

# Γυρίζουμε σελίδα στην παιδική παχυσαρκία

ΕΘΝΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ 2023-2025



## Εισαγωγή

Η Εθνική Δράση κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας στην Ελλάδα 2023-2025 είναι ένα από τα πρώτα ολοκληρωμένα προγράμματα που υλοποιούνται σε ευρωπαϊκό επίπεδο και περιλαμβάνει δράσεις σε επίπεδο πρωτογενούς, δευτερογενούς και τριτογενούς πρόληψης, με επίκεντρο όλα τα παιδιά ηλικίας 0-17 ετών και τις οικογένειές τους.

Με την υλοποίηση της Εθνικής Δράσης κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας 2023-2025, το Υπουργείο Υγείας, σε συνεργασία με την UNICEF, στοχεύει στην πρόληψη και καταπολέμηση της παιδικής παχυσαρκίας μέχρι το 2025, μέσω της προώθησης υγιεινών προτύπων ζωής (διατροφή, σωματική άσκηση κ.ά.).



## Στόχοι του Προγράμματος

- Μείωση του ποσοστού της παιδικής & εφηβικής παχυσαρκίας
- Βελτίωση της υγείας και της ευημερίας των παιδιών & των εφήβων
- Προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών για όλα τα παιδιά και τους εφήβους
- Αύξηση της φυσικής δραστηριότητας
- Εφαρμογή παρεμβάσεων **προσωπικής υγείας** στο σχολείο και στην κοινότητα
- Μείωση των κοινωνικών ανισοτήτων στην υγεία
- Ενεργή συμμετοχή της κοινότητας (γονείς, εκπαιδευτικοί, επαγγελματίες υγείας)
- Ευαισθητοποίηση και εκπαίδευση συμμετεχόντων

## Βελτίωση υφιστάμενου θεσμικού πλαισίου

Μεταρρυθμίσεις με στόχο την προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής για τα παιδιά, ιδίως μέσω της βελτίωσης της πρόσβασης σε υγιεινά τρόφιμα στο σχολικό κυλικείο, καθώς και την ενσωμάτωση των εκπαιδευτικών προγραμμάτων διατροφής και φυσικής δραστηριότητας στα σχολεία.

## Πρωτογενής πρόληψη

Στο πλαίσιο της Πρωτογενούς Πρόληψης, δημιουργείται ψηφιακή πλατφόρμα μέσω της οποίας παρέχονται εξατομικευμένες διατροφικές συμβουλές στους γονείς και θα κατευθύνονται οι παιδίατροι για την παροχή συμβουλευτικής, αξιοποιώντας τις καταχωρήσεις μετρήσεων (βάρους, ύψους), συνηθειών του τρόπου ζωής των παιδιών και άλλων πληροφοριών του Ηλεκτρονικού Βιβλίου υγείας παιδιού από τους παιδίατρος στο πλαίσιο των παιδιατρικών επισκέψεων.

Το σύνολο των μαθητών όλων των εκπαιδευτικών βαθμίδων θα έχει τη δυνατότητα να συμμετέχει σε δράσεις εντός των σχολείων για την πρόληψη και αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας μέσω της παροχής εκπαιδευτικού βιωματικού και διαδραστικού υλικού και υλικού ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης για την ενεργητική συμμετοχή εκπαιδευτικών και γονέων.

Επίσης, όλα τα παιδιά θα συμμετέχουν δωρεάν σε εργαστήρια ανάπτυξης των μαγειρικών τους δεξιοτήτων και υγιεινών διατροφικών συνηθειών. Παράλληλα, τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να εξοικειωθούν με τα τοπικά και εποχιακά προϊόντα μέσω αντίστοιχων δράσεων, όπως π.χ. δημιουργία και συντήρηση λαχανόκηπων, καθώς και δωρεάν προγράμματα για την ενθάρρυνση της αύξησης της σωματικής δραστηριότητας (π.χ. δωρεάν συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες).

## Δευτερογενής πρόληψη

Ίδρυση Ευρωπαϊκού Κέντρου για την Καταπολέμηση της Παχυσαρκίας με στόχο την εξαγωγή τεχνογνωσίας από τη χώρα μας, σε χώρες με παρόμοια προβλήματα. Το πρόγραμμα αξιολογείται σε πολλά επίπεδα με τα κατάλληλα επιστημονικά εργαλεία, ώστε να υπάρχει διαθέσιμη πλήρης επιστημονική τεκμηρίωση για τον αντίκτυπο και την αποτελεσματικότητά του. Επιπλέον, το Κέντρο θα προάγει την έρευνα σε αυτό το πεδίο, μέσω της ανάπτυξης καινοτόμων λύσεων και με την εφαρμογή επιστημονικά τεκμηριωμένων παρεμβάσεων.

Τα παιδιά θα έχουν τη δυνατότητα μέσω των δωρεάν επισκέψεων σε ιατρούς και επαγγελματίες υγείας της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, να εντοπίζονται έγκαιρα οι περιπτώσεις υπερβαρότητας και παχυσαρκίας, και να έχουν δωρεάν πρόσβαση σε υπηρεσίες και εργαλεία αντιμετώπισης όπως είναι οι δωρεάν επισκέψεις σε διατροφολόγους, και η δωρεάν πρόσβαση και χρήση ψηφιακών εφαρμογών για αλλαγή συμπεριφορών υγείας κ.ά.

## Τριτογενής πρόληψη

Παραπομπή παιδιών που έχουν ήδη εγκατεστημένο νόσημα (π.χ. διαβήτης, υπέρταση) εξαιτίας της υπερβαρότητας/παχυσαρκίας σε εξειδικευμένες παιδιατρικές μονάδες.

Ολιστική & δωρεάν υποστήριξη παιδιών & οικογένειας από διεπιστημονική ομάδα καθώς και δωρεάν χορήγηση & εκπαίδευση στη χρήση ψηφιακών φορητών συσκευών για τη βελτίωση της αυτό-διαχείρισης νοσημάτων (υπέρταση, διαβήτης).

## Ευαισθητοποίηση και αλλαγή στάσεων και αντιλήψεων

Στο πλαίσιο της Εθνικής εκστρατείας ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης σε τοπικό και εθνικό επίπεδο θα υλοποιηθούν στοχευμένες δράσεις και εκδηλώσεις με συμμετοχή των πολιτών, με στόχο την δημιουργία θετικών αντιλήψεων για την πρόληψη, μέσω της αλλαγής στάσεων που συνδέονται με τη φροντίδα του εαυτού και οι οποίες παρουσιάζουν την πρόληψη όχι ως στέρεση, αλλά ως τρόπο να αγαπάμε και να φροντίζουμε τον εαυτό μας.