

Πρόσκληση

Στο πλαίσιο της Εθνικής Δράσης κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας το Υπουργείο Υγείας μαζί με τη UNICEF σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Κρήτης, με χαρά σας προσκαλούν στο

«Φεστιβάλ Υγείας»



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΑΣΠΙΔΑ.

εθνική δράση
κατά της
παιδικής
παχυσαρκίας

το οποίο θα πραγματοποιηθεί

το **Σάββατο, 31 Μαΐου 2025**

στο **Εμπορικό Επιμελητήριο, Ηρακλείου, Κρήτης**

στην **Αίθουσα «Καστελλάκη»**

από τις **17:30** (ώρα προσέλευσης: 17:15) έως τις **21:00**

Είσοδος Ελεύθερη

Στόχος της εκδήλωσης είναι η ευαισθητοποίηση των παιδιών και των οικογενειών τους σχετικά με την υγιεινή διατροφή και τη σωματική άσκηση, μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες, διαδραστικά παιχνίδια και συζητήσεις με την Επιστημονική Ομάδα, του Τομέα Κοινωνικής Ιατρικής, του Πανεπιστημίου Κρήτης.

Παράλληλα, τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε βιωματικές δραστηριότητες και να μάθουν περισσότερα για τις εργαλειοθήκες μέσω διαδραστικών παιχνιδιών.

Μαζί μας θα είναι οι υπηρεσίες εστίασης «Αεράκης»,
ετοιμάζοντας γευστικά και υγιεινά snacks
για μικρούς και μεγάλους.

Η Εθνική Δράση υλοποιείται από το Υπουργείο Υγείας σε συνεργασία με τη UNICEF και σειρά εταίρων, μεταξύ αυτών και το Ινστιτούτο Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής (ΙΚΠΙ), στο πλαίσιο του Εθνικού Σχέδιου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας Ελλάδα 2.0 με την χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης – NextGenerationEU.

Πρόγραμμα Εκδήλωσης

17:00 – 17:30	Προσέλευση Κοινού - Εγγραφές σε δραστηριότητες & Απονομή Αναμνηστικών Φεστιβάλ
17:30 – 17:50	Καλωσόρισμα Κοινού – Χαιρετισμοί <u>Ιωάννα Τσιλιγιάννη</u> Συντονίστρια Έργου στην Περιφέρεια Κρήτης (Ηράκλειο, Ρέθυμνο και Χανιά), Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Γενικής Ιατρικής και Δημόσιας Υγείας, Διευθύντρια Κλινικής Κοινωνικής και Οικογενειακής Ιατρικής, Διευθύντρια τομέα Δημόσιας Υγείας Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Ηρακλείου, Ιατρική Σχολή – Πανεπιστήμιο Κρήτης <u>Ιζόλδη Μπουλουκάκη</u> Επίκουρη Καθηγήτρια Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και Δημόσιας Υγείας, Ιατρική Σχολή – Πανεπιστήμιο Κρήτης <u>Σοφία Ε. Σχίζα</u> Καθηγήτρια Πνευμονολογίας και Διαταραχών Ύπνου, Αντιπρύτανης Διοικητικών Υποθέσεων και Φοιτητικής Μέριμνας του Πανεπιστημίου Κρήτης, Ιατρική Σχολή – Πανεπιστήμιο Κρήτης <u>Γεώργιος Πισσούλης</u> Αναπληρωτής Περιφερειάρχης – Εποπτεύων των τομέων Υγείας και Κινητών Μονάδων <u>Γαρεδάκη Εύη</u> Πρ. Διεύθυνσης Δημόσιας Υγείας 7^{ης} Υγειονομικής Περιφέρειας Κρήτης <u>Θεοδώρα Κουτεντάκη</u> Δικηγόρος MSc, MPhil, Εντεταλμένη Περιφερειακή Σύμβουλος Νέας Γενιάς και Νεανικής Επιχειρηματικότητας - Εκπρόσωπος της ομάδας Youth Crete <u>Βοργιά Πελαγία</u> Δημοτική Σύμβουλος Εντεταλμένη για Θέματα Πρόληψης στο Νεανικό Πληθυσμό, Παιδίατρος – Παιδονευρολόγος
17:50 – 18:05	Παιδική Παχυσαρκία: Προκλήσεις και Απαντήσεις <u>Ιζόλδη Μπουλουκάκη</u> Επίκουρη Καθηγήτρια Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και Δημόσιας Υγείας, Ιατρική Σχολή – Πανεπιστήμιο Κρήτης
18:05 – 18:20	Η Εθνική Δράση κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας <u>Ιωάννα Τσιλιγιάννη</u> Συντονίστρια Έργου στην Περιφέρεια Κρήτης (Ηράκλειο, Ρέθυμνο και Χανιά), Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Γενικής Ιατρικής και Δημόσιας Υγείας, Διευθύντρια Κλινικής Κοινωνικής και Οικογενειακής Ιατρικής, Διευθύντρια τομέα Δημόσιας Υγείας Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Ηρακλείου, Ιατρική Σχολή – Πανεπιστήμιο Κρήτης
18:20 – 18:40	Η Σημασία της Κατανάλωσης Νερού από τα Παιδιά <u>Σεβαστή Περάκη</u> Διαιτολόγος – Διατροφολόγος BSc, MPH St., Ιατρική Σχολή – Πανεπιστήμιο Κρήτης
18:40 – 19:00	Η Σημασία της Κατανάλωσης ενός Θρεπτικού Πρωινού και Ενδιάμεσων Γευμάτων από τα Παιδιά <u>Σεβαστή Περάκη</u> Διαιτολόγος – Διατροφολόγος BSc, MPH St., Ιατρική Σχολή – Πανεπιστήμιο Κρήτης
19:00 – 19:20	Η Σημασία της Φυσικής Δραστηριότητας στα Παιδιά <u>Δέσποινα Καρκούλια</u> Διαιτολόγος – Διατροφολόγος BSc, MSc St., ΕΛΜΕΠΑ., Ιατρική Σχολή – Πανεπιστήμιο Κρήτης
19:20 – 19:40	Η Σημασία της Μείωσης των Καθιστικών Δραστηριοτήτων στα Παιδιά <u>Δέσποινα Καρκούλια</u> Διαιτολόγος – Διατροφολόγος BSc, MSc St., ΕΛΜΕΠΑ., Ιατρική Σχολή – Πανεπιστήμιο Κρήτης
19:40 – 20:10	Παρουσίαση Εργαλειοθηκών & Ο ρόλος των Σημαντικών Άλλων <u>Σεβαστή Περάκη</u> Διαιτολόγος – Διατροφολόγος BSc, MPH St., Ιατρική Σχολή – Πανεπιστήμιο Κρήτης
20:10 - 20:30	Περιήγηση και Εγγραφή στις Εργαλειοθήκες <u>Ιζόλδη Μπουλουκάκη</u> Επίκουρη Καθηγήτρια Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και Δημόσιας Υγείας, Ιατρική Σχολή – Πανεπιστήμιο Κρήτης
20:30 - 21:00	Ευχαριστίες – Κλείσιμο Φεστιβάλ

Παράλληλες Δράσεις

Σημαντική Διευκρίνιση: Παρακαλώ κατά την **είσοδο** και την **εγγραφή** σας στο Φεστιβάλ Υγείας, αναφέρετε **Τροφικές Αλλεργίες/Δυσανεξίες** στην υποδοχή!

17:00 – 17:30	Προσέλευση στο Χώρο του Φεστιβάλ Εγγραφές & Δώρα για τους Μικρούς μας Φίλους <i>Απονομή αναμνηστικών Φεστιβάλ Υγείας</i>
17:30 – 17:45	Δραστηριότητα: «Γνωριμία με την Παρέα» <i>Παιδιά όλων των ηλικιών</i>
17:45 – 18:15	Διαδραστική Ανάγνωση Παραμυθιού <i>Παιδιά ηλικίας 4 - 7 ετών</i>
18:15 – 18:45	Δραστηριότητα: «Διατάσεις και χορός για όλα τα παιδιά» <i>Παιδιά όλων των ηλικιών</i>
18:45 – 19:15	Εκπαιδευτική Δραστηριότητα: «Μύθοι & Αλήθειες για τη Σωματική Δραστηριότητα & Κουίζ Γνώσεων για τη Διατροφή» <i>Παιδιά 10-12 ετών</i>
19:15 – 19:45	Διάλειμμα για Υγιεινό Σνακ <i>Επιτόπου παρασκευή θρεπτικής υγιεινής μπάρας χωρίς ζάχαρη</i>
19:45 – 20:15	Δραστηριότητα: «Μάντεψε το Φρούτο» <i>Παιδιά όλων των ηλικιών</i> Δραστηριότητα: «Ουράνιο τόξο Φρούτων και Λαχανικών» <i>Παιδιά όλων των ηλικιών</i>
20:15 – 20:45	Εικαστική Δράση «Γωνιά Ζωγραφικής – Το δικό μου τάπερ» <i>Παιδιά 4 – 12 ετών</i>
20:45 – 21:00	Αποχαιρετισμός
21:00	Κλείσιμο Φεστιβάλ

Σύντομη Περιγραφή των δράσεων και παιχνιδιών:

Σημείωση: Όλες οι δράσεις θα λάβουν χώρα στον υπαίθριο χώρο του Εμπορικού Επιμελητηρίου. Ο συντονισμός των δράσεων θα πραγματοποιηθεί από Επιστημονική Συνεργάτιδα της Ιατρικής Σχολής και μέλος της Περιφερειακής Ομάδας Δράσης. Κάθε μια από τις δράσεις θα υλοποιηθεί με τη συμμετοχή και υπό την επίβλεψη της ομάδας του Φεστιβάλ.

Δραστηριότητα: «Γνωριμία με την Παρέα» | Παιδιά όλων των ηλικιών | Διάρκεια 15'

Η γνωριμία ξεκινά μεταφέροντας μια μπάλα από παιδί σε παιδί. Τη στιγμή που το εκάστοτε παιδί έχει την μπάλα στην αγκαλιά του, αναφέρει το όνομά του και το αγαπημένο του φαγητό. Η μεταφορά της μπάλας συνεχίζεται μέχρι να φτάσει στον τελευταίο συμμετέχοντα. Στόχος της δραστηριότητας είναι η εξοικείωση των παιδιών με το χώρο, τους συμμετέχοντες και τα μέλη της ομάδας του Φεστιβάλ. Η δραστηριότητα απαιτεί τα παιδιά να βρίσκονται καθιστά πάνω σε μαξιλάρια δαπέδου, σε έναν κύκλο, στον υπαίθριο χώρο.

Διαδραστική Ανάγνωση Παραμυθιού | Παιδιά ηλικίας 4 - 7 ετών | Διάρκεια 30'

Η δραστηριότητα ξεκινά με την ανάγνωση παραμυθιού. Το εν λόγω παραμύθι πραγματεύεται τη σημασία της σωστής διατροφής για την υγεία των παιδιών και τους παρουσιάζει όλες τις ομάδες τροφίμων. Αφού ολοκληρωθεί η ανάγνωση του παραμυθιού, τα παιδιά θα λάβουν ένα κενό έντυπο «πιάτο» χωρισμένο σε δύο μέρη. Στο πιάτο αυτό θα ζωγραφίσουν το αγαπημένο τους φαγητό στο αριστερό μέρος με τη χρήση μαρκαδόρων. Στο δεξί μέρος του πιάτου, θα εμπλουτίσουν το «γεύμα» τους με διάφορα φρούτα και λαχανικά ζωγραφίζοντάς τα. Η δραστηριότητα αυτή στοχεύει στην πρώτη γνωριμία των παιδιών με τις ομάδες τροφίμων από την πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής. Μέσα από την συγκεκριμένη δραστηριότητα τα παιδιά μαθαίνουν έναν από τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να εμπλουτίσουν τη διατροφή τους με φρούτα και λαχανικά, τρόφιμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Η ανάγνωση του παραμυθιού αλλά και το εικαστικό μέρος της δράσης απαιτούν τα παιδιά να βρίσκονται καθιστά πάνω σε μαξιλάρια δαπέδου, σε έναν κύκλο στον υπαίθριο χώρο.

Δραστηριότητα: «Διατάσεις και χορός για όλα τα παιδιά» | Παιδιά όλων των ηλικιών | Διάρκεια 30'

Η μουσική ξεκινά! Η λίστα τραγουδιών της βραδιάς περιλαμβάνει παιδικά τραγούδια που παρακινούν τα παιδιά να κινηθούν. Τα παιδιά θα ξεκινήσουν τη δραστηριότητα ακολουθώντας τις κινήσεις ενός μέλους της ομάδας του Φεστιβάλ (μικρό ζέσταμα) για 10'. Οι κινήσεις αυτές θα περιλαμβάνουν διάφορα είδη διατάσεων που θα είναι προσαρμοσμένες για τα παιδιά 4 – 12 ετών. Έπειτα, τα παιδιά θα αφεθούν να εκφραστούν ελεύθερα μέσω της κίνησης και του χορού, ακούγοντας την λίστα των τραγουδιών για 20'. Η δραστηριότητα αυτή έχει ως στόχο να ωθήσει τα παιδιά να αυξήσουν στιγμιαία την σωματική δραστηριότητά τους και την ελαχιστοποιήσει τον χρόνο παραμονής τους σε καθιστή στάση. Η δράση αυτή απαιτεί τα παιδιά να βρίσκονται σε όρθια θέση (εφόσον έχουν την ικανότητα, ειδάλλως καθιστά) και να μπορούν να κινηθούν/χορέψουν.

Εκπαιδευτική Δραστηριότητα: «Μύθοι & Αλήθειες» για τη Σωματική Δραστηριότητα & «Κουίζ Γνώσεων» για τη Διαιτροφή | Παιδιά ηλικίας 8 - 12 ετών | Διάρκεια 30'

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια. Έπειτα, τα παιδιά λαμβάνουν ένα φυλλάδιο που αναγράφει μύθους και αλήθειες για τη σωματική δραστηριότητα. Παράλληλα, μέλος της ομάδας κρατά ψηλά το ίδιο φυλλάδιο σε μέγεθος Α3. Αυτή η εκπαιδευτική δράση ξεκινά με την κατάρριψη των μύθων που υπάρχουν για τη σωματική δραστηριότητα. Η διαδικασία περιλαμβάνει την ανάγνωση των μύθων από ένα μέλος της ομάδας. Η κατάρριψη αυτών, πραγματοποιείται με την ενεργή συμμετοχή των παιδιών, τα οποία διαβάζουν την πληροφορία που αντιστοιχεί για κάθε πρόταση και είναι αληθής, καταρρίπτοντας έτσι τον μύθο. Μέλος της ομάδας μοιράζει εκ νέου φυλλάδια στα παιδιά με το κουίζ γνώσεων. Μέλος της ομάδας κρατά ψηλά το ίδιο φυλλάδιο σε μέγεθος Α3. Θα δοθούν 5' στα παιδιά για να λύσουν το κουίζ με το ζευγάρι τους. Στη συνέχεια, η ανάγνωση της κάθε ερώτησης γίνεται από μέλος της ομάδας και τα παιδιά σηκώνουν το χέρι για να δώσουν την απάντηση. Οι σωστές απαντήσεις θα αναφέρονται μετά την κάθε ερώτηση, με μια μικρή εξήγηση. Μέσω αυτών των δύο διαδραστικών ασκήσεων, τα παιδιά θα ενημερωθούν ορθώς περί σωματικής δραστηριότητας και διατροφής. Οι δραστηριότητες απαιτούν τα παιδιά να βρίσκονται καθιστά πάνω σε μαξιλάρια δαπέδου, στον υπαίθριο χώρο, χωρισμένα σε ζευγάρια.

Διάλειμμα για Υγιεινό Σνακ: Επιτόπου παρασκευή θρεπτικής υγιεινής μπάρας χωρίς ζάχαρη | Παιδιά όλων των ηλικιών | Διάρκεια 30'

Τα παιδιά παρακολουθούν την επιτόπου παρασκευή θρεπτικής υγιεινής μπάρας χωρίς ζάχαρη από μέλος της μαγειρικής ομάδας του Φεστιβάλ. Η μπάρα θα περιέχει αγνά υλικά: χουρμάς, βρόμη, αμύγδαλο, αποξηραμένα cranberries, φαγόπυρο, συμπυκνωμένος μούστος σταφυλιών (οι μπάρες ενδέχεται να περιέχουν ή να έχουν έρθει σε επαφή με τα κοινά αλλεργιογόνα, σύμφωνα με τον Ευρωπαϊκό Κανονισμό (ΕΕ) αριθ. 1169/2011). Μέλος της ομάδας περιγράφει στα παιδιά τη διαδικασία παρασκευής και τη θρεπτική αξία των υλικών. Αφού η δραστηριότητα ολοκληρωθεί, τα παιδιά μπορούν να δοκιμάσουν τις μπάρες οι οποίες θα έχουν προετοιμαστεί και προσυσκευαστεί σε προηγούμενο χρόνο από την εταιρία που θα αναλάβει το κομμάτι της σίτισης του Φεστιβάλ. Στόχος των παραπάνω είναι η εξοικείωση των παιδιών με τη μαγειρική διαδικασία αλλά και με τα υλικά της μπάρας, γνωρίζοντας τη σημασία και τη θρεπτική αξία τους. Η δραστηριότητα απαιτεί τα παιδιά να βρίσκονται καθιστά πάνω σε μαξιλάρια δαπέδου στον υπαίθριο χώρο.

Δραστηριότητα: «Μάντεψε το Φρούτο» + «Ουράνιο τόξο Φρούτων και Λαχανικών» | Παιδιά όλων των ηλικιών | Διάρκεια 30'

Το διαδραστικό αυτό παιχνίδι αρχίζει χωρίζοντας τα παιδιά σε ζευγάρια. Τα ζευγάρια παραλαμβάνουν: ένα μπολάκι με φρούτα & λαχανικά εποχής κομμένα σε μικρά μέρη, ένα μαντήλι για τα μάτια, μαρκαδόρους και το «Ουράνιο τόξο Φρούτων και Λαχανικών» σε έντυπη μορφή. Στα ζευγάρια, το ένα από τα δύο παιδιά, κλείνει τα μάτια του με ένα μαντήλι ενώ κρατάει στο χέρι το μπολάκι με ξύλινο πιρούνι/κουτάλι. Το δεύτερο παιδί έχει στο χέρι του το ουράνιο τόξο και μαρκαδόρους. Το πρώτο παιδί δοκιμάζει και ονοματίζει τη γεύση, το άρωμα, την υφή και τελικά το ίδιο το τρόφιμο το οποίο δοκίμασε στο ζευγάρι του. Εάν η πληροφορία είναι σωστή, το δεύτερο παιδί χρωματίζει το αντίστοιχο μέρος του ουράνιου τόξου. Στόχος είναι η ολοκλήρωση του ουράνιου τόξου. Μέσω αυτού του παιχνιδιού, τα παιδιά ανακαλύπτουν τα διάφορα φρούτα εποχής, εξερευνούν τα τοπικά προϊόντα και γνωρίζουν διαφορετικές γεύσεις τροφίμων με τελικό σκοπό την εξοικείωσή τους με αυτά. Θα ανακαλύψουν πόσο σημαντικό είναι να καταναλώνουν φρούτα και λαχανικά από όλα τα χρώματα του ουράνιου τόξου ώστε να παραμένουν υγιή και δυνατά. Η δράση αυτή απαιτεί τα παιδιά να βρίσκονται σε όρθια θέση (εφόσον έχουν την ικανότητα, ειδάλλως καθιστά) και να επικοινωνούν ενεργά με το ζευγάρι τους.

Εικαστική Δράση: «Γωνία Ζωγραφικής - Το δικό μου τάπερ» | Παιδιά όλων των ηλικιών | Διάρκεια 30'

Μετά το πέρας όλων των προηγούμενων δράσεων, κι αφού τα παιδιά έχουν λάβει όλη την απαραίτητη γνώση σχετικά με τις ομάδες τροφίμων, ξεκινά η «Γωνία Ζωγραφικής - Το δικό μου τάπερ». Μέλος της ομάδας μοιράζει στα παιδιά το έντυπο κενό «τάπερ» το οποίο αυτά θα συμπληρώσουν με τη χρήση των καλλιτεχνικών τους δεξιοτήτων. Τα παιδιά θα μπορούν να ζωγραφίσουν τα τρόφιμα επιλογής τους, δημιουργώντας το γεύμα της αρεσκείας τους. Όταν τα τάπερ ολοκληρωθούν, ολοκληρώνεται και ο κύκλος δράσεων του Φεστιβάλ. Η δραστηριότητα βοηθά τα παιδιά να εξοικειωθούν καλύτερα με τις ομάδες τροφίμων και τα ενθαρρύνει να καταναλώσουν το κολατσιό που αυτά θα επιλέξουν από το τάπερ τους, ενισχύοντας παράλληλα τη δημιουργικότητά τους. Η δραστηριότητα απαιτεί τα παιδιά να βρίσκονται καθιστά πάνω σε μαξιλάρια δαπέδου στον υπαίθριο χώρο.

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, 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 paxisarkiaikaipaidi.gov.gr

Στοιχεία Επικοινωνίας:

Ιζόλδη Μπουλουκάκη - Υπεύθυνη Επικοινωνίας - Email: i.bouloukaki@uoc.gr

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