



ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ & ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ
ΤΡΟΦΙΜΩΝ
Ιερά Οδός 75, Τ.Κ. 11855 Αθήνα

Ημερομηνία: 8 Ιανουαρίου 2014

Πρόσκληση για δωρεάν συμμετοχή σε Πρόγραμμα Παρέμβασης σε όλη την οικογένεια για την αντιμετώπιση της Παιδικής Παχυσαρκίας

Αγαπητοί γονείς,

Λόγω του υψηλού ποσοστού εμφάνισης της παιδικής παχυσαρκίας στη χώρα μας (2 στα 5 παιδιά έχουν σωματικό βάρος μεγαλύτερο του φυσιολογικού) η **Μονάδα Διατροφής του Ανθρώπου, του Γεωπονικού Πανεπιστημίου**, σε συνεργασία με το Νοσοκομείο 'Παίδων', ξεκινά φέτος ένα πρόγραμμα παρέμβασης σε ελληνικές οικογένειες για την αντιμετώπιση του φαινομένου.

Με τη συμμετοχή σας θα καταφέρετε να υιοθετήσετε πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες για σας και τα παιδιά σας, ενώ ταυτόχρονα θα λάβετε πρακτικές συμβουλές για την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας και την επίτευξη ενός φυσιολογικού σωματικού βάρους. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος, μία ομάδα ειδικών θα πλαισιώσει την προσπάθειά σας και θα σας καθοδηγήσει με το βέλτιστο δυνατό τρόπο, έτσι ώστε να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας και να πραγματοποιήσετε την αλλαγή στον τρόπο ζωής, όχι μόνο το δικό σας, αλλά και του παιδιού σας.

Στόχος της πρόσκλησης αυτής είναι η συγκέντρωση επαρκούς αριθμού (20) οικογενειών, οι οποίες επιθυμούν να συμμετέχουν στο πρόγραμμα. Η διάρκεια του προγράμματος θα είναι 4 μήνες, από τον **Ιανουάριο 2014 έως το Απρίλιο 2014**.

Για την ορθή υλοποίηση του προγράμματος είναι απαραίτητη η συμμετοχή οικογενειών, οι οποίες να καλύπτουν τα παρακάτω **κριτήρια**:

- **Να έχουν τουλάχιστον ένα παιδί ηλικίας 8-12 ετών, το οποίο να είναι υπέρβαρο ή παχύσαρκο**
- **Ένας τουλάχιστον** από τους 2 γονείς ή ο κηδεμόνας του παιδιού θα παρακολουθήσει όλο το πρόγραμμα παρέμβασης μαζί με το παιδί.
- Τα παιδιά **να μην παρουσιάζουν κανένα πρόβλημα υγείας**.
- **Όλοι οι συμμετέχοντες (γονείς-παιδιά) θα πρέπει να έχουν βασικές γνώσεις ηλεκτρονικού υπολογιστή και πρόσβαση στο διαδίκτυο**.

Οι **υποχρεώσεις** των ενδιαφερόμενων οικογενειών θα είναι:

α. Η τακτική παρακολούθηση για 4 μήνες του προγράμματος (1 φορά ανά 2 εβδομάδες), **δωρεάν** σε Διαιτολογικό γραφείο στην Αθήνα, Πειραιά, Σαλαμίνα ή η εξ'αποστάσεως παρακολούθηση (από όλες τις περιοχές της χώρας) μέσω ειδικά σχεδιασμένη ιστοσελίδας.

β. Οι συναντήσεις θα διεξάγονται σε προκαθορισμένες ώρες και μέρες.

Η συμμετοχή σας στο πρόγραμμα θα είναι **ανώνυμη και εθελοντική, χωρίς καμιά οικονομική επιβάρυνση, οι μετρήσεις θα είναι αναίμακτες** και ανά πάσα στιγμή θα έχετε την ελευθερία απόσυρσης, χωρίς καμιά περαιτέρω υποχρέωση.

Εάν τα παραπάνω σας κεντρίζουν το ενδιαφέρον και θέλετε να συμμετέχετε επικοινωνήστε μέχρι τις **31.1.2014**:

Νησιανάκη Άντα: τηλ γραφείου 2104173350, κινητό: 6936360059 ή στο email: info4yourfamily@yahoo.gr, ada@diaitologos-nisianaki.gr

Συντονιστής Προγράμματος:

Βαραγιάννης Παναγιώτης, M. Med. Sc., Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, Υποψήφιος Διδάκτωρ Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών (τηλ 210-4651033, 6937257383)

Υπεύθυνος Προγράμματος:

Καθηγητής Αντώνης Ζαμπέλας, Πρόεδρος Τμήματος Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Ανθρώπου, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών