



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΑΣΠΙΔΑ.

εθνική δράση
κατά της
παιδικής
παχυσαρκίας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας



για κάθε παιδί



Ελλάδα 2.0
ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ
ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης
NextGenerationEU

ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΥΓΕΙΑΣ

«Τροφή για Δράση»

Με μεγάλη χαρά σας προσκαλούμε στο Φεστιβάλ Υγείας που διοργανώνει το **Τμήμα Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας** του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου με θέμα:

«Τροφή για Δράση»

στο πλαίσιο της Εθνικής Δράσης κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας

Σάββατο 21 Μαρτίου 2026

10.00-14.00

2ο Πειραματικό Δημοτικό Σχολείο Ιεράπετρας

Σύνδεσμος εξ αποστάσεως παρακολούθησης:

<https://minedu-secondary.webex.com/meet/charidimos>

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 Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας Ελλάδα 2.0 με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης – NextGenerationEU.



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΑΣΠΙΔΑ.

εθνική δράση κατά της παιδικής παχυσαρκίας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας



για κάθε παιδί



Ελλάδα 2.0
ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ
ΤΗΣ ΑΝΑΒΙΒΑΣΗΣ



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης
NextGenerationEU

Πρόγραμμα Εκδηλώσεων

10.00-10.45	Προσέλευση - Εγγραφές Καλωσόρισμα και Χαιρετισμοί
10.45-11.00	Αναστασία Μαρκάκη, Αναπλ. Καθηγήτρια Κλινικής Διατροφής, Πρόεδρος του Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας, ΣΕΥ, ΕΛΜΕΠΑ
11.00-11.05	Αντώνιος Παπαδάκης, Γενικός Διευθυντής Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας, Περιφέρειας Κρήτης, Πρόεδρος Πανελλήνιας Ένωσης Εποπτών Δημόσιας Υγείας
11.05-11.10	Σοφία Κουκούλη, Κοσμήτορας Σχολής Επιστημών Υγείας και Αναπλ. Καθηγήτρια Κοινωνικής Πολιτικής, Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας, ΣΕΥ, ΕΛΜΕΠΑ
11.10-11.15	Νίκος Τζωρτζάκης, Πρόεδρος Συλλόγου Δρομέων Υγείας Ιεράπετρας
	Εισηγήσεις - Παρουσιάσεις
11.15- 11.30	Η πρόληψη ξεκινά από το σπίτι Μαρία Παπαδακάκη, Αναπλ. Καθηγήτρια, Πρόεδρος Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας, ΣΕΥ, ΕΛΜΕΠΑ
11.30-11.45	Διατροφή για υγιή ανάπτυξη των παιδιών Αναστασία Μαρκάκη, Αναπλ. Καθηγήτρια Κλινικής Διατροφής, Πρόεδρος του Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας, ΣΕΥ, ΕΛΜΕΠΑ
11.45- 12.00	Το παιδί μου μεγαλώνει σωστά; Μύθοι και αλήθειες για το βάρος Νικολέττα Κοντολαιμάκη, Παιδίατρος MD, μέλος ΔΣ Παγκρήτιας Παιδιατρικής Εταιρείας
12.00-12.15	Η κοινωνική κατασκευή των σωματικών στερεοτύπων και η διαμόρφωση μιας θετικής αυτοεικόνας στην εφηβική ηλικία Κατερίνα Χαρωνιτάκη, MSc, PhD, Ψυχολόγος, Προσωποκεντρική Ψυχοθεραπεύτρια, Εντεταλμένη Διδάσκουσα ΕΛΜΕΠΑ
12.15-12.25	Συζήτηση - Ερωτήσεις
12.25-12.50	Διάλειμμα
12.50-13.05	Παρουσίαση και ξενάγηση των Εργαλειοθηκών του Προγράμματος «Τροφή για Δράση» Θεοδώρα Μπαλαφούτη, Υποψήφια Διδάκτωρ, Τμήμα Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας, ΣΕΥ, ΕΛΜΕΠΑ
	Τοποθετήσεις συνεργαζόμενων φορέων για το πρόγραμμα «Τροφή για Δράση»
13.05-13.10	Σουζάνα Ιωακειμίδου Κλινική και Μοριακή Διαιτολόγος, Κέντρο Κλινικής & Μοριακής Διατροφής Ρόδου, NutriClinicians
13.10-13.15	Παναγιώτης Κανύχης, Διευθυντής 1 ^{ου} Πειραματικού ΔΣ Ρόδου, Υπότροφος Ιδρύματος Fulbright, Υπ. Διδάκτορας Πανεπιστημίου Αιγαίου
13.15-13.20	Ιωάννης Νούλης, Διευθυντής 2 ^{ου} ΔΣ Σητείας, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αιγαίου, Συνεργαζόμενο Εκπ. Προσωπικό Παν. Frederick Κύπρου
13.20-13.35	Οι δράσεις του ΚΕΠΕΑ Ιεράπετρας στο Πρόγραμμα «Τροφή για Δράση» Ελισάβετ Δρούγκα, μέλος της Παιδαγωγικής Ομάδας του ΚΕΠΕΑ Ιεράπετρας - Νεάπολης
13.35-14.00	Το σώμα μου είναι το όχημά μου για τη χαρά στη ζωή- Εισήγηση και Βιωματική δράση Άισα Γιούργα, Εκπαιδευτικός ΠΕ70 - Δασκάλα Δημοτικού MSc, δημιουργός της «Συνειδητής Κίνησης»



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΑΣΠΙΔΑ.

εθνική δράση κατά της παιδικής παχυσαρκίας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας



για κάθε παιδί



Ελλάδα 2.0
ΕΘΝΙΚΟ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΣΤΡΑΤΕΥΣΗΣ



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης
NextGenerationEU

Πρόγραμμα Δραστηριοτήτων για τα παιδιά

10.00-10.30	Προσέλευση στον χώρο του σχολείου, εγγραφή & διανομή αναμνηστικών δώρων
10.30-14.00	Βιωματικές δραστηριότητες για παιδιά – σταθμοί
ΣΤΑΘΜΟΙ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ	
(Φοιτητές- τριες Τμήματος Επιστημών Διατροφής & Διαιτολογίας, ΕΛΜΕΠΑ & ΚΕΠΕΑ Ιεράπετρας - Νεαπόλεως)	
10.30-11.00	Σταθμός Ζωγραφικής Ζωγραφίζω το δικό μου πρωινό
11.00-11.30	Φτιάχνω το δικό μου «γλυκό σνακ» Εργαστήριο Μαγειρικής
11.30-12.00	Σταθμός Νερού Δραστηριότητες για τη σημασία κατανάλωσης νερού και αποφυγής ζαχαρούχων και άλλων ροφημάτων
12.00-12.30	Επιτραπέζια παιχνίδια Επιτραπέζια εκπαιδευτικά παιχνίδια με θεματολογία τη διατροφή
12.30-13.00	Σταθμός Κίνησης Δραστηριότητες με χορό, κίνηση και διατάσεις
13.00-13.30	Φτιάχνω το δικό μου «αλμυρό σνακ» Εργαστήριο Μαγειρικής