

Λίγα λόγια για το Πρόγραμμα “Τροφή για Δράση”

Η Εθνική Δράση κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας υλοποιείται από το Υπουργείο Υγείας σε συνεργασία με την UNICEF 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

unicef
για κάθε παιδί

Ελλάδα 2.0
ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ
ΚΑΙ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ



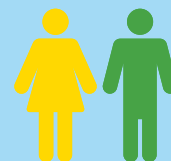
Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης
NextGenerationEU



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
HAROKOPIO UNIVERSITY

Σκοπός του Προγράμματος είναι να βοηθήσει τα παιδιά ηλικίας 4-17 ετών:

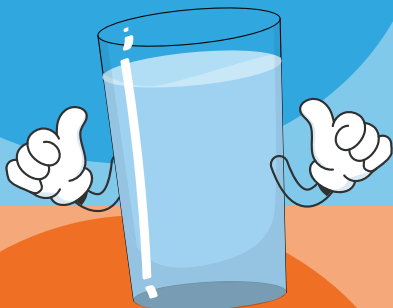
- ✓ να έχουν ένα υγιές ξεκίνημα στη ζωή τους
- ✓ να υιοθετήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής στο σχολείο και στο σπίτι



Οι εργαλειοθήκες που έχουν αναπτυχθεί
στοχεύουν σε τέσσερις συμπεριφορές-στόχους
υψίστης σημασίας

1

Επαρκή κατανάλωση
νερού και ταυτόχρονη
μείωση της
κατανάλωσης
ροφημάτων και χυμών με
ζάχαρη ή γλυκαντικά



2

Επαρκή
σωματική
δραστηριότητα



3

Κατανάλωση
πρωινού ή/και
υγιεινών
ενδιάμεσων
γευμάτων



4

Μείωση του
χρόνου καθιστικής
ζωής και ιδιαίτερα
του χρόνου
ενασχόλησης με
οθόνες

