



Πρόγραμμα Δραστηριοτήτων Σχολείου Κόμβου-Υγείας Σάμου (19/1/2026 -31/3/2026)

Πότε θα γίνει;	Σε ποιο σχολείο;	Τι θα κάνουμε;	Ποιοι μπορούν να έρθουν;	Ποιοι βρίσκονται πίσω από τη δράση;
Ιανουάριος				
28/01/2026 14:00-15:00	2ο Δημοτικό Σχολείο Σάμου	Κάθε κίνηση μετράει , Αθλητικές Δραστηριότητες	Ευρύ κοινό, γονείς, φροντιστές κ παιδιά κάθε ηλικίας	<i>Καθηγητής/-τρια ΦΑ</i>
29/01/2026 14:00-15:00	2ο Δημοτικό Σχολείο Σάμου	Το πιάτο-πρωταθλητής : Σωστές μερίδες, περισσότερη ενέργεια	Ευρύ κοινό, γονείς, φροντιστές κ παιδιά κάθε ηλικίας	<i>Διαιτολόγος</i>
Φεβρουάριος				
2-30/2/2026 Πρωινή Ζώνη	Δημοτικό Κοντακαίκων	Φεβρουάριος μήνας υγιεινού πρωινού με καθημερινές βιωματικές δράσεις που αφορούν το υγιεινό πρωινό Και δράση "Γιορτή Υγιεινού Πρωινού"	Παιδιά	<i>Δάσκαλοι</i>
04/02/2026 13:00-14:00	2ο Νηπιαγωγείο Σάμου	Τα λαχανικά μας κάνουν δυνατούς	Παιδιά	<i>Νηπιαγωγοί</i>
09/02/2026 13:30-14:30	Δημοτικό Σχολείο Όρμου Καρλοβάσου	Μαθαίνω πως να περιορίζω τον καθιστικό μου χρόνο	Παιδιά	<i>Καθηγητής/-τρια ΦΑ</i>
09/02/2026 10:30-11:30	Δημοτικό Κοντακαίκων	Τα οφέλη του Πρωινού	Παιδιά	<i>Ιατρός</i>
10/02/2026 13:00-14:00	2ο Νηπιαγωγείο Σάμου	«Σώζω το φαγητό, σώζω τον πλανήτη» «Challenge: 3μέρες χωρίς σπατάλη!»	Ευρύ κοινό, γονείς, φροντιστές κ παιδιά κάθε ηλικίας	<i>Διαιτολόγος</i>



11/02/2026 14: 00-15: 30	2ο Δημοτικό Σχολείο Σάμου	«Ο Λαχανόκηπος μας – Ταξίδι Μάθησης, Κίνησης και Διατροφής»	Παιδιά	Δάσκαλος/α
12/02/2026 12:00-13:00	2ο Νηπιαγωγείο Σάμου	Κάθε κίνηση μετράει, Αθλητικές Δραστηριότητες	Παιδιά	ΣΕΟ Οδηγών Βαθέος
13/02/2026 10:00-11:00	Δημοτικό Σχολείο Βαθέος	Επίσκεψη από μελισσοκόμο στο σχολείο	Ευρύ κοινό, γονείς, φροντιστές κ παιδιά κάθε ηλικίας	Μελισσοκόμος
17/02/2026 8:30-10:30	Δημοτικό Κοντακαίκω	Μινι Γιορτή Πρωινού- Το Σχολείο Αλλιώς	Ευρύ κοινό, γονείς, φροντιστές κ παιδιά κάθε ηλικίας	
18/02/2026 13:00-14:00	2ο Νηπιαγωγείο Σάμου	Χαρούμενη σαλάτα-Βιωματικό εργαστήριο	Παιδιά	Νηπιαγωγοί
19/02/2026 14:00-15:00	2ο Δημοτικό Σχολείο Σάμου	Οι εργαλειοθήκες “Τροφή για Δράση” Συμπεριφορές Στόχοι	Ευρύ κοινό, γονείς, φροντιστές κ παιδιά κάθε ηλικίας	Διαιτολόγος
24/02/2026 13:00-14:00	2ο Νηπιαγωγείο Σάμου	Βιωματικό εργαστήριο οι μικροί μάγειρες “φτιάχνω το δικό μου υγιεινό σνάκ”	Ευρύ κοινό, γονείς, φροντιστές κ παιδιά κάθε ηλικίας	Διαιτολόγος
25/02/2026 13:00-14:00	2ο Νηπιαγωγείο Σάμου	Η κα Σαρακοστή στη διατροφή. Υγιεινές και νηστίσιμες επιλογές	Παιδιά	Νηπιαγωγοί
26/02/2026 13:45-14:45	Δημοτικό Αγίου Κωνσταντίνου	Μύθοι & Αλήθειες- Διατροφικές Προκλήσεις	Ευρύ κοινό, γονείς, φροντιστές κ παιδιά κάθε ηλικίας	Διαιτολόγος
27/02/2026 13:30-14:30	Δημοτικό Σχολείο Όρμου Καρλοβάσου	Το Πρωινό με κάνει δυνατό	Παιδιά	Διαιτολόγος
27/02/2026 13:00-14:00	2ο Νηπιαγωγείο Σάμου	Το ταξίδι της τροφής στο σώμα μου	Παιδιά	Ιατρός



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΔΕΠΙΔΑ.

εθνική δράση
κατά της
παιδικής
παχυσαρκίας



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης
NextGenerationEU

Μάρτιος				
02/03/2026 13:00-14:00	2ο Νηπιαγωγείο Σάμου	Βιωματικό εργαστήριο - Φτιάχνουμε παστέλι με μέλι (νηστίσιμη συνταγή)	Παιδιά	Νηπιαγωγοί
04/03/2026 13:00-14:00	2ο Νηπιαγωγείο Σάμου	Μικροί Γαλακτο-Εξερευνητές	Παιδιά	Νηπιαγωγοί
05/03/2026 13: 30-14: 30	Δημοτικό Παγώνδα	«Ο Λαχανόκηπος μας – Ταξίδι Μάθησης, Κίνησης και Διατροφής»	Παιδιά	Καθηγητής/-τρια ΦΑ
06/03/2026 10:00-11:00	Δημοτικό Σχολείο Βαθέος	Μαθαίνουμε για το μέγεθος της μερίδας και τη συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων	Ευρύ κοινό, γονείς, φροντιστές κ παιδιά κάθε ηλικίας	Διαιτολόγος
09/03/2026 18:00-19:00	Δημοτικό Κοκκαρίου	Τρέχω και Διασκεδάζω	Παιδιά	Καθηγητής/-τρια ΦΑ
11/03/2026 13:00-14:00	2ο Νηπιαγωγείο Σάμου	Η κατσαρόλα της υγιεινής διατροφής	Παιδιά	Νηπιαγωγοί
13/03/2026 10:00-11:00	Δημοτικό Σχολείο Βαθέος	Παίζουμε με το βάρος του σώματός μας	Παιδιά	Καθηγητής/-τρια ΦΑ Σχολείου
16/3/2026 13:00-14:00	2ο Νηπιαγωγείο Σάμου	Επίσκεψη από μελισσοκόμο στο σχολείο	Παιδιά	Μελισσοκόμος
17/03/2026 13:30-14:30	Δημοτικό Σχολείο Όρμου Καρλοβάσου	Διατροφική Πυραμίδα και Μεσογειακή Διατροφή	Ευρύ κοινό, γονείς, φροντιστές κ παιδιά κάθε ηλικίας	Διαιτολόγος
18/03/2026 13:00-14:00	2ο Νηπιαγωγείο Σάμου	Το υγιεινό μου πιάτο	Παιδιά	Νηπιαγωγός Διαιτολόγος



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΔΕΠΙΔΑ.

εθνική δράση
κατά της
παιδικής
παχυσαρκίας



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης
NextGenerationEU

23/03/2026 13:00-14:00	2ο Νηπιαγωγείο Σάμου	Καθε γουλιά μετράει -Το κυνήγι της σταγόνας	Παιδιά	Νηπιαγωγός
23/3/2026 18:00-19:00	Δημοτικό Κοκκαρίου	Μύθοι και Αλήθειες για τη διατροφή μας	Ευρύ κοινό, γονείς, φροντιστές κ παιδιά κάθε ηλικίας	Διαιτολόγος
26/03/2026 13: 30-14: 30	Δημοτικό Παγώνδα	Πρόκληση τύπου επιβίωσης	Παιδιά	Καθηγητής/-τρια ΦΑ
27/3/2026 13:45-14:00	Δημοτικό Αγίου Κωνσταντίνου	Μαθαίνουμε για κρυφές πηγές αλατιού και ζάχαρης	Ευρύ κοινό, γονείς, φροντιστές κ παιδιά κάθε ηλικίας	Διαιτολόγος
30/03/2026 13:00-14:00	2ο Νηπιαγωγείο Σάμου	Βρές τα παραδοσιακά φαγητά του Πάσχα-Μίνι Κυνήγι θυμαυρού	Παιδιά	Νηπιαγωγός
30/3/2026 18:00-19:00	Δημοτικό Κοκκαρίου	Διαβάζω τις ετικέτες των Τροφίμων	Ευρύ κοινό, γονείς, φροντιστές κ παιδιά κάθε ηλικίας	Διαιτολόγος