



ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Ο ρόλος των σχολείων

Κωνσταντία Βαβανού,
Ψυχολόγος, MSc, PhDc
Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής,
Τμήμα Δημόσιας και Κοινοτικής Υγείας



**OBESITY IS A PUBLIC
HEALTH EMERGENCY!**

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

- ❑ **Σοβαρό πρόβλημα δημόσιας υγείας**
- ❑ Από 11 εκατ. -> 124 εκατ. (1976-2016)
- ❑ Υπέρβαρα παιδιά: 216 εκατ. (2016)
- ❑ Παχύσαρκα και υπέρβαρα παιδιά κάτω των 5 ετών: 41 εκατ. (2016)

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ (ΑΓΟΡΙΑ)

OBESITY IS A PUBLIC
HEALTH EMERGENCY!

Ranking (% obesity by country)

- ☐ Adults ☒ Children
☒ Males ☐ Females

#	Country	% obesity
23	 Brunei Darussalam	18.27
24	 Bahamas	18.08
25	 Chile	17.64
26	 New Zealand	17.48
27	 Lebanon	16.92
28	 Mexico	16.80
29	 Greece	16.70

<https://data.worldobesity.org/rankings/?age=c&sex=m>

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ)

Ranking (% obesity by co

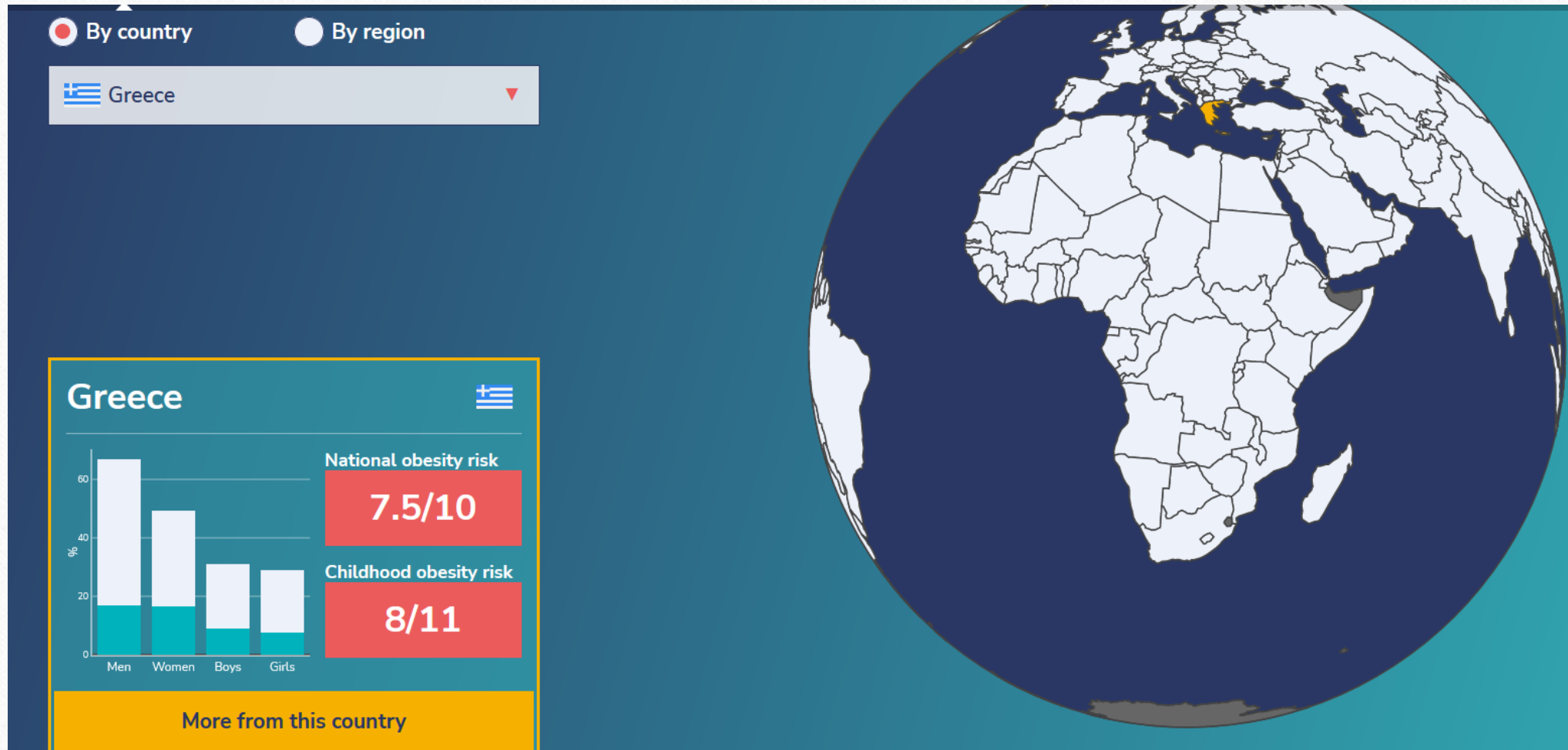
OBESITY IS A PUBLIC
HEALTH EMERGENCY!

- ☐ Adults ☒ Children
☐ Males ☒ Females

#	Country	% obesity
46	Belize	11.86
47	Antigua and Barbuda	11.85
48	Uruguay	11.51
49	Fiji	11.43
50	Nicaragua	11.42
51	Panama	11.40
52	Malta	11.27
53	Australia	11.22
54	Turkey	10.92
55	Seychelles	10.80
56	Syrian Arab Republic	10.79
57	Trinidad and Tobago	10.78
58	Grenada	10.73
59	Greece	10.64

<https://data.worldobesity.org/rankings/?age=c&sex=f>

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

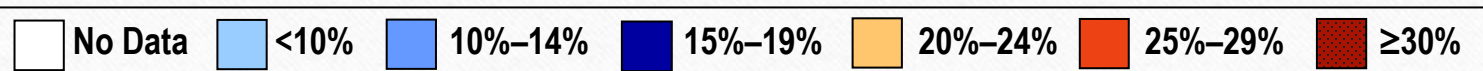
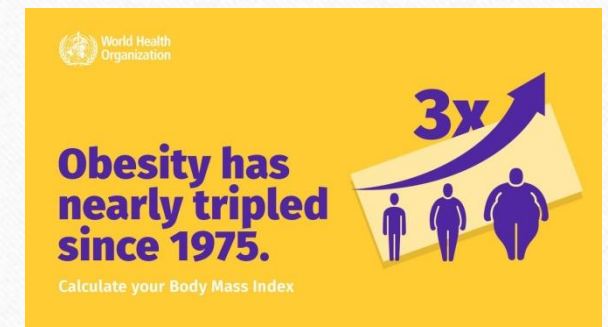
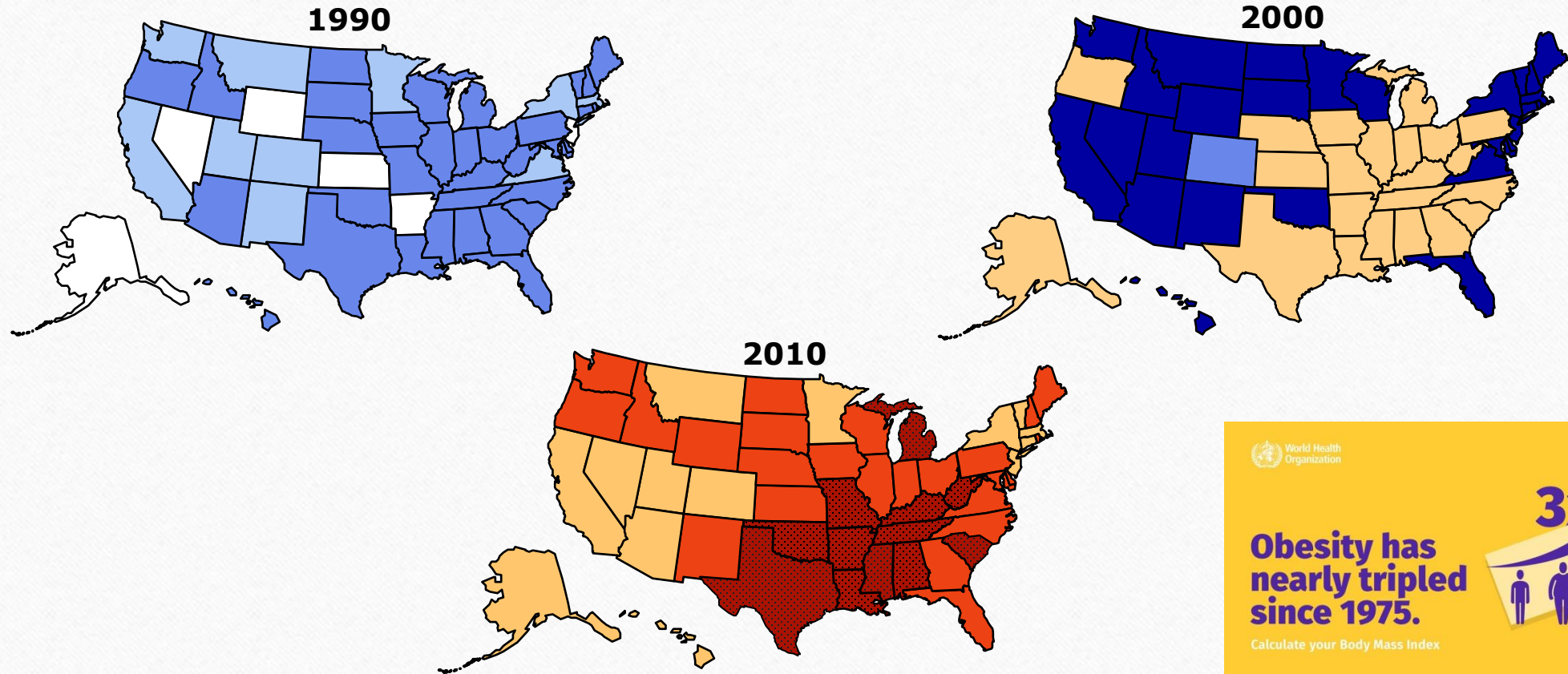


<https://data.worldobesity.org/#GR|1|A|F>

Obesity Trends* Among U.S. Adults

BRFSS, 1990, 2000, 2010

(*BMI ≥ 30 , or about 30 lbs. overweight for 5'4" person)



Daniel R. Glickman, Chair, Institute of Medicine's Committee on Accelerating Progress in Obesity Prevention, 2012

“I would argue that [obesity] is the **most significant public health challenge** we face at this time, both because of the huge number of people it affects and because of the ripple effects it has and will have on the development of debilitating and costly chronic diseases.”



http://www.commed.vcu.edu/Chronic_Disease/Obesity/2013/progressobesityPrev.pdf

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

TABLE 2-1 Physical Health, Psychosocial, and Functional Consequences of Obesity Over the Life Course

Physical Health	Psychosocial	Functional
• Cardiovascular disease • Cancer • Glucose intolerance and insulin resistance • Type 2 diabetes • Hypertension • Dyslipidemia • Hepatic steatosis • Choleslitis • Sleep apnea • Reduction of cerebral blood flow • Menstrual abnormalities • Orthopedic problems • Gallbladder disease • Hyperuricemia and gout	• Stigma • Negative stereotyping • Discrimination • Teasing and bullying • Social marginalization • Low self-esteem • Negative body image • Depression	• Unemployment • Mobility limitations • Disability • Low physical fitness • Absenteeism from school or work • Disqualification from active service in the military and fire/police services • Reduced productivity • Reduced academic performance

SOURCE: Adapted from IOM, 2010a.





ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

- ✓ Επιρροές στη γνωστική λειτουργία, συμπεριλαμβανομένης της μάθησης.
- ✓ Σχολικός εκφοβισμός
- ✓ Χαμηλότερα ποσοστά παρακολούθησης μαθημάτων
- ✓ Πτωχά σχολικά επιτεύγματα

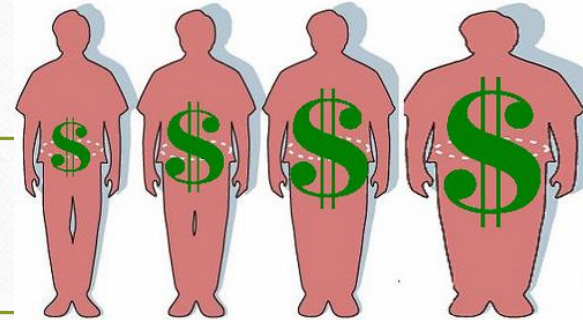
ΤΟ ΚΟΣΤΟΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Το κόστος της παχυσαρκίας στην Αμερική και τον Καναδά εκτιμάται ότι αγγίζει τα:

\$220 δισεκατομμύρια/έτος (παχύσαρκοι)

\$ 80 δισεκατομμύρια/έτος (υπέρβαροι)

\$300 δισεκατομμύρια/έτος (συνολικά)



http://www.commed.vcu.edu/Chronic_Disease/Obesity/2013/assessingobesityinterventions_0312.pdf



Ωστόσο...

Η παχυσαρκία
δύναται να
προληφθεί!

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ



Γενετικοί

Περιβαλλοντικοί

Ανθυγιεινή διατροφή

Καθιστική ζωή

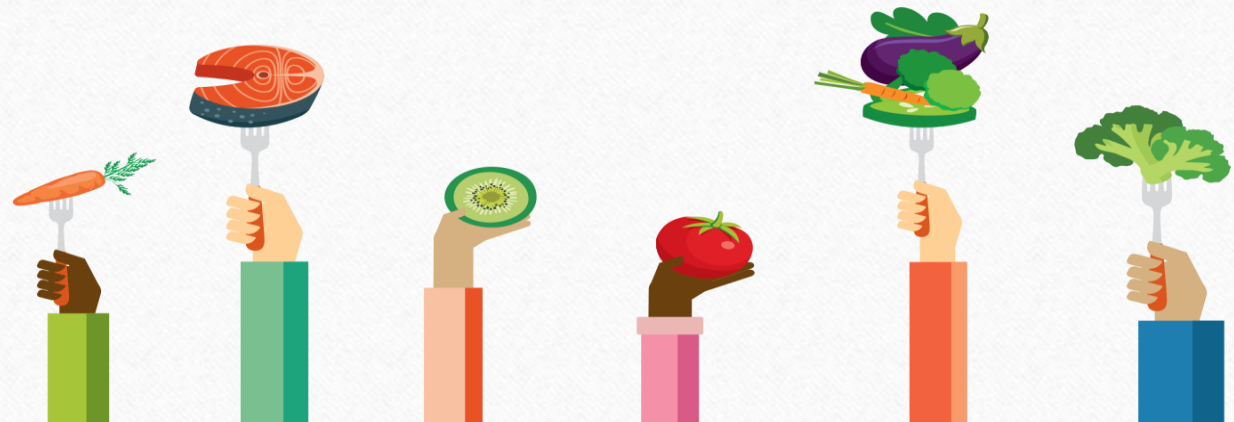
Έλλειψη σωματικής άσκησης

ΠΡΩΤΟΓΕΝΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗ

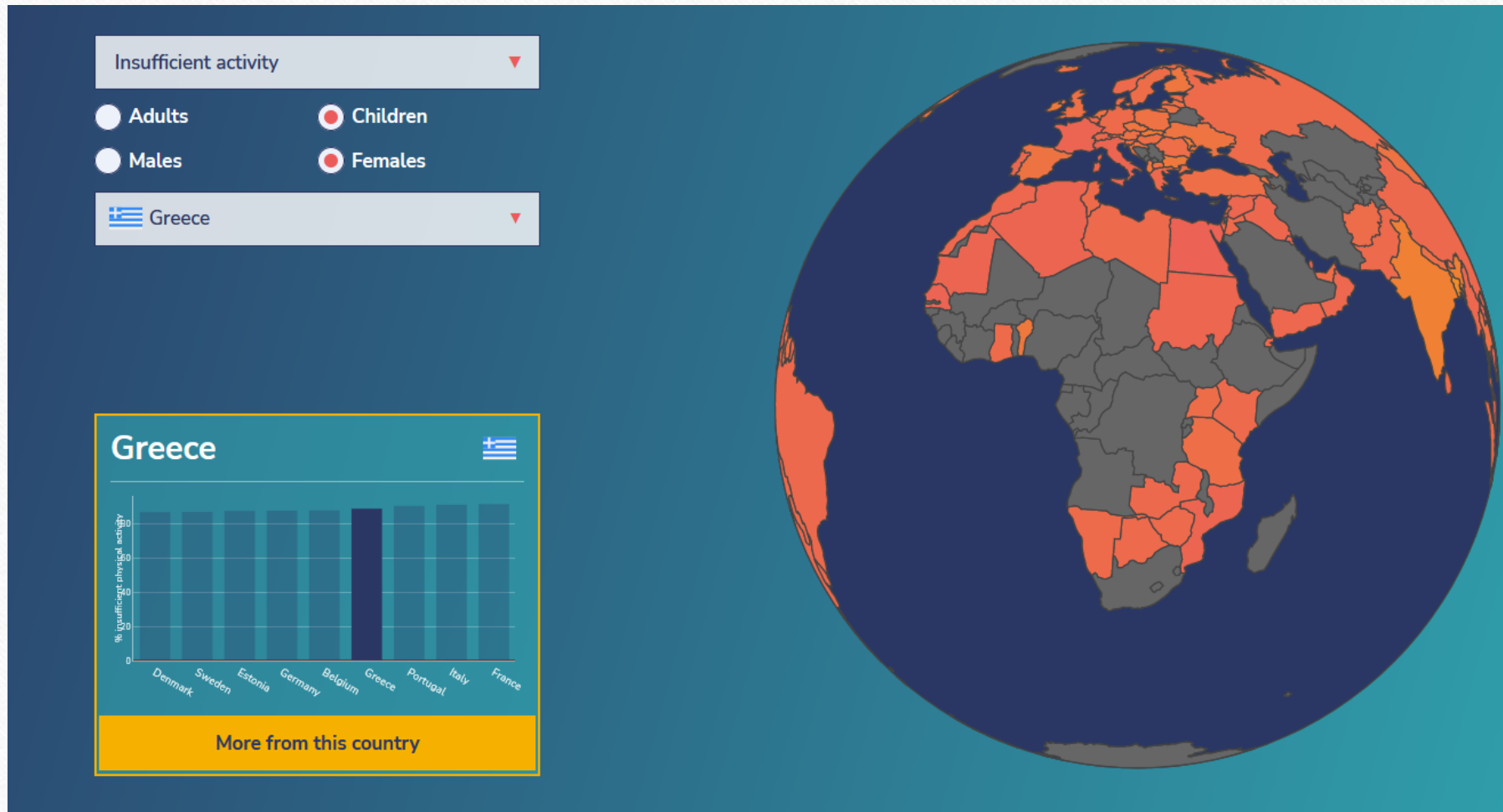
Πρόληψη ΠΡΙΝ την εκδήλωση της παχυσαρκίας:

- ✓ Διατροφή
- ✓ Άσκηση
- ✓ Περιβαλλοντικές αλλαγές

PREVENTING CHILDHOOD OBESITY

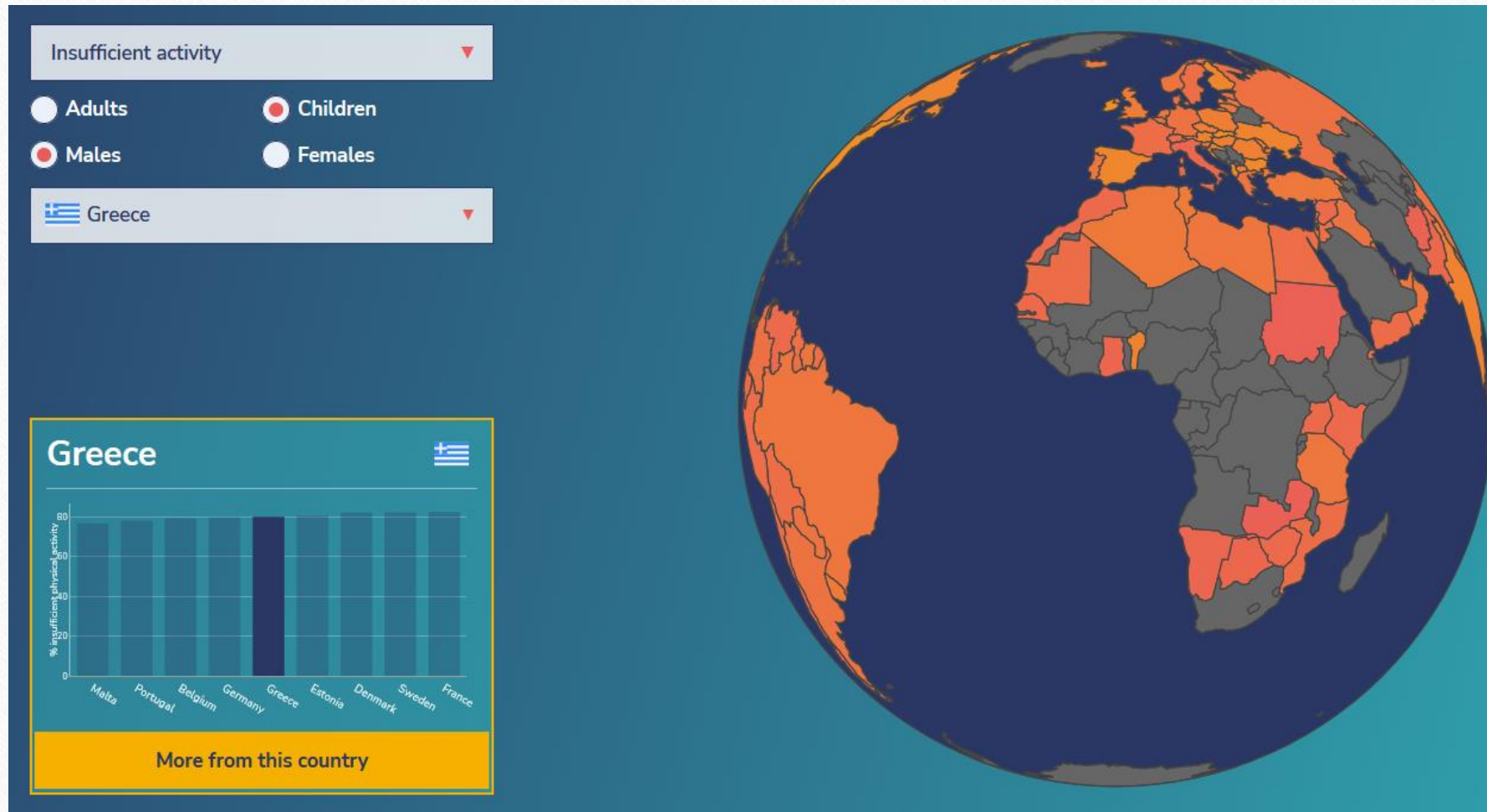


ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ: ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ)



<https://data.worldobesity.org/#GR|11|C|F>

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ: ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (ΑΓΟΡΙΑ)



<https://data.worldobesity.org/#GR|11|C|M>

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ: ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΩΝ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ)

Soft drink consumption ▼

● Adults

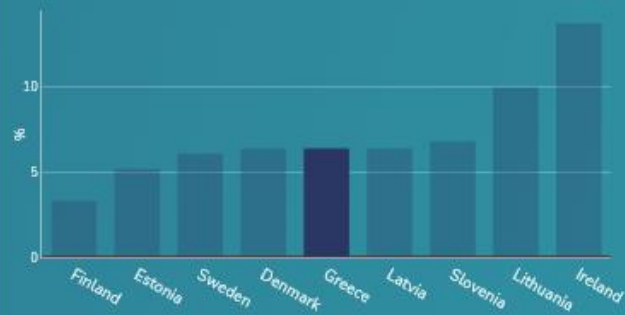
● Children

● Males

● Females

🇬🇷 Greece ▼

Greece



More from this country



ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ: ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΩΝ (ΑΓΟΡΙΑ)

Soft drink consumption ▼

● Adults

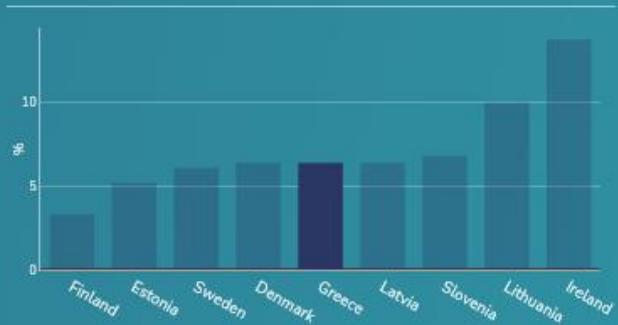
● Children

● Males

● Females

🇬🇷 Greece ▼

Greece 🇬🇷



More from this country



ΠΡΩΤΟΓΕΝΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗ



ΣΩΜΑΤΙΚΗ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



ΥΓΙΗ
ΠΑΙΔΙΑ,
ΕΤΟΙΜΑ ΓΙΑ
ΜΑΘΗΣΗ!

Moving Forward

- “... we know the cure for this. This isn't like putting a man on the moon or inventing the Internet - it doesn't take some stroke of genius or feat of technology. ... Rarely in the history of this country have we encountered a problem of such magnitude and consequence that is so eminently solvable.”

- *Michelle Obama*
February 9, 2010



5 Let's Move! Child Care Goals

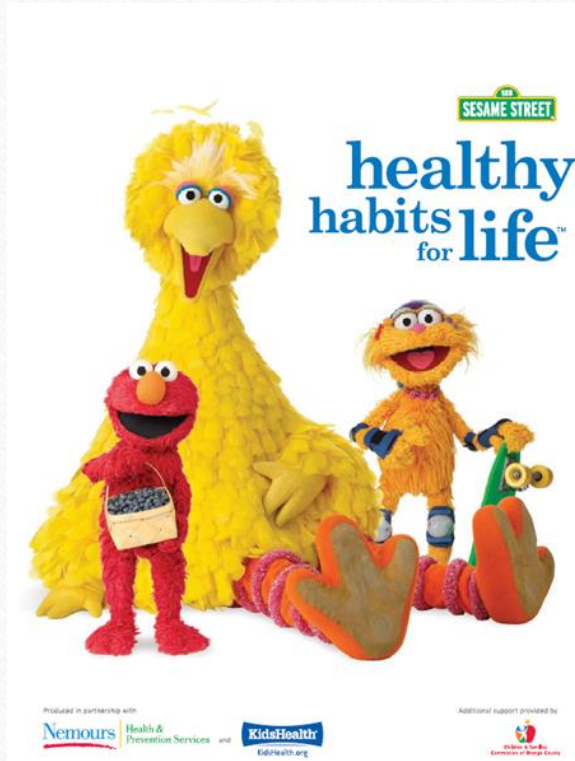
1 🏀 Physical Activity

2 📺 Screen Time

3 🍏 Food

4 🥤 Beverages

5 👶 Infant Feeding





SCHOOLS



**GOVERNMENT
AGENCIES**



**FAITH-BASED
ORGANIZATIONS**



**YOUTH-SERVING
ORGANIZATIONS**



MEDIA



**POSTSECONDARY
INSTITUTIONS**



EMPLOYERS

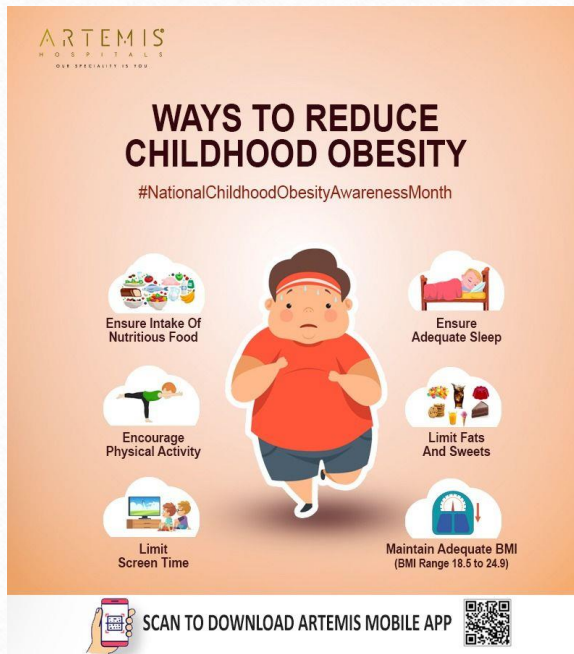


**HEALTH CARE
PROVIDERS**



FAMILY

ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ



National Public Health Priority

Healthy Marketplace and Media
Environments

Healthy Communities

Healthy School Environment

Healthy Home Environment

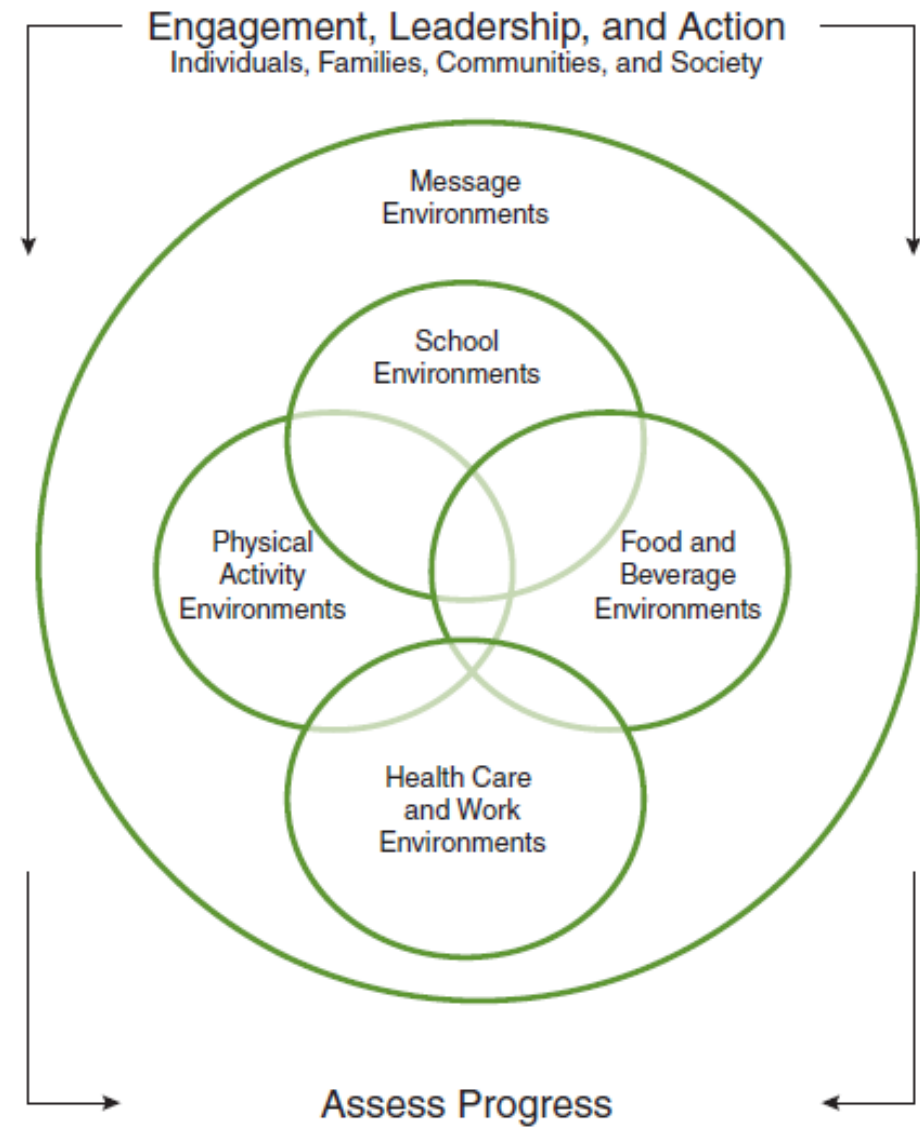
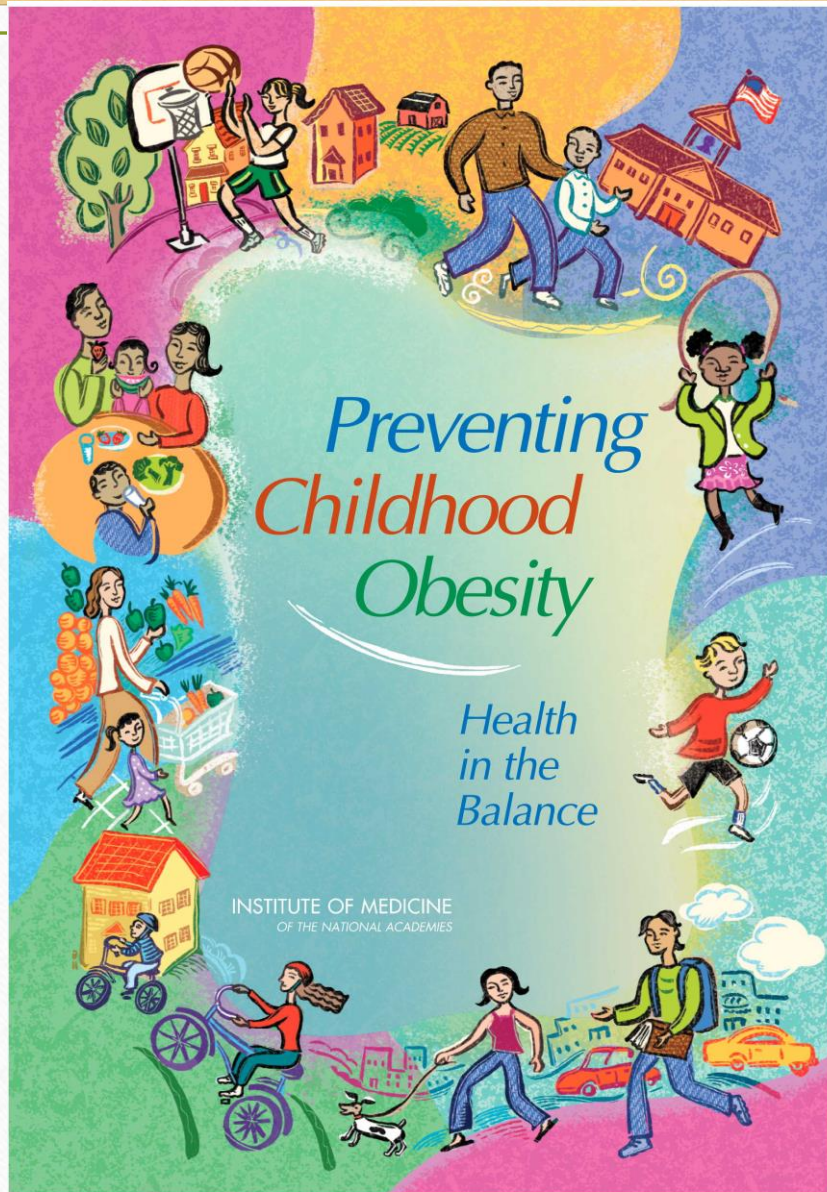


FIGURE S-1 Comprehensive approach of the Committee on Accelerating Progress in Obesity Prevention.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

SCHOOLS ROLE IN THE
CHILDHOOD
OBESITY CRISIS



School Health Guidelines to Promote Healthy Eating and Physical Activity



U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention



Εθνικό Κέντρο Πρόληψης
Εθνικό Κέντρο Πρόληψης των Επαγγελματιών Υγείας



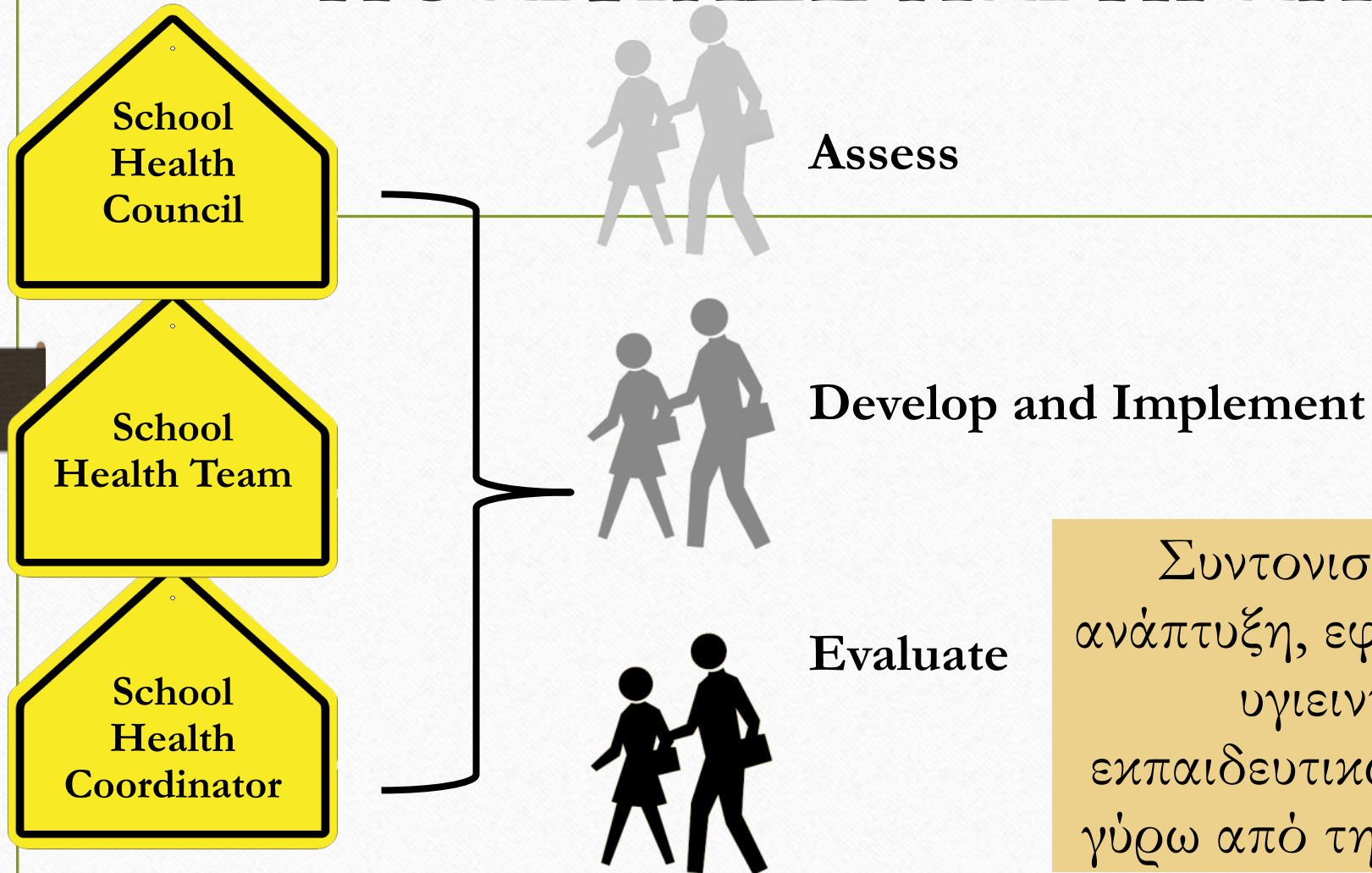
Κατευθυντήριες Οδηγίες για
την προαγωγή της υγιεινής
διατροφής και της σωματικής
άσκησης στα σχολεία

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ



1. **Policies and Practices**
2. **School Environments**
3. **Nutrition Services**
4. **Physical Education and Physical Activity**
5. **Health Education**
6. **School Health Services**
7. **Family and Community**
8. **School Employee Wellness**
9. **Professional Development**

ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ



Συντονισμένη προσέγγιση για την ανάπτυξη, εφαρμογή και αξιολόγηση της υγιεινής διατροφής και των εκπαιδευτικών πρακτικών και πολιτικών γύρω από τη σωματική δραστηριότητα.

ΣΧΟΛΙΚΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ

Εφαρμογή επιλεγμένων στρατηγικών που ενθαρρύνουν την υγιεινή διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα.



Αποφυγή
χρήσης
ανθυγιεινών
φαγητών ως
επιβράβευση.

Αποφυγή
χρήσης της
σωματικής
δραστηριότητας
ως τιμωρία.

Εγκαταστάσεις
που ευνοούν τη
σωματική
δραστηριότητα

Εγκαταστάσεις
που ευνοούν
την υγιεινή
διατροφή

Προσβασιμότητα

The National Policy and Legal Analysis Network (NPLAN)

www.nplanonline.org

Consumer Product Safety Commission Handbook for Public Playground Safety

www.cpsc.gov/cpscpub/pubs/325.pdf

ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Ανάπτυξη σαφών οδηγιών σχετικά
με το φαγητό σε όλα τα σχολεία.

Institute of Medicine's Nutrition Standards for Foods Served in School

[www.cdc.gov/healthyyouth/
nutrition/standards.htm](http://www.cdc.gov/healthyyouth/nutrition/standards.htm)

Nutrition Standards for Foods In Schools: Leading the Way Toward Healthier Youth
Institute of Medicine (IOM) recommendations about nutrition standards for foods offered in
competition with federally reimbursable meals and snacks
[www.iom.edu/Reports/2007/Nutrition-Standards-for-Foods-in-Schools-
Leading-the-Way-toward-Healthier-Youth.aspx](http://www.iom.edu/Reports/2007/Nutrition-Standards-for-Foods-in-Schools-Leading-the-Way-toward-Healthier-Youth.aspx)

Nutrition Standards for Foods in Schools

Recommended Nutrition Standards for Foods Outside of School Meal Programs

Learn about the Institute of Medicine's *Nutrition Standards for Foods in Schools* and
What Students Can Do To Support Them

Since school is a place where you can learn about how to eat a healthy diet, it makes sense to have food and drink options available there. Did you know that the foods and drinks offered through your school's meal program must meet certain nutritional requirements? Well, they do. Did you know that many schools sell foods and drinks in the à la carte line in the cafeteria, school stores, snack bars, or vending machines that are not required to meet any nutritional requirements? That's right. These foods are called "competitive foods" because they compete with school meals.

Recently, a national group of scientific experts from the Institute of Medicine issued recommended standards for competitive foods. The report, entitled *Nutrition Standards for Foods in Schools*, recommend that U.S. schools examine the nutritional quality of foods and drinks sold or provided as snacks and make sure they meet minimum nutritional standards. As a result of the recommendations, some schools have chosen to change their snack food to healthier fare. However, many schools continue to offer or sell foods and drinks that do not meet the recommended standards.

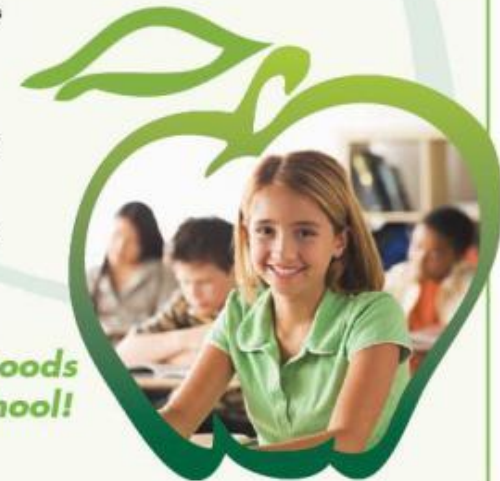
For schools that offer or sell foods outside of school meals, some of the recommended foods and drinks include

- Fruits and vegetables (fresh or packaged with no added sugars).
- Whole grains, such as whole-grain cereals or breads.
- Fat-free, low-fat milk and milk products (including lactose-free milk and soy-based beverages).
- 100% fruit juice (4 oz. for elementary students; 8 oz. for middle/high school students).
- Plain water.

Schools are also being asked to *stop* offering certain foods and drinks (those high in sugar, fat, sodium, and calories) in cafeterias, vending machines, stores, snack bars, or at fundraising events and school and classroom parties. These items typically include

- Soft drinks, such as soda or "pop."
- Candy/gum.
- Cookies.
- Snack cakes.
- Regular potato chips.
- Other high-fat, high-calorie foods and drinks.

For afterschool activities for high school students only, the requirements are somewhat broader and allow for additional snacks and beverages that are not too high in sugar or fat.



**Ask for Better Snack Foods
and Drinks at Your School!**

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Κατανοητά προγράμματα σωματικής άσκησης τα οποία υλοποιούνται στο σχολείο.



Περπάτημα ή ποδηλασία
προς το σχολείο



Καθημερινά διαλείμματα
σωματικής δραστηριότητας



Αθλήματα με τη
συμμετοχή
διαφορετικών
σχολείων



Διαλείμματα σωματικής
δραστηριότητας μέσα στην τάξη



Ενδοσχολικά Club
σωματικής δραστηριότητας



Ποιοτική φυσική αγωγή

Συστάσεις: 60λεπτά μέτριας – έντονης
σωματικής δραστηριότητας κάθε μέρα, εκ των
οποίων 30λεπτά κατ' ελάχιστο στο σχολείο.

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Εφαρμογή της αγωγής υγείας που παρέχει στους μαθητές τις γνώσεις, τις στάσεις, τις δεξιότητες και τις εμπειρίες που απαιτούνται για την υγιεινή διατροφή και τη σωματική άσκηση.

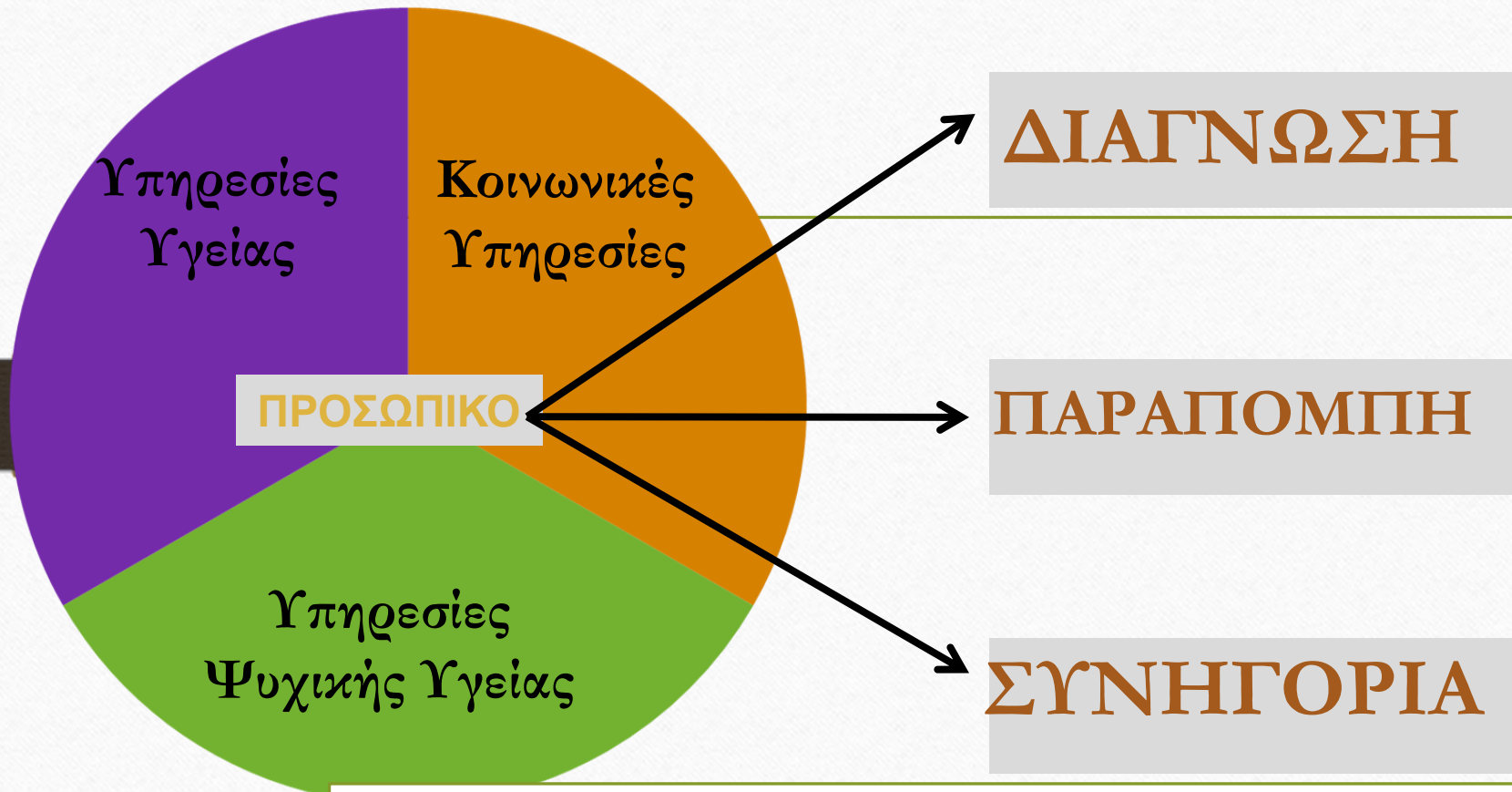
Εθνικά πρότυπα
αγωγής υγείας



Στρατηγικές
διαδραστικής
μάθησης

Επιστημονικά αναλυτικά
προγράμματα σπουδών

ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ



School Nurse Childhood Obesity Prevention Education (S.C.O.P.E.)
www.nasn.org/Default.aspx?tabid=435
CDC's Body Mass Index Measurement in Schools
www.cdc.gov/HealthyYouth/obesity/bmi/pdf/BMI_execsumm.pdf

Παροχή υπηρεσιών σωματικής και ψυχικής υγείας, καθώς και κοινωνικών υπηρεσιών, έτσι ώστε να αντιμετωπίζεται η υγιεινή διατροφή και η σωματική άσκηση ως προληπτικές στρατηγικές για τα χρόνια νοσήματα.

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ & ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

Σχολεία

Προαγωγή της επικοινωνίας
& της εμπλοκής

Συνεργασία με οικογένειες και μέλη της κοινότητας για την ανάπτυξη και εφαρμογή πολιτικών υγιεινής διατροφής και σωματικής άσκησης, σχετικών καλών πρακτικών και προγραμμάτων.

Families

**Community
Members**



ΕΥΖΩΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Παροχή ενός σχολικού προγράμματος ευεξίας του προσωπικού που θα περιλαμβάνει την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα για όλους τους υπαλλήλους του σχολείου.



- Καθορισμός αναγκών προσωπικού
- Εμπλοκή του προσωπικού διοικητικής υποστήριξης
- Εγκαθίδρυση & αξιολόγηση προγραμμάτων



Professional
Development

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ



- Εξειδικευμένο προσωπικό
- Ευκαιρίες επαγγελματικής εξέλιξης
- Επαγγελματική ανάπτυξη για όλα τα μέλη του προσωπικού

SETTINGS OF OBESITY PREVENTION INTERVENTIONS ASSESSED IN THIS COMPARATIVE EFFECTIVENESS REVIEW

Setting of Intervention	Definition
School-Based Interventions	These took place primarily in schools (e.g., change in quantity and nutritional quality of food served at school, increase in physical activity at school, promotion of walk-to-school days), although they might also have involved community (e.g., improving community parks, performing community service) or at-home activities (e.g., daily physical activity homework of about 10 minutes, preparing a healthy breakfast at home).
Home-Based Interventions	These took place in the child's home (e.g., interventions to alter the foods purchased for home use, family fitness).
Primary Care-Based Interventions	These took place in the offices of a primary care practitioner, a clinic, or other health care entity delivering primary health care to children. They included advice to parents and/or caregivers to make changes at home (e.g., encouraging more than five daily servings of fruits and vegetables, limiting screen time to less than 2 hours per day, and promoting greater than 1 hour of physical activity per day).

SETTINGS OF OBESITY PREVENTION INTERVENTIONS ASSESSED IN THIS COMPARATIVE EFFECTIVENESS REVIEW

Setting of Intervention	Definition
Childcare Center-Based Interventions	These took place in settings where children received nonparental/noncustodial care, generally outside the home (e.g., offering fruits and vegetables throughout the day, enhancing physical activity, designing exercise programs that improve pleasure of movement).
Community-Based and Environment-Level Interventions	These were delivered by enforcing policies or legislation (e.g., regulations on food retailing and distribution) or by changes to the built environment (e.g., restaurants, farmers' markets, recreation facilities). Additionally, these interventions involved interaction with the community (such as the YMCA or church groups).
Consumer Health Informatics-Based Interventions	Consumer health informatics are technologies that deliver interventions and information indirectly (as opposed to in person) to patients or individuals in the community. These interventions might include Web-based, phone-based, and video-based programs, games, and information storehouses.



Εργαστήρια Δεξιοτήτων

Εκπαιδευτική δράση με στόχο την ενίσχυση της καλλιέργειας ήπιων δεξιοτήτων, δεξιοτήτων ζωής και δεξιοτήτων τεχνολογίας και επιστήμης στους μαθητές/τριες



A) Βασικές Θεματικές Ενότητες

1. **ΥΓΕΙΑ: Διατροφή - Αυτομέριμνα, Οδική Ασφάλεια**
2. Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία - Πρόληψη
3. Γνωρίζω το σώμα μου- Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση

**Ζω καλύτερα – Ευ
Ζην**

**Ενδιαφέρομαι και
Ενεργώ - Κοινωνική
Συναίσθηση & Ευθύνη**

1. Ανθρώπινα Δικαιώματα
2. Εθελοντισμός -Διαμεσολάβηση
3. Συμπεριληψη: Αλληλοσεβασμός, Διαφορετικότητα

1. Οικολογία - Παγκόσμια και Τοπική Φυσική Κληρονομιά
2. Φυσικές Καταστροφές, Πολιτική Προστασία
3. Παγκόσμια & Τοπική Πολιτιστική Κληρονομιά

**Φροντίζω το
Περιβάλλον**

**Δημιουργώ &
Καινοτομώ -
Δημιουργική Σκέψη
& Πρωτοβουλία**

- 1 STEM/Εκπαιδευτική Ρομποτική
2. Επιχειρηματικότητα - Αγωγή Σταδιοδρομίας- Γνωριμία με Επαγγέλματα

ΕΘΝΙΚΟ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΓΙΑ ΤΗ ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ 2019-2022

ΤΟΜΕΑΣ 2B Παιδική παχυσαρκία - Διατροφή (ΕΡΗΘ 4)

Τα στοιχεία δείχνουν ότι, μολονότι η αναλογία της παχυσαρκίας στους ενήλικες είναι ελαφρώς υψηλότερη στην Ελλάδα σε σύγκριση με το μέσο όρο της ΕΕ (17%), σχεδόν το 25% των μαθητών ηλικίας 15 ετών είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι, γεγονός που θέτει την Ελλάδα στη δεύτερη υψηλότερη θέση εντός της ΕΕ.

Προτεινόμενες στρατηγικές/δράσεις:

Διάχυση γνώσης και εκπαίδευση στα παιδιά σχολικής ηλικίας του περιεχομένου των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών (www.diatrofikoiodigoi.gr - Πράξη «ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΕΙΑ ΔΙΑΧΥΣΗ ΓΕΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΟΔΗΓΩΝ - ΕΥ ΔΙΑ...ΤΡΟΦΗΝ». Οι Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΕΘΝΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ, ΠΑΙΔΙΑ
ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

ΕΘΝΙΚΟ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΓΙΑ ΤΗ ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ 2019-2022



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΕΘΝΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Προτεινόμενες στρατηγικές:

Η κύρια προτεραιότητα των παρεμβάσεων δημόσιας υγείας στο πλαίσιο αυτού του άξονα αφορά τις δραστηριότητες προαγωγής της υγείας για την πρόληψη σημαντικών καθοριστικών παραγόντων για την υγεία, δηλαδή την παχυσαρκία, το κάπνισμα και την προαγωγή της σωματικής δραστηριότητας, με έμφαση στα παιδιά και στους νέους.

- Υλοποίηση, ενίσχυση και ανάπτυξη του δικτύου υγιών σχολείων στην Ελλάδα («Δίκτυο ΣΥΕ» - «Σχολεία για την Υγεία στην Ευρώπη», παλαιότερα γνωστό ως «Ευρωπαϊκό Δίκτυο Σχολείων που Προάγουν την Υγεία»).

Τα σχολεία που συμμετέχουν στο δίκτυο θα ενσωματώσουν προγράμματα ειδικής εκπαίδευσης σε θέματα υγείας και δραστηριότητες προαγωγής της υγείας α) για τη μείωση της παιδικής παχυσαρκίας, β) την πρόληψη του καπνίσματος αλλά και τον έλεγχο και τη διακοπή του καπνίσματος και της χρήσης καπνού σε παιδιά σχολικής ηλικίας και γ) την προώθηση της σωματικής άσκησης.

ΕΘΝΙΚΟ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΓΙΑ ΤΗ ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ 2019-2022

Τρόπος υλοποίησης

Η εκπαίδευση σε θέματα υγείας και οι δραστηριότητες προαγωγής της υγείας που θα εφαρμοστούν περιλαμβάνουν ενημερωτικές ομιλίες για θέματα που σχετίζονται με τη διατροφή, τις συνταγές και τη γευστιγνωσία με τη συμμετοχή τοπικών σεφ, τη δωρεάν διανομή φρούτων στα σχολεία, την απαγόρευση πώλησης ανθρακούχων ποτών και φρουτοχυμών με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη σε σχολικά κυλικεία και αυτόματους πωλητές, διαγωνισμούς καλύτερης ζωγραφιάς, διαγωνισμούς καλύτερης υγιεινής συνταγής κ.λπ. Επέκταση των προγραμμάτων διάχυσης υγιεινών τροφίμων σε όλα τα σχολεία που συμμετέχουν στο δίκτυο Σχολείων για την Υγεία στην Ευρώπη Υπάρχουν δύο (2) τέτοια προγράμματα σε ισχύ σε διάφορα σχολεία στην Ελλάδα: 1) ΔΙΑΤΡΟΦΗ με την υποστήριξη του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος και 2) από το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΕΘΝΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
2021 - 2025

3.3.2 Δράσεις για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών

- **Διαμόρφωση Εθνικής Διατροφικής Πολιτικής με στόχο την προστασία και προαγωγή της υγείας**

Η Γενική Συνέλευση των Ηνωμένων Εθνών ανακήρυξε την δεκαετία 2016 - 2025 ως Δεκαετία για Δράση για τη Διατροφή, καλώντας όλους τους ιθύνοντες να εντείνουν τις δράσεις τους με στόχο τον περιορισμό όλων των μορφών κακής θρέψης, όπως ο υποσιτισμός, η παχυσαρκία και οι ελλείψεις μικροθρεπτικών συστατικών, υιοθετώντας παράλληλα τους **Παγκόσμιους Στόχους Διατροφής 2025** για την βελτίωση της διατροφής μητέρας, βρέφους και μικρού παιδιού.

Οι εν λόγω δράσεις, που βρίσκονται σε συνάρτηση με τους **Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης 2.2 και 3.4 των Ηνωμένων Εθνών** (2030 Agenda for Sustainable Development), αποτελούν αρμοδιότητες της Δ/σης Δημόσιας Υγείας - Τμήμα Μη Μεταδοτικών Νοσημάτων και Διατροφής, ενώ λειτουργούν και τα αρμόδια γνωμοδοτικά όργανα όπως η *Εθνική Επιτροπή Διατροφικής Πολιτικής* και η *Εθνική Επιτροπή για το Μητρικό Θηλασμό*.

Με την υπ. αριθμ. πρωτ. ΓΠ/οικ.146/29.12.2020 Υπουργική Απόφαση «Καθορισμός Στρατηγικών Στόχων του Υπουργείου Υγείας έτους 2021», ορίστηκε ως 2^{ος} Στρατηγικός Στόχος «**Υγεία και**

ευημερία για όλους, σε όλες τις ηλικίες» με Άξονα Παρέμβασης την βελτίωση των διατροφικών συνηθειών και την εξάλειψη όλων των μορφών κακής διατροφής, (υποσιτισμός, παχυσαρκία), ιδιαίτερα των ευάλωτων ομάδων, όπως τα βρέφη, τα παιδιά, οι έφηβοι, οι έγκυες, οι θηλάζουσες και οι ηλικιωμένοι.

- **Διαμόρφωση Σχεδίου Εθνικής Διατροφικής Πολιτικής**

Η **Εθνική Επιτροπή Διατροφικής Πολιτικής**, κατέθεσε αρμοδίως τον Νοέμβριο 2019 «**Σχέδιο Εθνικής Διατροφικής Πολιτικής**» για τη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών του Ελληνικού πληθυσμού. Το εν λόγω Σχέδιο διαμορφώνεται σε 3 βασικούς άξονες, περιλαμβάνοντας προτάσεις δράσεων, που αποτελούν προτεραιότητες και της πολιτικής της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τις διατροφικές συνήθειες.



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
2021 - 2025

Επιχειρησιακό Σχέδιο Δημόσιας Υγείας					
Πεδίο Παρέμβασης	Δείκτης -Στόχος	Πρόγραμμα	Σχετικοί Άξονες Προτεραιότητας	Μετρήσιμος Στόχος	Χρηματοδότηση
Διατροφή και Άθληση	Μείωση κατά προτεραιότητα της παιδικής παχυσαρκίας από το 25% (2017) τουλάχιστον στο 10% (μ.ο. ΕΕ)	ΣΧΕΔΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ Εθνικό Πρόγραμμα Πρόληψης "Σπύρος Δοξιάδης"	Άξονας 1. Καταγραφή και τακτική παρακολούθηση των διατροφικών συνηθειών και της διατροφικής κατάστασης του ελληνικού πληθυσμού – Διεξαγωγή έρευνας		ΕΣΠΑ 2021-2027
			Άξονας 2. Εφαρμογή πολιτικής Ανάπτυξη και Εφαρμογή Παρεμβατικών Προγραμμάτων στο Γενικό Πληθυσμό με έμφαση στα Παιδιά και ευάλωτες ομάδες πληθυσμού	Δράσεις Αγωγής Προαγωγής και εκπαίδευσης σε 2026 Σχολεία (15%) Εκπαίδευση 10000 εκπαιδευτικών 2000 Σύλλογοι Γονέων και κηδεμόνων συμμετείχαν Συμμετοχή του 15% του Μαθητικού Δυναμικού σε αθλητικές δραστηριότητες εκτός σχολικού προγράμματος	Εθνικό Πρόγραμμα Πρόληψης "Σπύρος Δοξιάδης" - ΤΑΜΕΙΟ ΑΝΑΛΚΑΜΨΗΣ 2021-2025
			Άξονας 3. Συνεργασία εμπλεκόμενων φορέων		ΠΔΕ, Τακτικός Προϋπολογισμός

ΕΘΝΙΚΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ				
Άξονας στρατηγικής	Σκοπός	Στόχος Πολιτικής	Πεδίο Παρέμβασης	Δείκτης -Στόχος
			Διατροφή και Άθληση	Μείωση κατά προτεραιότητα της παιδικής παχυσαρκίας από το 25% (2017) τουλάχιστον στο 10% (μέσος όρος. ΕΕ) μέχρι το 2030



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- ❑ Η επιδημία της παιδικής παχυσαρκίας χρειάζεται να τεθεί στο επίκεντρο της δημόσιας υγείας.
- ❑ Πολλοί φορείς χρειάζεται να κινητοποιηθούν για να προκληθούν θετικές αλλαγές. Το σχολικό περιβάλλον μπορεί να παίζει ένα μείζονα ρόλο σε αυτήν την προσπάθεια.
- ❑ Οι ολοκληρωμένες, πολύπλευρες προσεγγίσεις είναι σημαντικές. Θα πρέπει ωστόσο να βασίζονται σε υφιστάμενες και νέες στρατηγικές βασισμένες σε αποδείξεις, ενώ θα πρέπει να αξιολογηθούν και νέες καινοτόμες προσεγγίσεις.
- ❑ Θα χρειαστούν χρόνια μέχρι δεκαετίες για να αντιστραφεί το πολύπλοκο αυτό φαινόμενο της παιδικής παχυσαρκίας.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ



- Τα σχολικά προγράμματα που περιλαμβάνουν παρεμβάσεις υγιεινής διατροφής ή σωματικής δραστηριότητας είναι αποτελεσματικά στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας.
- Ο συνδυασμός ενός οικιακού ή κοινοτικού συστατικού με ένα σχολικό πρόγραμμα είναι επίσης αποτελεσματικός.
- Η υλοποίηση προγραμμάτων προαγωγής υγιεινής διατροφής και σωματικής άσκησης στα σχολικά περιβάλλοντα θα συμβάλλει στη δημιουργία ενός υγιούς μέλλοντος για όλους τους μαθητές της χώρας.



**THANK YOU
FOR **YOUR**
ATTENTION**