



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΑΣΤΕΡΙΑ.
Εθνική δράση
κατά της
παιδικής
παχυσαρκίας



Δράση Διατροφής & Άσκησης για Μικρούς & Μεγάλους στη Λάρισα



Από **Τρίτη 20/01/26** έως **Πέμπτη 19/03/26**
και **κάθε Τρίτη και Πέμπτη, 16:00-18:00 μμ**

Το 1ο Πειραματικό Γυμνάσιο Λάρισας

Φαρμακίδου 139, Λάρισα, Τ.Κ.: 41222



μετατρέπεται σε

**ζωντανό χώρο ευεξίας,
δημιουργικότητας και συμμετοχής με
δραστηριότητες διατροφής και άσκησης
για παιδιά και εφήβους όλων των ηλικιών
αλλά και για όλη την οικογένεια**

Η παρέμβαση εντάσσεται στην **Εθνική Δράση κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας** που υλοποιείται
από το **Υπουργείο Υγείας** σε συνεργασία με τη **UNICEF**.

Το πρόγραμμα υλοποιείται από Καθηγητές, διαιτολόγους-διατροφολόγους, γυμναστές
και ψυχολόγους του **Πανεπιστημίου Θεσσαλίας**

Είσοδος Ελεύθερη



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΔΣΠΙΔΑ.

εθνική δράση
κατά της
παιδικής
παχυσαρκίας



Ελλάδα 2.0



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης
(NextGenerationEU)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΕΩΝ 'ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ' Σχολείο Κόμβος: 1ο Πειραματικό Γυμνάσιο Λάρισας

🕒 Τρίτη 20/01 | 16:00-18:00

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

🕒 Πέμπτη 22/01 | 16:00-18:00

Μαθαίνουμε τι τρώμε παίζοντας – μια υπόθεση για όλη την οικογένεια

🕒 Τρίτη 27/01 | 16:00-18:00

Πεζοπορία - Περπάτημα μέσα στην πόλη ή σε πάρκο (π.χ., Αγίου Γεωργίου)

🕒 Πέμπτη 29/01 | 16:00-18:00

Υγιεινό φαγητό χωρίς κόπο: μικρά μυστικά για γονείς & παιδιά

🕒 Τρίτη 03/02 | 16:00-18:00

Ποδόσφαιρο

🕒 Πέμπτη 05/02 | 16:00-18:00

Γρήγορα & θρεπτικά πρωινά για όλη την οικογένεια – χωρίς κόπο

🕒 Τρίτη 10/02 | 16:00-18:00

Πετοσφαίριση

🕒 Πέμπτη 12/02 | 16:00-18:00

Πώς να κάνουμε το νερό πιο νόστιμο από τα αναψυκτικά;

🕒 Τρίτη 17/02 | 16:00-18:00

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

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



Ελληνική Δημοκρατία
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού
Περιφερειακή Διεύθυνση
Πρωτοβάθμιας & Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Θεσσαλίας



ΔΗΜΟΣ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ
MUNICIPALITY OF LARISSA



Ελληνική Δημοκρατία
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΑΣΠΙΔΑ.

εθνική δράση
κατά της
παιδικής
παχυσαρκίας



Ελλάδα 2.0



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΕΩΝ 'ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ'

Σχολείο Κόμβος: 1ο Πειραματικό Γυμνάσιο Λάρισας

🕒 Πέμπτη 19/02 | 16:00-18:00

Μαθαίνουμε το σωστό μέγεθος του πιάτου μας: μία υπόθεση για όλη την οικογένεια

🕒 Τρίτη 24/02 | 16:00-18:00

Καλαθοσφαίριση

🕒 Πέμπτη 26/02 | 16:00-18:00

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

🕒 Τρίτη 03/03 | 16:00-18:00

Πεζοπορία - Περπάτημα μέσα στην πόλη ή σε πάρκο

🕒 Πέμπτη 05/03 | 16:00-18:00

Παίζουμε και μαθαίνουμε: Υγιεινή διατροφή για όλη την οικογένεια!

🕒 Τρίτη 10/03 | 16:00-18:00

Τένις - Πίνγκ Πόνγκ

🕒 Πέμπτη 12/03 | 16:00-18:00

Διατροφικές διαταραχές & εικόνα σώματος σε εφήβους: Ενημέρωση για παιδιά και γονείς

🕒 Τρίτη 17/03 | 16:00-18:00

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

🕒 Πέμπτη 19/03 | 16:00-18:00

Μαθαίνουμε να μιλάμε για το σώμα με σεβασμό – βιωματικό σεμινάριο για όλη την οικογένεια

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



Ελληνική Δημοκρατία
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού
Περιφερειακή Διεύθυνση
Πρωτοβάθμιας & Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Θεσσαλίας



ΔΗΜΟΣ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ
MUNICIPALITY OF LARISSA



Ελληνική Δημοκρατία
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ