

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός: Δράση ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης με θέμα την παιδική διατροφή στο Πολυδύναμο Κέντρο Προσφύγων του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού



Στις **29 Απριλίου 2026**, υλοποιήθηκε στο **Πολυδύναμο Κέντρο Προσφύγων Αθήνας** του **Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού** δράση ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης με θέμα την «**Παιδική Διατροφή**», στο πλαίσιο των συνεχών εκπαιδευτικών και ψυχοεκπαιδευτικών παρεμβάσεων του Κέντρου.

Η δράση πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία της **Υπηρεσίας Διαιτολογίας – Διατροφής** και της **Υπηρεσίας Ψυχολογικής Υποστήριξης** και απευθυνόταν σε **μητέρες παιδιών που φοιτούν στο νηπιαγωγείο του Κέντρου**, ενισχύοντας τη διεπιστημονική συνεργασία με στόχο την προαγωγή της υγείας και την υποστήριξη της σωστής διατροφικής συμπεριφοράς των παιδιών.

Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης αναδείχθηκε η σημασία της **παιδικής διατροφής** από τη βρεφική ηλικία έως την εφηβεία, δίνοντας έμφαση τόσο στις **βιολογικές** όσο και στις **ψυχοκοινωνικές διαστάσεις** της. Ιδιαίτερη αναφορά έγινε στον καθοριστικό ρόλο της διατροφής στη **σωματική ανάπτυξη**, τη **γνωστική εξέλιξη** και τη σωστή λειτουργία του **ανοσοποιητικού συστήματος**, καθώς και στη συμβολή της στην πρόληψη προβλημάτων υγείας, όπως η **παιδική παχυσαρκία** και ο **σακχαρώδης διαβήτης**.

Παρουσιάστηκαν βασικές αρχές διατροφής ανά αναπτυξιακό στάδιο, όπως ο **μητρικός θηλασμός**, η εισαγωγή στερεών τροφών και η διαμόρφωση υγιεινών διατροφικών συνηθειών κατά την παιδική και εφηβική ηλικία. Παράλληλα, αναλύθηκε η συμβολή της διατροφής στην ανάπτυξη του

εγκεφάλου, τη **μνήμη**, τη **συγκέντρωση** και γενικότερα στη νευροαναπτυξιακή πορεία των παιδιών.

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στις επιπτώσεις της κακής διατροφής, όπως οι **μαθησιακές δυσκολίες**, τα προβλήματα συγκέντρωσης και η υπερκατανάλωση ζάχαρης, καθώς και σε ζητήματα όπως η **επιλεκτική διατροφή**, το **συναισθηματικό φαγητό** και η επίδραση των **οθονών** στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών.

Στο πλαίσιο της δράσης παρουσιάστηκαν επίσης πρακτικές στρατηγικές για γονείς και φροντιστές, όπως η καθιέρωση **οικογενειακών γευμάτων**, η δημιουργία θετικού κλίματος κατά τη διάρκεια του φαγητού, η επαναλαμβανόμενη έκθεση των παιδιών σε νέες τροφές και η συμμετοχή τους στην προετοιμασία των γευμάτων, ενισχύοντας έτσι τη διαμόρφωση υγιών συνηθειών από μικρή ηλικία.

Η δράση εντάσσεται στη συνολική προσπάθεια του Πολυδύναμου Κέντρου Προσφύγων για την ενίσχυση της **πρόληψης**, της **ψυχοεκπαίδευσης** και της **ολιστικής προσέγγισης της υγείας**, αναδεικνύοντας τη σημασία της σωστής διατροφής ως βασικού παράγοντα για τη σωματική, γνωστική και ψυχική ανάπτυξη των παιδιών.

Ο **Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός**, μέσα από στοχευμένες δράσεις ενημέρωσης και υποστήριξης οικογενειών και παιδιών, συνεχίζει να προάγει την υγεία, την ευημερία και την ποιότητα ζωής των ωφελούμενων, επενδύοντας στη γνώση, την πρόληψη και την ενδυνάμωση της κοινότητας.
