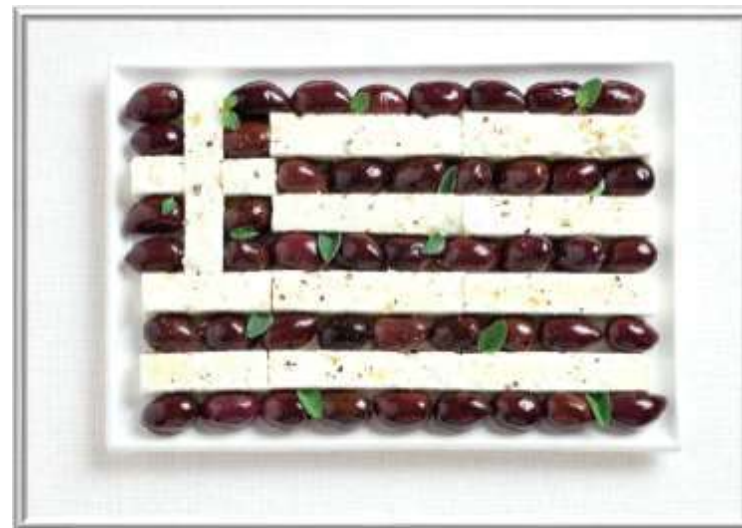
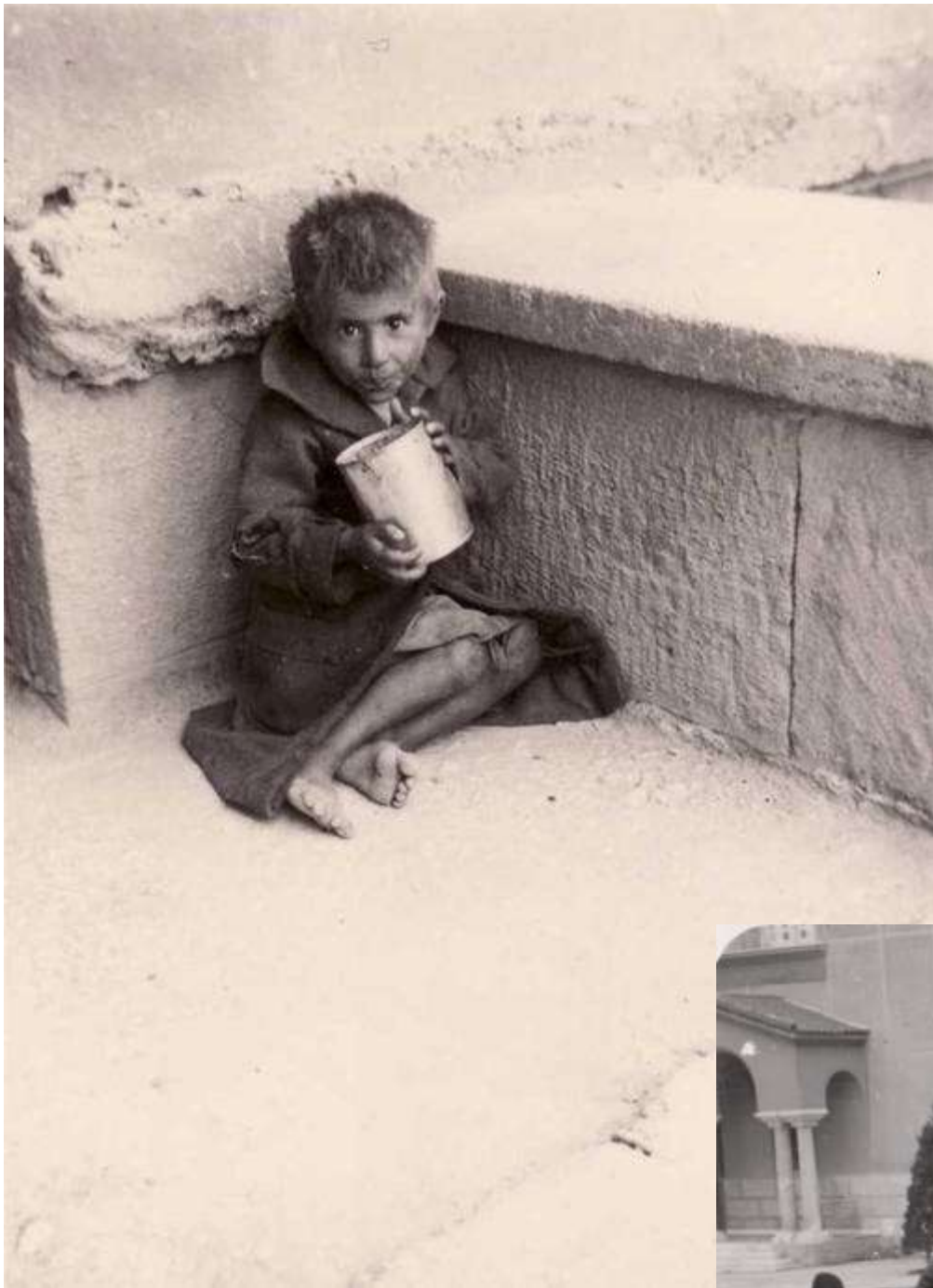


«Η πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας
μέσω Αγωγής Υγείας: Η συμβολή του
Επισκέπτη Υγείας στην κοινότητα»

Αγάπη Κυρίτση,
Επισκέπτρια Υγείας, Msc, Κέντρο Υγείας Πειραιά
Συντονίστρια Δικτύου Αγωγής Υγείας και Πρόληψης 2η ΥΠΕ
Πειραιώς και Αιγαίου
Μέλος ΔΣ ΠΣΕΥ/ΝΠΔΔ

Η δια**τροφή** αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες υγείας του ανθρώπου. Η **τροφή** είναι ο τρόπος έκφρασης κουλτούρας, είναι ο τρόπος που ένας λαός μιλάει για τον εαυτό του





Από την έλλειψη τροφής....στην υπερβολή

1

2

3



4

Στο παρελθόν το πρόβλημα ήταν η στέρηση τροφής, σήμερα είναι η αφθονία της και οι συνέπειές της

Οι διατροφικές συνήθειες μεταδίδονται μέσα στην οικογένεια

Είναι σημαντικό τα παιδιά να τρώνε στο τραπέζι με την οικογένεια

Λάθος προβολή προτύπων από τα ΜΜΕ (έτοιμο-γρήγορο φαγητό)

Κύριοι παράγοντες παχυσαρκίας

● Διατροφή

● Έλλειψη φυσικής δραστηριότητας

● Γενετικοί παράγοντες

● Ψυχολογικοί παράγοντες

● Περιβαλλοντικοί παράγοντες

Οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται στην αγωγή υγείας περιλαμβάνουν:

Βιωματική μάθηση: Δίνει την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να αναπτύξουν πρακτικές δεξιότητες, π.χ. πώς να προετοιμάζουν υγιεινά γεύματα ή να οργανώνουν αθλητικές δραστηριότητες

Συμμετοχικές δράσεις: Ενθαρρύνουν τα παιδιά και τους γονείς να συμμετέχουν ενεργά στις δράσεις, ενισχύοντας τη δέσμευσή τους για την αλλαγή συμπεριφοράς.

Διαδραστικά εργαλεία: Παιχνίδια, εκπαιδευτικά βίντεο και εφαρμογές μπορούν να ενσωματωθούν σε προγράμματα αγωγής υγείας για να κάνουν την εκπαίδευση πιο διασκεδαστική και ελκυστική.

Η Σημασία της Πρόληψης



Οικογένεια

Είναι ο πρώτος και πιο σημαντικός παράγοντας διαμόρφωσης των διατροφικών συνηθειών του παιδιού. Η ενίσχυση της υγιεινής διατροφής και η ενθάρρυνση της σωματικής άσκησης, ξεκινούν από το σπίτι.

Σχολείο

Το σχολικό περιβάλλον προσφέρει μοναδική ευκαιρία για τη διδασκαλία υγιεινών συνηθειών. Εκπαιδευτικά προγράμματα για τη σωστή διατροφή και την άσκηση μπορούν να αποτελέσουν εργαλείο πρόληψης.

Κοινότητα

Οι κοινότητες μπορούν να προσφέρουν ευκαιρίες για αθλητικές δραστηριότητες, να προωθούν δημόσια μηνύματα για τη σημασία της διατροφής και της υγιεινής ζωής.



Ο Ρόλος του Επισκέπτη-τριας Υγείας στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας

Συμβουλευτική:

Συμβουλεύει γονείς και παιδιά για την υιοθέτηση υγιεινών συνήθειών και τη διαχείριση του βάρους.

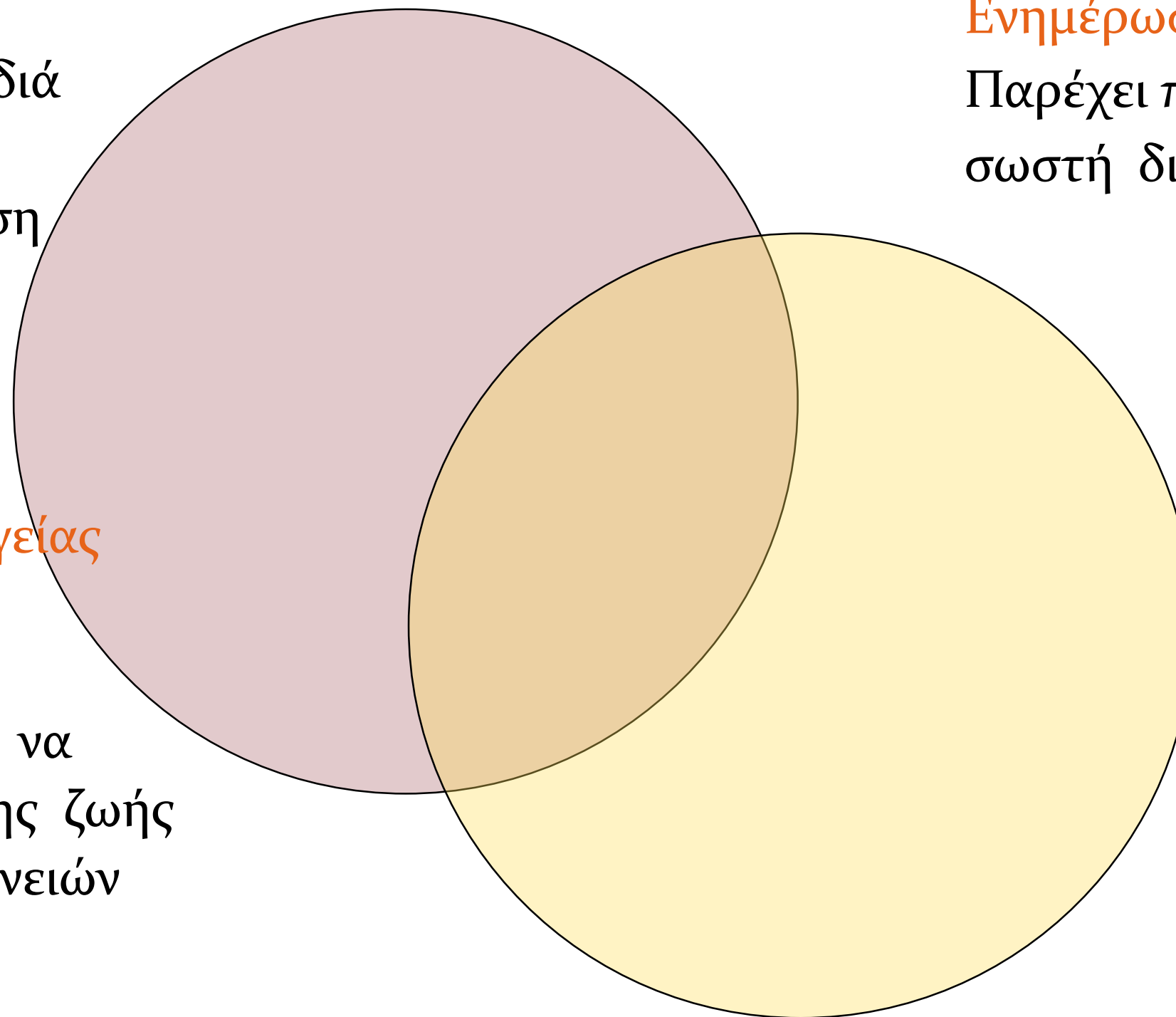
Ενημέρωση:

Παρέχει πληροφορίες σχετικά με τη σωστή διατροφή και την άσκηση.

Η συμβολή του Επισκέπτη Υγείας είναι καθοριστική για την εφαρμογή ολοκληρωμένων στρατηγικών πρόληψης που να αγγίζουν όλες τις πτυχές της ζωής των παιδιών και των οικογενειών τους.

Οργάνωση και συντονισμός δράσεων:

Συνεργάζεται με τοπικούς φορείς, σχολεία και άλλους επαγγελματίες υγείας και οργανώνει προγράμματα πρόληψης.



Προτάσεις για Παρεμβάσεις στην Κοινότητα

Δράσεις ενημέρωσης γονέων:

Εκπαιδευτικά σεμινάρια και συναντήσεις για την ενίσχυση της γνώσης γύρω από τη διατροφή και τη φυσική άσκηση.

Δημιουργία σχολικών προγραμμάτων:

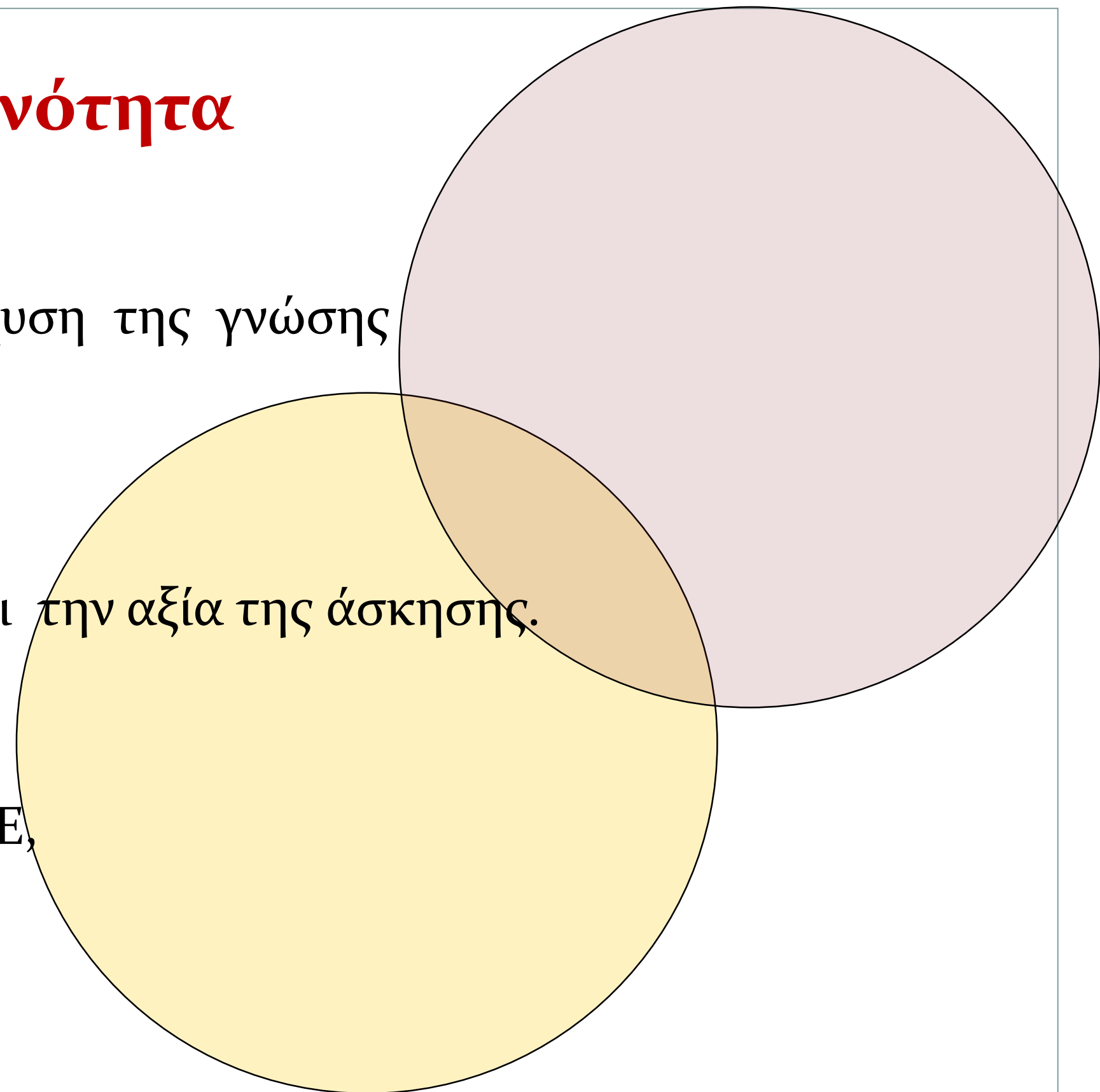
Εκπαίδευση των παιδιών για την υγιεινή διατροφή και την αξία της άσκησης.

Εκστρατείες ενημέρωσης:

Ενημέρωση της κοινότητας μέσω καμπανιών στα ΜΜΕ, εκθέσεις και άλλες δραστηριότητες.

Συνεργασία με τοπικούς φορείς:

Οργάνωση δραστηριοτήτων όπως αθλητικές εκδηλώσεις, εργαστήρια μαγειρικής και προγράμματα σωματικής άσκησης για παιδιά και οικογένειες.



Ευχαριστώ Πολύ



Αγάπη Κυρίτση,
Επισκέπτρια Υγείας, Msc
Συντονίστρια Δικτύου Αγωγής Υγείας και
Πρόληψης 2η ΥΠΕ Πειραιώς και Αιγαίου
Μέλος ΔΣ ΠΣΕΥ/ΝΠΔΔ



agapi.kiritsi@yahoo.gr