



ΔΗΜΟΣ  
ΑΘΗΝΑΙΩΝ



ΔΗΜΟΤΙΚΟ  
ΒΡΕΦΟΚΟΜΕΙΟ

Φρούτα

Λαχανικά

ΠΛΑΘΟΥΝ Σ ΜΑΤΑ ΓΕΡΑ



ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΒΡΕΦΟΚΟΜΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Διεύθυνση Προγραμματισμού,  
Οργάνωσης, Πληροφορικής &  
Ανάπτυξης Ανθρώπινων Πόρων

Τμήμα Παιδαγωγικού  
Προγραμματισμού



ΔΗΜΟΣ  
ΑΘΗΝΑΙΩΝ



(ο.ο)  
ΟΡΕΜ



Το έργο χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα έρευνας και καινοτομίας «Ορίζοντας 2020» της Ευρωπαϊκής Ένωσης, στο πλαίσιο της συμφωνίας επιχορήγησης με αρ. 101000717





Φρούτα

Λαχανικά

ΠΛΑΘΟΥΝ Σ ΜΑΤΑ ΓΕΡΑ

Αθήνα 2025

# ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΒΡΕΦΟΚΟΜΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Διεύθυνση Προγραμματισμού, Οργάνωσης,  
Πληροφορικής & Ανάπτυξης Ανθρώπινων Πόρων

Κείμενα - Σχεδίαση:  
Τμήμα Παιδαγωγικού Προγραμματισμού

210 5102459 

pedag.plan@dbda.gr 

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική, η απόδοση κατά παράφραση και η διασκευή του περιεχομένου του φυλλαδίου με οποιονδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογράφησης ή άλλο, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια.





## ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΔΗΜΑΡΧΟΥ ΑΘΗΝΑΙΩΝ



Χάρης Δούκας  
Δήμαρχος Αθηναίων

Η κ. Διατροφή, που θα γνωρίσετε στις σελίδες αυτού του φυλλαδίου, έχει μία πολύτιμη συμβουλή για εσάς! Τρώτε φρούτα και λαχανικά για να μεγαλώσετε σωστά! Όταν τρώτε πορτοκάλια, μήλα και καρότα, γεμίζετε ενέργεια και δύναμη, ενώ βοηθάτε το σώμα και το μυαλό σας να λειτουργούν καλύτερα. Στον Δήμο Αθηναίων προωθούμε τη βιώσιμη διατροφή και την προστασία του περιβάλλοντος μέσα από καινοτόμες δράσεις και περιβαλλοντικά εργαστήρια σε όλους τους Βρεφικούς, Βρεφονηπιακούς και Παιδικούς Σταθμούς της πόλης μας. Εργαζόμαστε συστηματικά για τον μετασχηματισμό του συστήματος τροφίμων σε συνεργασία με τη ΔΑΕΜ, συμμετέχοντας στο ευρωπαϊκό πρόγραμμα "FUSILLI - Horizon 2020".

Για να γίνει όμως η Αθήνα πιο βιώσιμη, χρειαζόμαστε τη συμμετοχή σας στην προσπάθεια που κάνουμε σε διάφορους τομείς:

- Βιοοικονομία: Φυτεύουμε δένδρα, φροντίζουμε τα φυτά και χρησιμοποιούμε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας.
- Κομποστοποίηση: Απορρίπτουμε τα υπολείμματα των φαγητών μας στους καφέ κάδους, ώστε να μετατραπούν σε κομπόστ, δηλαδή φυσικό λίπασμα για τα φυτά.
- Μείωση της κατανάλωσης ενέργειας: Σβήνουμε τα φώτα και τις ηλεκτρικές συσκευές όταν δεν τα χρειαζόμαστε.
- Επαναχρησιμοποίηση αντικειμένων: Επαναχρησιμοποιούμε παλιά παιχνίδια, ρούχα και ογκώδη αντικείμενα, μειώνοντας έτσι τα απόβλητα.
- Καλλωπισμός σχολικών αυλών: Φροντίζουμε τα σχολεία μας ώστε να είναι πιο όμορφα, καθαρά και φιλικά προς το περιβάλλον. Εσείς είστε οι θεματοφύλακες της πόλης! Το μέλλον της είναι στα χέρια σας!

Με εκτίμηση,  
Ο Δήμαρχος Αθηναίων  
Χάρης Δούκας



## ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΡΓΟ **FUSILLI**

Το ευρωπαϊκό έργο FUSILLI Horizon 2020 (Fostering the Urban food System Transformation through Innovative Living Labs Implementation/Πρώθηση του μετασχηματισμού του αστικού συστήματος τροφίμων μέσω της εφαρμογής καινοτόμων ζωντανών εργαστηρίων) αφορά στην υποστήριξη αστικών και περι-αστικών περιοχών στον τομέα καλλιέργειας, παροχής και διανομής τροφής καθώς και στην ανάπτυξη αστικών πρακτικών στον τομέα της σίτισης. Ο κύριος στόχος είναι να οικοδομηθεί ένα σχέδιο που θα αφορά στον τομέα της τροφής για να επιτευχθεί μια ολοκληρωμένη και ασφαλή ολιστική μετάβαση προς υγιεινά, βιώσιμα, χωρίς αποκλεισμούς, δίκαια και οικονομικά αποδοτικά συστήματα διατροφής.

Οι πιλοτικές εφαρμογές υλοποιούνται σε 12 ευρωπαϊκές πόλεις: Αθήνα, Ρώμη, Τορίνο, Σαν Σεμπαστιάν, Τάμπερε, Ντιφερντάνζ, Ριέκα, Όσλο, Κόλντιγκ, Νίλουφερ, Καστέλο Μπράνκο και Χάρκοβο.

Οι πόλεις επικεντρώνονται στη δημιουργία «εργαστηρίων» (Living Labs) με τη συνδρομή και συνεργασία άλλων φορέων, όπως καλλιεργητές, εμπορικές επιχειρήσεις, εργαζόμενους στον τομέα της σίτισης κ.ά., για την ανάπτυξη ενός βιώσιμου καινοτόμου οικοσυστήματος.

Η τροφή αποτελεί μία από τις πλέον βασικές ανάγκες για τους ανθρώπους. Παράλληλα, είναι παράγοντας που επηρεάζει σημαντικά τη δημόσια υγεία, την κοινωνική συνοχή, το περιβάλλον, την οικονομική ευημερία και τον πολιτισμό κάθε τόπου.

Η εφαρμογή μίας συγκροτημένης πολιτικής και συνεκτικών δράσεων με σκοπό τη μετάβαση σε ένα βιώσιμο σύστημα τροφίμων (sustainable food systems policy) βελτιώνει τις ζωές όλων των κατοίκων και το περιβάλλον της πόλης.



# ΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΒΡΕΦΟΚΟΜΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ **FUSILLI**

Στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού έργου FUSILLI Horizon 2020, «Fostering the Urban food System transformation through Innovative Living Labs Implementation», το Δημοτικό Βρεφοκομείο Αθηνών αγκάλιασε εμπράκτως τη φιλοσοφία του Προγράμματος, υποστηρίζοντας όλους τους πυλώνες δράσης για τα βιώσιμα διατροφικά συστήματα: παραγωγή, κατανάλωση, διάθεση, απορρίμματα και διακυβέρνηση.



Καλλιόπη Γιαννοπούλου  
Πρόεδρος Δ.Σ.  
Δημοτικού Βρεφοκομείου Αθηνών

Το Δημοτικό Βρεφοκομείο Αθηνών συμμετέχει στο Πρόγραμμα με τη δημιουργία κήπων στους Παιδικούς Σταθμούς, στους οποίους φυτεύτηκαν λαχανικά (ντοματίνια, μαρούλια, αγγουριές, καρότα, κουνουπίδια, αγκινάρες, μελιτζάνες, πιπεριές), αρωματικά φυτά (μαϊντανός, άνηθος, βασιλικός) και καρποφόρα δέντρα (λεμονιές, πορτοκαλιές, μανταρινιές και ροδιές).



Η ενσωμάτωση των μικρών κήπων στη ζωή των Παιδικών Σταθμών αποτέλεσε μια εξαιρετική ευκαιρία για να εμπλουτιστεί το παιδαγωγικό πρόγραμμα με βιωματικές δράσεις περιβαλλοντικής αγωγής. Τα παιδιά, μέσα από τη φύτευση και το παιχνίδι, ανακάλυψαν τις λειτουργίες, τα μέρη των φυτών, των δέντρων αλλά και τα οφέλη τους για τον άνθρωπο και το περιβάλλον, αποκτώντας με αυτόν τον τρόπο τα γνωστικά και συναισθηματικά εφόδια για μια αρμονική συνύπαρξη με τη φύση.



**Μέσα από αυτή τη συνεργασία γεννήθηκε η κυρία Διατροφή, η οποία μαθαίνει στα μικρά παιδιά ότι τα φρούτα και τα λαχανικά πλάθουν σώματα γερά!**



Μες της Αθήνας τα στενά  
μια παράξενη κυρία τριγυρνά.  
Άνηθο στο κεφάλι έχει για μαλλιά,  
ντοματίνια κρέμονται στα αυτιά.

Φουστάνι από μαρούλια φοράει,  
καλάθι με φρούτα και λαχανικά κρατάει.  
Διατροφή είναι το όνομά της  
και απ' όπου περνάει σκορπάει το άρωμά της.





Σήμερα η κυρία Διατροφή γιορτάζει,  
στάμπες με λαχανικά για αυτόγραφα μοιράζει.  
Λόγο σημαντικό στον κόσμο θα εκφωνήσει,  
συνήθειες υγιεινές για να αποκτήσει.



Η εξέδρα στην πλατεία έχει στηθεί,  
την κυρία Διατροφή για να υποδεχτεί.  
Όλοι τριγύρω περιμένουν με αγωνία,  
στο μικρόφωνο μιλάει η παράξενη κυρία.



«Την προσοχή σας θα ήθελα παρακαλώ!  
Πρώτα απ' όλα, να σας συστηθώ.  
Διατροφή είναι το όνομά μου,  
θα σας μιλήσω για τα υπάρχοντά μου.»







«Η υγιεινή διατροφή έχει μεγάλη αξία,  
χτίζει σώματα γερά γεμάτα ευεξία.  
Να προτιμάτε φρούτα και λαχανικά!  
Τα οφέλη που προσφέρουν είναι πολλά.»



«Είναι πολύχρωμα και γευστικά  
για την υγεία ευεργετικά.  
Αν τα τρώτε κάθε μέρα  
τον γιατρό κάνετε πέρα.»



«Πλούσια σε φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά  
τις αρρώστιες κρατάνε μακριά.  
Βιταμίνες και ιχνοστοιχεία χαρίζουν  
με ενέργεια τον οργανισμό γεμίζουν.»



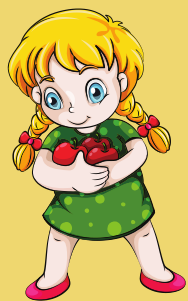
Χειροκρότησαν όλοι στην πλατεία  
την εντυπωσιακή κυρία  
και αυτή απ' τη χαρά της  
κάλεσε στη σκηνή, να ανέβουν τα παιδιά της.



Φρούτα και λαχανικά  
μπήκαν όλα στη σειρά.  
Στη σκηνή ανέβηκαν με χάρη  
τον κόσμο χαιρέτησαν με καμάρι.







Άνθρωποι, φρούτα και λαχανικά  
αγκαλιάστηκαν σφιχτά και αντάλλαξαν φιλιά.



Υπόσχεση δώσαν ιερή  
να ακολουθούν υγιεινή διατροφή.







Η δημιουργία λαχανόκηπων στους παιδικούς σταθμούς του Δημοτικού Βρεφολογείου Αθηνών ξεκίνησε!



Τα παιδιά φυτεύουν εποχικά λαχανικά και αρωματικά φυτά (ντοματίνια, αγγούρια, μαρούλια, καρότα, βασιλικό, δυόσμο κ.ά.)



Η συγκομιδή των λαχανικών γίνεται με μεγάλο ενθουσιασμό



Ο λαχανόκηπος έχει γίνει πόλος έλξης και τα παιδιά μαθαίνουν και αναγνωρίζουν τα λαχανικά





Το φύτεμα σπυροφόρων δέντρων απαιτεί συλλογική προσπάθεια



Οι μικροί κηπουροί καμαρώνουν για τη σοδειά τους



Τα πιο νόστιμα ντοματίνια από τον κήπο μας



Έφτασε η ώρα να απολαύσουμε τη σοδειά μας!







Αθήνα 2025



Το έργο χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα έρευνας και καινοτομίας «Ορίζοντας 2020» της Ευρωπαϊκής Ένωσης, στο πλαίσιο της συμφωνίας επιχορήγησης με αρ. 101000717

