

FRUIT SUPER SQUAD

Φρούτα Σούπερ Ήρωες

Τίτλος Σχεδίου: Fruit Super Squad:



**ΦΡΟΥΤΑ
ΗΡΩΕΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ
ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ**

Ένα Πρόγραμμα για τα
Σχολεία της Ευρώπης



Το πρώτο Διαδικτυακό Σεμινάριο

Μια σύντομη επιμόρφωση προσωπικού

Στις 12,13 και 14 Οκτωβρίου η ομάδα του Οργανισμού APCOI οργάνωσε ένα διαδικτυακό σεμινάριο μέσω τηλεδιάσκεψης, για το προσωπικό των οργανισμών των χωρών που συμμετέχουν ως εταίροι στο Πρόγραμμα Η επιμόρφωση επικεντρώθηκε στην ανταλλαγή εμπειριών γνώσεων πρακτικών και μεθόδων μεταξύ των εταίρων

Το πιο πάνω σεμινάριο οργανώθηκε διαδικτυακά εξαιτίας των έκτακτων μέτρων ανάγκης λόγω Κορωνοϊού που λαμβάνονται σε όλη την Ευρώπη Οι διοργανωτές χρησιμοποίησαν μεθόδους που συνέβαλαν σε μια αποτελεσματική μάθηση και μια ενεργό συμμετοχή όλου του προσωπικού που έλαβε μέρος στο ψηφιακό περιβάλλον εκπαίδευσης

Παιδική παχυσαρκία

Αλήθειες και αριθμοί

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας Π.Ο.Υ το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία ορίζονται ως ανώμαλη ή υπερβολική συσσώρευση λίπους που αποτελεί κίνδυνο για την υγεία.

Η παχυσαρκία στην παιδική ηλικία είναι μια πολυπαραγοντική ασθένεια που συχνά διαρκεί από την παιδική ηλικία μέχρι την ενηλικίωση. Οι στατιστικές αναφέρουν ότι 1 στα 5 παιδιά είναι υπέρβαρα: Περισσότερα από 38 εκατομμύρια παιδιά κάτω των 5 ετών είχαν υπερβολικό βάρος ή παχυσαρκία το 2017.

Η υιοθέτηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής, με αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες και σωματική άσκηση, είναι ζωτικής σημασίας για τη σωστή διαχείριση του βάρους και την **αντιμετώπιση του υπερβολικού βάρους ή της παχυσαρκίας.**

Η μεθοδολογία του Προγράμματος "Fruit Super Squad" (Φρούτα Σούπερ Ήρωες). που βασίζεται στην εμπειρία από την εφαρμογή του Προγράμματος "Herois da Fruta (Οι ήρωες των Φρούτων) και άλλων καλών πρακτικών της ΕΕ. Έχει ως στόχο να δημιουργήσει μια αποτελεσματική στρατηγική για την αλλαγή των διατροφικών συνθηκών των παιδιών λαμβάνοντας υπόψη 3 στοιχεία 1) Το πρόγραμμα θα πραγματοποιηθεί στο σχολείο Όταν τα παιδιά πηγαίνουν στο σχολείο, η επιρροή των γονέων στη διατροφή τους μειώνεται, και η επιρροή των συνομηλίκων και του φαγητού που παρέχεται στο σχολείο γίνονται πιο σημαντικά, 2) Οι εκπαιδευτικοί χρειάζονται περισσότερη υποστήριξη και επαρκή κατάρτιση για την απόκτηση τεχνικών και στην αξιολόγηση της διατροφής, 3) Οι γονείς, οι οποίοι είναι πιο ενημερωμένοι σε θέματα διατροφής, είναι πιο πιθανό να επιλέγουν υγιεινά τρόφιμα και η συμμετοχή τους στο Πρόγραμμα έχει συσχετιστεί με μεγαλύτερη επιτυχία



**Μείνετε σε επαφή
μαζί μας
ακολουθώντας τη
σελίδα μας στο
Facebook:
[@fruitsupersquad](https://www.facebook.com/fruitsupersquad)**