



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΑΣΠΙΔΑ.

εθνική δράση
κατά της
παιδικής
παχυσαρκίας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας



Ελλάδα 2.0
ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ
ΚΑΙ ΑΝΔΡΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης
NextGenerationEU

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικών και Καποδιστριακών
Πανεπιστημίων Αθηνών
ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΥΓΕΙΑΣ "ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ" Σάββατο 21 Μαρτίου 2026, 3^ο Δημοτικό Σχολείο Ζωγράφου Κρίνων 28, Ζωγράφου

Έναρξη | 10:00

- Καλωσόρισμα από το Σχολείο της αλεπούς
- Χαιρετισμοί από εκπροσώπους του Υπουργείου Υγείας και της UNICEF
- Ενημέρωση για την *Εθνική Δράση κατά της παιδικής παχυσαρκίας* και το Πρόγραμμα «*Τροφή για Δράση*» από την Ομάδα δράσης της Ιατρικής Σχολής και της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΣΕΦΑΑ) του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ)
- Εγγραφές - Γραμματεία- Διανομή ενημερωτικού και αναμνηστικού υλικού

Κεντρικές Δραστηριότητες | 10:30 – 14:00

Ώρα	Δράση	Τοποθεσία	Συμμετέχουν
10:00-10:30	Χαιρετισμοί – Έναρξη φεστιβάλ με τα Χελιδονίσματα της Άνοιξης από το νησί της Ρόδου Συμμετέχει το τμήμα Δ1 του 3 ^{ου} Δημοτικού Ζωγράφου	Κεντρική είσοδος διδακτηρίου	
10:30 – 11:30	Παίζουμε badminton; Ελάτε να γνωριστείτε με το άθλημα και να παίξετε μπάσκετ με την υποστήριξη του Αθλητικού Συλλόγου Badminton ΦΕΡΕΝΙΚΗ, Νέας Ιωνίας.	Πάνω προαύλιο	ΠΑΙΔΙΑ
10:30- 11:30	Ετοιμάζοντας το μενού της εβδομάδας, εργαστήριο για γονείς/φροντιστές με στόχο την εκπαίδευση στον σχεδιασμό υγιεινού εβδομαδιαίου μενού για όλη την οικογένεια, με τη συνεργασία του Συλλόγου Γονέων & Κηδεμόνων του 3 ^{ου} Δημοτικού Σχολείου Ζωγράφου.	Αίθουσα σίτισης του σχολείου	ΓΟΝΕΙΣ, ΓΙΑΓΙΑΔΕΣ, ΠΑΠΠΟΥΔΕΣ
11:00 -11:30	Μουσικές Καρέκλες – Πρόσκληση για παιχνίδι με τα παιδιά, τους γονείς, τους παππούδες και τις γιαγιάδες τους	Κάτω προαύλιο	ΟΛΟΙ
11:30 – 12:30	Μαθαίνω τα αγωνίσματα του κλασσικού αθλητισμού!	Πάνω προαύλιο	ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΔΙΑ
11:30 – 12:30	Ελάτε να παίξουμε μαζί παραδοσιακά παιχνίδια – Σχοινάκι, λάστιχο, κουτσό και άλλα!	Πάνω προαύλιο	ΠΑΙΔΙΑ

Ώρα	Δράση	Τοποθεσία	Συμμετέχουν
12:30 – 13:00	Αγώνας επιβίωσης – ένα παιχνίδι μεταξύ παιδιών και εκπαιδευτικών Παρά Τρίχα BOOMERS Vs GEN Alpha	Κάτω προαύλιο	ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ
11:00 – 12:00	Υποστηρίζω την παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή –Φυτεύω μυρωδικά και λαχανικά στον σχολικό κήπο	Σχολικός κήπος	ΟΜΑΔΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΠΑΠΠΟΥΔΕΣ/ΓΙΑΓΙ ΑΔΕΣ
12:30 – 14:30	Μαγειρεύουμε κρι(η)τικά! Μεσογειακή Διατροφή και Κρητική κουζίνα Σύλλογος Κρητών Ζωγράφου «Ο Καζαντζάκης» - Στρώνουμε το Σαρακοστιανό μπουφέ	Περίπτερο στην είσοδο του Σχολείου - Αίθριο	ΟΛΟΙ
14:30 - 15:00	Κινούμαι και χορεύω με χρώμα Αφρικής με την υποστήριξη της ομάδας Yeelen - Dance & Music from West Africa in Athens	Κάτω προαύλιο	ΟΛΟΙ

- Η είσοδος στο χώρο θα γίνεται με ίσια ή αθλητικά υποδήματα.
- Οι γονείς/κηδεμόνες φέρουν την ευθύνη των παιδιών που συνοδεύουν.
- Η εκδήλωση θα βιντεοσκοπείται.

Παράλληλες δραστηριότητες (σε όλη τη διάρκεια του Φεστιβάλ)

- Ενημέρωση για τις εργαλειοθήκες «Τροφή για Δράση» και παροχή σχετικού υλικού
- «Ο αργαλειός της ζωής», τα παιδιά υφαινουν το μήνυμα της μέρας με λουλούδια και προτροπές για σωστή διατροφή και υγεία
- Ο Σύλλογος Γονέων & Κηδεμόνων 3ου Δημοτικού Ζωγράφου, προσφέρει νερό, φρούτα, φυτά και χώμα για τη δράση φυτέματος
- Διανομή σνακ που ετοίμασαν με φροντίδα οι μαθητές του Ολοήμερου και εκπαιδευτικοί

Υγειονομική & Περιβαλλοντική Μέριμνα

- Υγειονομική κάλυψη από το Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών «Παγκόσμια Υγεία – Ιατρική των Καταστροφών», Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ.
- Χρήση οικολογικών υλικών για την προστασία του περιβάλλοντος και μέριμνα για τη διαχείριση των απορριμμάτων που θα προκύψουν από τους συμμετέχοντες στο Φεστιβάλ.

Ευχαριστούμε θερμά για την εθελοντική τους συμμετοχή στην υλοποίηση του Φεστιβάλ:

Τον Αθλητικό Σύλλογο Badminton ΦΕΡΕΝΙΚΗ, Τον Πολιτιστικό Σύλλογο Κρητών Ζωγράφου «Ο Καζαντζάκης» και τον κ. Φώτη Νταουντάκη, τον Σύλλογο Γονέων & Κηδεμόνων 3ου Δημοτικού Ζωγράφου και τον κ. Παξιμαδά, Κλινικό Διατροφολόγο, Διαιτολόγο, γονέας, μέλος του Συλλόγου, την ομάδα Yeelen - Dance & Music from West Africa in Athens, το Μεταπτυχιακό πρόγραμμα Σπουδών «Παγκόσμια Υγεία – Ιατρική των Καταστροφών» της Ιατρικής Σχολής, ΕΚΠΑ.

Ευχαριστούμε επίσης θερμά τους εθελοντές μας, μαθητές και προπτυχιακούς/μεταπτυχιακούς φοιτητές από την Ιατρική Σχολή και την ΣΕΦΑΑ του ΕΚΠΑ για τη συνεισφορά τους.