

ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΕΣ «ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ»
ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΕ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΕΓΚΑΙΡΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ
ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ
ΚΑΙ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ

Το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου προσκαλεί τους **ΓΟΝΕΙΣ παιδιών σχολικής ηλικίας και εφήβων των νομών ΑΡΚΑΔΙΑΣ, ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ, ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ, ΛΑΚΩΝΙΑΣ, ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ** σε δωρεάν διαδικτυακό εργαστήριο «**WORKSHOP**» για το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Τροφή για Δράση» που υλοποιείται στο πλαίσιο της Εθνικής Δράσης κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας,
Το Σάββατο 04/04/2026 Ώρα 16:00-18:00

Θα δοθεί βεβαίωση συμμετοχής

Παρακολούθηση μέσω του συνδέσμου:

<https://teams.microsoft.com/meet/3483730365706?p=nfY2LJcSdmFUWpTwDd>

Meeting ID: 348 373 036 570 6

Passcode: 2j5K9HL7



Δήλωση συμμετοχής στο σύνδεσμο: <https://forms.gle/NzA3zGMgvnd3WUPz7>

Για περισσότερες πληροφορίες για το Εργαστήριο, απευθυνθείτε στο email: p.detopoulou@uop.gr



Πρόγραμμα εργαστηρίου

16:00-16:10 Εισαγωγή στην Παιδική Παχυσαρκία - Παρασκευή Ντετοπούλου

16:10-16:20 Περιήγηση στην πλατφόρμα για τις Εργαλειοθήκες - Γαβριέλα Βουλγαρίδου

16:20-16:40 Η σημασία του Νερού - Γιώργος Λαμογιάννης

16:40-17:00 Πρωινό και Ενδιάμεσα Γεύματα - Ναταλία Μανουσάκη

17:00-17:20 Καθιστική Ζωή και Χρήση Οθονών - Γαβριέλα Βουλγαρίδου

17:20-17:40 Φυσική Δραστηριότητα: Όλγα Μάγνη

17:40-18:00 Συζήτηση

(Διαδραστικές ερωτήσεις: Παντελής Παπαναστασίου)

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 εμπεριέχουν 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 υγιεινής διατροφής και άσκησης. Οι εκπαιδευτικοί θα μπορούν να εντάξουν τις εργαλειοθήκες και την διατροφική εκπαίδευση 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 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/τις εφήβους 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 την Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr
- Για τη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση www.paxisarkiakaipaiditoolboxes2.gr

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 0-17 ετών και των οικογενειών τους, σε επίπεδο πρωτοβάθμιας, δευτεροβάθμιας και τριτοβάθμιας πρόληψης.

Μάθετε περισσότερα για τις Εργαλειοθήκες «Τροφή για Δράση» στο:

<https://paxisarkiakaipaidi.gov.gr/ergaleiothikes/>

Μάθετε περισσότερα στο paxisarkiakaipaidi.gov.gr

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