με την υποστήριξη



Ελληνική Δημοκρατία
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων
& Αθλητισμού
Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας
& Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης
Θεσσαλίας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
Α' ΘΜΙΑΣ & Β' ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ
ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ



Ελληνική Δημοκρατία
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΕ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΚΑΙ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ

Το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, σε συνεργασία με τις Περιφερειακές Διευθύνσεις Εκπαίδευσης Θεσσαλίας και Στερεάς Ελλάδας, προσκαλεί τους/τις Γονείς / Φροντιστές παιδιών και εφήβων της Θεσσαλίας και της Στερεάς Ελλάδας

σε **διαδικτυακό** εργαστήριο εκπαίδευσης στις Εργαλειοθήκες «**Τροφή για Δράση**».

Το εργαστήριο θα πραγματοποιηθεί σε δύο διαφορετικές ημερομηνίες, με στόχο να διευκολυνθεί η συμμετοχή όσο το δυνατόν περισσότερων Γονέων / Φροντιστών παιδιών και εφήβων:

Τη Δευτέρα **01/12/2025**, ώρα **15:00–17:00 μ.μ.**

Τη Δευτέρα **08/12/2025**, ώρα **15:00–17:00 μ.μ.**

στο σύνδεσμο: <https://uth.webex.com/uth/j.php?MTID=mc74129ceb248a9e0f84cf643ab9c6f7c>

με στόχο την παρουσίαση και κατανόηση της **Εθνική Δράση κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας “Για τα Παιδιά γινόμαστε Ασπίδα”** αλλά και τη συμβολή τους στη βέλτιστη υλοποίησή της.

Δήλωση συμμετοχής στην κατάλληλη φόρμα εγγραφής που θα βρείτε στους συνδέσμους:

Τη Δευτέρα **01/12/2025**, ώρα **15:00–17:00 μ.μ.** <https://forms.gle/PXBw5f6Gg1577Kv3A>

Τη Δευτέρα **08/12/2025**, ώρα **15:00–17:00 μ.μ.** <https://forms.gle/Wjoo9xXq6Yt9t3Gu9>

Εισηγητές:

Δρ Οδυσσέας Ανδρούτσος, Καθηγητής, Τμήμα Διαιτολογίας-Διατροφολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Δρ Κωνσταντίνος Μάγος, Καθηγητής, Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Δρ Βάιος Σβώλος, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Μεταδιδακτορικός Ερευνητής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Δρ Δήμητρα-Ελευθερία Στρογγυλού, Ψυχολόγος Υγείας, Μεταδιδακτορική Ερευνήτρια, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Σχετικά με τις εργαλειοθήκες του εκπαιδευτικού προγράμματος «Τροφή για Δράση»

Τα σχολεία αποτελούν το πρώτο επίπεδο παρέμβασης για την πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας. Στο πλαίσιο της πρωτογενούς πρόληψης, δύναται να υλοποιηθούν στην εκπαιδευτική κοινότητα οι εργαλειοθήκες του εκπαιδευτικού προγράμματος «Τροφή για Δράση» που περιλαμβάνουν εκπαιδευτικό, βιωματικό και διαδραστικό υλικό σε θέματα διατροφής και σωματικής δραστηριότητας με ωφελούμενους τους μαθητές, τις οικογένειές τους και τους εκπαιδευτικούς για την προώθηση υγιεινών συμπεριφορών διατροφής και άσκησης. Οι εκπαιδευτικοί θα μπορούν να εντάξουν τις εργαλειοθήκες στο ωρολόγιο πρόγραμμα των σχολείων, καθώς θα υπάρχει σύνδεση με τον οδηγό σπουδών της κάθε εκπαιδευτικής βαθμίδας.

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 της 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/τις εφήβους μέσω: (α) της υιοθέτησης υγιεινής διατροφικής συμπεριφοράς 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 την Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr
- Για τη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση www.paxisarkiakaipaiditoolboxes2.gr

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 δύναται να αξιοποιηθούν ως εξής:

- στο πλαίσιο σχετικών Προγραμμάτων Σχολικών Δραστηριοτήτων για τη σωματική υγεία, τη διατροφική αγωγή/την υγιεινή διατροφή, τη σωματική δραστηριότητα, 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.

Σχετικά με την Εθνική Δράση κατά της παιδικής παχυσαρκίας:

Η Εθνική Δράση για την αντιμετώπιση της Παιδικής Παχυσαρκίας “Για τα Παιδιά γινόμαστε Ασπίδα” 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, διακεκριμένοι σεφ, γονείς/κηδεμόνες και παιδιά/έφηβοι, αθλητικά σωματεία και τοπικοί φορείς. Είναι το πρώτο πρόγραμμα που υλοποιείται σε όλη την επικράτεια, καλύπτοντας όλο το φάσμα των παιδιών ηλικίας 0-17 ετών και των οικογενειών τους, σε επίπεδο πρωτοβάθμιας, δευτεροβάθμιας και τριτοβάθμιας πρόληψης.

Μάθετε περισσότερα για τις Εργαλειοθήκες «Τροφή για Δράση» στο: <https://paxisarkiakai-paidi.gov.gr/ergaleiothikes/>

Μάθετε περισσότερα στο paxisarkiakaipaidi.gov.gr

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

Για περισσότερες πληροφορίες για το Εργαστήριο, απευθυνθείτε στα email:

vsvolos@uth.gr (Δρ Βάιος Σβώλος) & oandroutsos@uth.gr (Δρ Οδυσσέας Ανδρούτσος)

Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για την υποστήριξή σας.

Με τιμή,

Δρ. Οδυσσέας Ανδρούτσος, Καθηγητής, Επιστημονικά Υπεύθυνος Έργου

Τμήμα Διαιτολογίας-Διατροφολογίας

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας