

ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΕΣ «ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ»
ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΕ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΓΙΑ ΤΙΣ ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ
ΚΑΙ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ

Το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής προσκαλεί τους **Γονείς - Φροντιστές** μαθητών Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης της **Γ' Αθήνας** (Δήμοι Αιγάλεω, Αγίας Βαρβάρας, Ιλίου, Περιστερίου, Πετρούπολης, Χαϊδαρίου, Αγίων Αναργύρων-Καματερού), **Δυτικής Αττικής** και **Πειραιά** σε διαδικτυακό ενημερωτικό εργαστήριο για το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Τροφή για Δράση»,

την Πέμπτη 5/6/2025, ώρα 17:30-20:30

Παρακαλούμε δηλώστε τη συμμετοχή σας στο Εργαστήριο Εκπαίδευσης συμπληρώνοντας τα στοιχεία σας στον ακόλουθο σύνδεσμο: <https://forms.gle/G2CjHhRE3X2SGM7F6>

Παρακολούθηση του Εργαστηρίου Εκπαίδευσης μέσω του συνδέσμου:

https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_MTEyMGY2ZDEtYjM4Mi00NzQ2LTgzMmltOWY1OGVmMDFkZDRm%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%220c8943ee-c370-4bb3-ba51-321f406f32ec%22%2c%22Oid%22%3a%22db0cc55f-f468-4564-8ed9-1e9cd1aadf40%22%7d

Εισηγητές: [Α. Λάγιου, Ε. Σακελλάρη, Β. Νοταρά, Α. Μπαρμπούνη, Ε. Ανδρή]

Θα δοθεί βεβαίωση συμμετοχής στο Εργαστήριο.

Για περισσότερες πληροφορίες για το Εργαστήριο, απευθυνθείτε στο email: ikpi_unicef@uniwa.gr

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

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τίτλο «Τροφή για Δράση», το οποίο αναπτύχθηκε από το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο σε συνεργασία με την UNICEF διαθέτει τέσσερις Εργαλαιοθήκες 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 Εργαλαιοθηκών 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, 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:

Μάθετε περισσότερα στο paxisarkiakaipaidi.gov.gr

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

Με εκτίμηση,

Η Οργανωτική Επιτροπή για το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής (ΠαΔΑ)

Πρόγραμμα

Διαδικτυακό Εργαστήριο Εκπαίδευσης για γονείς/φροντιστές στις Εργαλειοθήκες «Τροφή για Δράση»

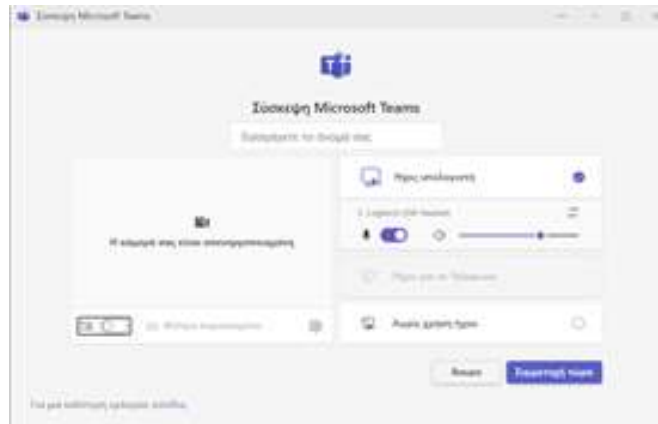
Εισηγητές: Α. Λάγιου, Ε. Σακελλάρη, Β. Νοταρά, Α. Μπαρμπούνη, Ε. Ανδρή

Ημερομηνία: **Πέμπτη 5 Ιουνίου 2025, ώρα 17.30-20.30**

Παρακολούθηση του Εργαστηρίου Εκπαίδευσης μέσω του συνδέσμου:

https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_MTEyMGY2ZDEtYjM4Mi00NzQ2LTgzMmItOWY1OGVmMDFkZDRm%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%220c8943ee-c370-4bb3-ba51-321f406f32ec%22%2c%22Oid%22%3a%22db0cc55f-f468-4564-8ed9-1e9cd1aadf40%22%7d

Κατά τη σύνδεσή σας στο teams, θα εμφανιστεί η παρακάτω οθόνη



είναι πολύ σημαντικό, στο πλαίσιο που υπάρχει το λεκτικό «εισαγάγετε το όνομά σας», **να γράψετε με κεφάλαια και ελληνικά γράμματα το ονοματεπώνυμό σας**, ώστε να μπορεί να καταγραφεί σωστά η συμμετοχή σας στο εργαστήριο

Ωρα	Θέμα	Εισηγητής
17.30 - 17.45	Καλωσόρισμα – διαδικτυακές εγγραφές	Αρετή Λάγιου , Συντονίστρια Έργου, Καθηγήτρια Πρόληψης, Νοσημάτων και Δημόσιας Υγείας, Τμήμα Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας, Σχολή Δημόσιας Υγείας, Μέλος Συμβουλίου Διοίκησης Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ΠαΔΑ), Ευανθία Σακελλάρη , Αναπλ. Συντονίστρια Έργου, Καθηγήτρια, Τμήμα Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας, Σχολή Δημόσιας Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής (ΠαΔΑ)
17.45 – 18.00	Ενώνουμε τις δυνάμεις μας για την καταπολέμηση της παιδικής παχυσαρκίας – Παρουσίαση του Προγράμματος και των εμπλεκόμενων φορέων	Αρετή Λάγιου , Συντονίστρια Έργου, Καθηγήτρια Πρόληψης, Νοσημάτων και Δημόσιας Υγείας, Τμήμα Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας, Σχολή Δημόσιας Υγείας, Μέλος Συμβουλίου Διοίκησης Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ΠαΔΑ)
18.00 - 18.15	Η Ελλάδα Αντιμέτωπη με την Παιδική Παχυσαρκία: Ας Δούμε τα Δεδομένα	Βενετία Νοταρά , Αναπλ. Καθηγήτρια Προαγωγής Υγείας, Τμήμα Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας, Σχολή Δημόσιας Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής (ΠαΔΑ)
18.15 - 18.30	Γονεϊκή αντίληψη του βάρους και της διατροφικής ποσότητας: Προκλήσεις για την εκπαίδευση και την πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας	Αναστασία Μπαρμπούνη , Καθηγήτρια Δημόσιας Υγείας-Υγιεινής και Πρόληψης Νόσων, Τμήμα Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας, Σχολή Δημόσιας Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής (ΠαΔΑ)
18.30 - 19.15	"Τροφή για δράση": Εργαλειοθήκες για γονείς/φροντιστές – Οδηγίες για εγγραφή στις Εργαλειοθήκες	Ελισσάβετ Ανδρή , Επ. Καθηγήτρια Προληπτικής Ιατρικής-Δημόσιας Υγείας, Τμήμα Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας, Σχολή Δημόσιας Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής (ΠαΔΑ)
19.15 – 20.15	Συζήτηση: Ερωτήματα και προτάσεις συμμετεχόντων	
20.15 – 20.30	Σύνοψη και λήξη	



Πρακτικές οδηγίες προς τους συμμετέχοντες, κατά τη διάρκεια της διαδικτυακής παρουσίασης, για τον καλύτερο συντονισμό:

- κλείνουμε κάμερα/μικρόφωνο
- συμπληρώνουμε link φόρμας συμμετοχής στο chat
- συντάσσουμε ερώτηση στο chat οι οποίες θα απαντηθούν στο τέλος