



### **Τι είναι το 1Seven;**

Το πρόγραμμα 1Seven είναι ένα πανεθνικό πρόγραμμα υγείας και ευημερίας για τα παιδιά της Αυστραλίας που σας προσφέρεται από την Australian Football League και την Netball Australia.

Το όνομα του προγράμματος, 1Seven, προέρχεται από τις εθνικές κατευθυντήριες οδηγίες που αναφέρουν ότι όλα τα παιδιά θα πρέπει να:

- Συμμετέχουν σε μέτρια έως εντατική σωματική δραστηριότητα κάθε μέρα για τουλάχιστον **μία ώρα**
- Τρώνε έως **επτά μερίδες** φρούτων και λαχανικών κάθε μέρα.

Εν περιλήψει, το μήνυμά μας είναι: Κινείστε Περισσότερο. Τρώτε Σωστά.

### **Γιατί είναι σημαντικό αυτό;**

Η τακτική σωματική δραστηριότητα και η υγιεινή διατροφή είναι εξαιρετικής σημασίας για τη μακροπρόθεσμη υγεία. Η ανάπτυξη υγιεινών συνθηκών σε μικρή ηλικία δίνει στα παιδιά την καλύτερη δυνατή ευκαιρία για μια μακρόχρονη και υγιή ζωή.

Οι βραχυπρόθεσμες και οι μακροπρόθεσμες συνέπειες της σωματικής αδράνειας και της κακής διατροφής των παιδιών μπορεί να τα οδηγήσουν σε χαμηλό αυτοσεβασμό και σημαντικά προβλήματα υγείας, όπως διαβήτη Τύπου 2.

### **Για ποιον προορίζεται το 1Seven;**

Το 1Seven αποσκοπεί στο να βοηθά τα παιδιά να είναι πιο δραστήρια και να έχουν καλύτερη διατροφή. Υποστηρίζει τα παιδιά και τους γονείς τους, τους φροντιστές, τους δασκάλους και τα σχολεία τους για να προάγουν και να διατηρούν έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Οι γονείς και οι φροντιστές, ειδικότερα, διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο δίνοντας το καλό παράδειγμα, και μπορούν έτσι να βοηθήσουν τα παιδιά τους να καταλάβουν αυτό το σημαντικό μήνυμα υγείας.

### **Πώς μπορεί να σας βοηθήσει το 1Seven;**

Ο ιστοχώρος 1Seven είναι γεμάτος με σημαντικά άρθρα και πληροφορίες\* για να σας δίνουν ιδέες και να υποστηρίξουν εσάς και την οικογένειά σας, ώστε να είστε δραστήριοι και να έχετε καλή διατροφή.

### **Πώς μπορείτε να συμμετάσχετε;**

- Επισκεφθείτε τον ιστοχώρο 1Seven για άρθρα, συνταγές και άλλα πολλά\*
- Ενθαρρύνετε το σχολείο του παιδιού σας να συμμετάσχει στο 1Seven – όλα τα σχολεία μπορούν να εγγραφούν δωρεάν μέσω του διαδικτύου.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να διαβάσουν τα άρθρα για Παιδιά στον ιστοχώρο 1Seven και έπειτα συζητήστε τα οικογενειακώς.

### **Πώς μπορείτε να μάθετε περισσότερα;**

Επισκεφθείτε το: [www.1seven.com.au](http://www.1seven.com.au)

\*Άρθρα, συνταγές και πληροφορίες στην αγγλική γλώσσα

