



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΑΣΠΙΔΑ.

εθνική δράση
κατά της
παιδικής
παχυσαρκίας



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης
NextGenerationEU

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΕΩΝ 'ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ' Σχολείο Κόμβος: 11ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

🕒 Παρασκευή 07/11 | 16:00-18:00

Συνταγογράφηση της Άσκησης - Οι μορφές και τα οφέλη της

🕒 Τετάρτη 12/11 | 16:00-18:00

Μαθαίνουμε το σωστό μέγεθος του πιάτου μας: 1 ώρα εκπαίδευσης για όλη την οικογένεια

🕒 Παρασκευή 14/11 | 16:00-18:00

Ασκήσεις ενδυνάμωσης - Κυκλική προπόνηση - Παιδαγωγικά παιχνίδια -
Classroom Activity Breaks

🕒 Τετάρτη 19/11 | 16:00-18:00

Μαθαίνουμε τι τρώμε παίζοντας – μια υπόθεση για όλη την οικογένεια

🕒 Παρασκευή 21/11 | 16:00-18:00

Πεζοπορία - Περπάτημα μέσα στην πόλη ή σε πάρκο

🕒 Τετάρτη 26/11 | 16:00-18:00

Υγιεινό φαγητό χωρίς κόπο: μικρά μυστικά για γονείς & παιδιά

🕒 Παρασκευή 28/11 | 16:00-18:00

Παραδοσιακοί & Σύγχρονοι χοροί (π.χ., Latin, Zumba)

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
Α' ΘΜΙΑΣ & Β' ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ
ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΣΤΕΡΕΑΣ
ΕΛΛΑΔΑΣ



ΔΗΜΟΣ
ΛΑΜΙΕΩΝ

Ένας τόπος, πολλές επιλογές!



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

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΕΩΝ 'ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ' Σχολείο Κόμβος: 11ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

🕒 **Τετάρτη 03/12 | 16:00-18:00**

Πώς να κάνουμε το νερό πιο νόστιμο από τα αναψυκτικά;

🕒 **Παρασκευή 05/12 | 16:00-18:00**

Τένις - Πινγκ Πόνγκ

🕒 **Τετάρτη 10/12 | 16:00-18:00**

Γρήγορα & θρεπτικά πρωινά για όλη την οικογένεια – χωρίς κόπο

🕒 **Παρασκευή 12/12 | 16:00-18:00**

Ασκήσεις ενδυνάμωσης - Κυκλική προπόνηση - Παιδαγωγικά παιχνίδια -
Classroom Activity Breaks

🕒 **Τετάρτη 17/12 | 16:00-18:00**

Φρούτα & λαχανικά για μικρούς και μεγάλους – γρήγορες ιδέες για να τα φάνε όλοι!

🕒 **Παρασκευή 19/12 | 16:00-18:00**

Πεζοπορία - Περπάτημα μέσα στην πόλη ή σε πάρκο

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
Α' ΘΜΙΑΣ & Β' ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ
ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΣΤΕΡΕΑΣ
ΕΛΛΑΔΑΣ



ΔΗΜΟΣ
ΛΑΜΙΕΩΝ

Ένας τόπος, πολλές επιλογές!