



ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ & ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ
ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Ιερά Οδός 75, Τ.Κ. 11855 Αθήνα

Ημερομηνία: 13 Φεβρουαρίου 2013

Πρόσκληση για τη 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**, 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 δείγματος 150 οικογενειών, οι οποίες επιθυμούν να συμμετέχουν στο πρόγραμμα. Η διάρκεια του προγράμματος θα είναι 7 μήνες, από τον **Απρίλιο έως τον Οκτώβριο 2013**.

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 7 μήνες του προγράμματος (1 φορά ανά 2 εβδομάδες, ενώ έχει ληφθεί μέριμνα ώστε τους καλοκαιρινούς μήνες να υπάρχει επαρκής περίοδος για διακοπές, διάρκειας ενός μηνός).

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 **15.3.2013**:

Βάμβουκα Αικατερίνη: τηλ: 6945131701, e-mail: vamvouka_k@hotmail.com

Ο Υπεύθυνος του Προγράμματος

Καθηγητής Αντώνης Ζαμπέλας

Πρόεδρος Τμήματος Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων