

Γυρίζουμε σελίδα
στην

παιδική

παχυσαρκία

ΕΘΝΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ 2023-2025



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

unicef 

για κάθε παιδί

Ελλάδα 2.0

ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ
ΕΛΛΗΝΙΚΟΤΗΤΑΣ



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης
NextGenerationEU

ΤΡΟΦΗ:

ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ ΖΩΗΣ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ



- Όλα τα παιδιά έχουν το δικαίωμα σε επαρκή διατροφή και καλή υγεία
- Το φαγητό αποτελεί ζωτική ανάγκη, ωστόσο συνδέεται άρρηκτα με την ψυχική και κοινωνική μας υγεία και ευεξία
- Η επένδυση στην προστασία και την προαγωγή υγείας των παιδιών και των εφήβων συνδέεται άμεσα με την καταπολέμηση των κοινωνικών ανισοτήτων στην υγεία. Λιγότερες ανισότητες στην υγεία για παιδιά και εφήβους, σημαίνει δικαιότερη κοινωνία



Η ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ
ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΖΗΤΗΜΑ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ





- **Επιπτώσεις στην υγεία:**

Αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης χρόνιων παθήσεων οι οποίες εμφανίζονται νωρίς στην παιδική ηλικία και συνεχίζουν σε όλη τη διάρκεια της ζωής

- **Μειωμένη ποιότητα ζωής:**

Συνέπειες σε σωματικό, ψυχικό και κοινωνικό επίπεδο (αυξημένο στρες, ψυχολογική επιβάρυνση, χαμηλή αυτοεκτίμηση, μειωμένη συμμετοχή σε αθλητικές και κοινωνικές δραστηριότητες)

- **Αυξημένη ζήτηση υγειονομικής περίθαλψης:**

Η παρουσία προβλημάτων υγείας, που σχετίζονται με την παχυσαρκία δημιουργεί έναν φαύλο κύκλο: αυξημένες ανισότητες - μεγαλύτερες πιθανότητες εμφάνισης παχυσαρκίας, κακή υγεία που με τη σειρά της οδηγεί σε περαιτέρω αύξηση των κοινωνικών ανισοτήτων, άρα το άτομο έχει λιγότερα μέσα για να βελτιώσει την υγεία του.

Έτσι, φτάνουμε σε αυξημένη ζήτηση υπηρεσιών υγείας, όταν πλέον έχει ήδη εγκατασταθεί η νόσος

Ποιοι παράγοντες συνδέονται με την εμφάνιση της παιδικής παχυσαρκίας;

Το υπερβολικό βάρος στα παιδιά και τους εφήβους είναι, σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης μεταξύ:

- **Ατομικών παραγόντων** που ρυθμίζουν τις φυσιολογικές διεργασίες, τις διατροφικές προτιμήσεις και τα πρότυπα σωματικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια της ζωής και
- **Του φυσικού και κοινωνικοοικονομικού περιβάλλοντος** (υψηλή πρόσληψη θερμίδων, κακής ποιότητας διατροφή, καθιστικός τρόπος ζωής, ελλιπής κοινωνική υποστήριξη)

Σήμερα στη χώρα μας αντιμετωπίζει υπερβαρότητα και παχυσαρκία:

ΤΟ **37,5%**

ΠΑΙΔΙΩΝ/ΕΦΗΒΩΝ
2-14 ΕΤΩΝ

ΤΟ **43%**

ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ
5-7 ΕΤΩΝ

ΤΟ **13,9%**

ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ
0-5 ΕΤΩΝ

ΣΤΟΧΟΣ



Το Υπουργείο Υγείας,
σε συνεργασία με την UNICEF,
δεσμεύεται να συμβάλει στη μείωση
του επιπολασμού της παχυσαρκίας
στα παιδιά ηλικίας 2 έως 14 ετών
από 37,5% (2019) σε **24,5%** το **2025**.

Επιμέρους Στόχοι

- Μείωση του ποσοστού της παιδικής παχυσαρκίας
- Βελτίωση της υγείας και της ευημερίας των παιδιών
- Προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών
- Αύξηση της σωματικής δραστηριότητας
- Εφαρμογή παρεμβάσεων στο σχολείο
- Συμμετοχή των επαγγελματιών υγείας
- Συμμετοχή της κοινότητας
- Ευαισθητοποίηση και εκπαίδευση
- Έρευνα και συλλογή δεδομένων







Η σωστή επιλογή
να γίνει η εύκολη επιλογή
για όλα τα παιδιά



Ολιστική Προσέγγιση

Συμπεριλαμβάνουμε όλους τους σχετικούς φορείς, αναπτύσσοντας ένα διατομεακό, διεπιστημονικό και πολυεπίπεδο πρόγραμμα ώστε να αλλάξουμε το περιβάλλον που οδηγεί στην εμφάνιση της παχυσαρκίας και όχι απλά τις ατομικές συνήθειες των παιδιών.



Βασικοί Άξονες του Προγράμματος

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει δράσεις σε επίπεδο:

Πρωτογενούς

Δευτερογενούς

Τριτογενούς πρόληψης

Και αποτελεί ένα από τα ελάχιστα ολοκληρωμένα προγράμματα που έχουν εφαρμοστεί στην Ευρωπαϊκή Ένωση.



Βελτίωση υφιστάμενου νομοθετικού πλαισίου

Μεταρρυθμίσεις με στόχο την προώθηση ενός υγιούς τρόπου ζωής για τα παιδιά, ιδίως μέσω της βελτίωσης της πρόσβασης σε υγιεινά τρόφιμα στα σχολικά κυλικεία, καθώς και την ενσωμάτωση των εκπαιδευτικών προγραμμάτων διατροφής και σωματικής δραστηριότητας στα σχολεία.

Πρωτογενής πρόληψη

Παρεμβάσεις σε επίπεδο επαγγελματιών πρωτοβάθμιας παιδιατρικής φροντίδας:

- Για τα βρέφη και νήπια ηλικίας 0-4 ετών: καταχώρηση μετρήσεων (βάρους, ύψος) σε ψηφιακή πλατφόρμα, που θα δίνει εξατομικευμένες διατροφικές συμβουλές σε γονείς και θα κατευθύνει παιδιάτρους για συμβουλευτικές παρεμβάσεις.
- Για τα παιδιά ηλικίας 4-17 ετών: καταχώρηση μετρήσεων (βάρους, ύψος) σε ψηφιακή πλατφόρμα. Οι παρεμβάσεις εξειδικεύονται διαφορετικά ανά ηλικιακή ομάδα και αναπτυξιακό στάδιο.

Παρεμβάσεις σχολικών προγραμμάτων:

- Βιωματικό διαδραστικό υλικό προσαρμοσμένο σε κάθε τάξη για την προώθηση συμπεριφορών υγιεινής διατροφής και άσκησης (*Εργαστήρια Δεξιότητων*)
- Υλικό για την ευαισθητοποίηση, ενημέρωση και ενεργητική συμμετοχή των εκπαιδευτικών και των γονέων και κηδεμόνων
- Οδηγός για τον τρόπο υλοποίησης των δράσεων για τα σχολεία

Παρεμβάσεις σχολικών προγραμμάτων για παιδιά 4-17 ετών:

- 😊 Πρόγραμμα εκμάθησης υγιεινών διατροφικών προτύπων & διαγωνισμός μαγειρικής για την ανάδειξη της πιο υγιεινής συνταγής με τη συμμετοχή επαγγελματιών chef
- 😊 Εκμάθηση των εποχιακών προϊόντων και διασύνδεση των τοπικών προϊόντων της κάθε περιοχής με τους μαθητές ώστε να μάθουν να μαγειρεύουν και να τρώνε υγιεινά
- 😊 Σύνδεση των παιδιών με την τροφή: πχ δημιουργία και συντήρηση λαχανόκηπων σε σχολικούς χώρους
- 😊 Δημιουργία συλλόγων/προγραμμάτων που ενθαρρύνουν τη σωματική δραστηριότητα (π.χ. αθλητικές ομάδες καλαθοσφαίρισης, λέσχες περιπάτου) και συμμετοχή σε υφιστάμενες ομάδες και αθλητικές δράσεις

Δευτερογενής πρόληψη



- Ίδρυση Ευρωπαϊκού Κέντρου για την Καταπολέμηση της Παχυσαρκίας
- Έγκαιρη ανίχνευση των παιδιών που αντιμετωπίζουν υπερβαρότητα και παχυσαρκία μέσω ψηφιακών εφαρμογών και παροχή άμεσης και δωρεάν ολιστικής υποστήριξης από ειδικούς
- Δωρεάν συνεδρίες σε διατροφολόγους και παιδιάτρους
- Ψυχολογική υποστήριξη



Τριτογενής πρόληψη



- Παραπομπή παιδιών που έχουν ήδη εγκατεστημένο νόσημα (πχ διαβήτης, υπέρταση) εξαιτίας της υπερβαρότητας/παχυσαρκίας σε εξειδικευμένες παιδιατρικές μονάδες
- Ολιστική και δωρεάν υποστήριξη παιδιών και οικογένειας από διεπιστημονική ομάδα καθώς και δωρεάν χορήγηση και εκπαίδευση στη χρήση ψηφιακών φορητών συσκευών για τη βελτίωση της αυτό-διαχείρισης νοσημάτων (υπέρταση, διαβήτης)

Ευαισθητοποίηση και αλλαγή στάσεων και αντιλήψεων:



- Εθνική εκστρατεία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης σε τοπικό και εθνικό επίπεδο
- Στοχευμένες δράσεις, εκδηλώσεις με συμμετοχή των πολιτών
- Δημιουργία θετικών αντιλήψεων για την πρόληψη, μέσω της αλλαγής στάσεων που συνδέονται με τη φροντίδα του Εαυτού.
- Η πρόληψη δεν είναι στέρηση, αλλά ένας τρόπος να αγαπάμε και να φροντίζουμε τον εαυτό μας, όπως αξίζει σε κάθε άνθρωπο.



THANK YOU



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας



για κάθε παιδί

Ελλάδα 2.0
ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ
ΚΑΙ ΑΝΑΜΟΧΑΛΩΣΗΣ



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης
NextGenerationEU