

# NutriSchool

Το σχολείο της διατροφής

ΕΤΑΙΡΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ



## Ποιοι είμαστε;

Μία δυναμική ομάδα που πιστεύουμε ότι με τη διατροφική αγωγή μπορούμε να μεταδώσουμε τις διατροφικές αξίες στην επόμενη γενιά.

Όραμά μας είναι να βελτιώνουμε, με όχημα τις διατροφικές αξίες, την ποιότητα ζωής όλο και περισσότερων ανθρώπων καθημερινά.





# NutriSchool



- ✓ Έγκυρη ενημέρωση για διατροφή
- ✓ Σεμινάρια
- ✓ Διατροφική αγωγή



- ✓ Εκπαιδευτικά προγράμματα
- ✓ Αλληλεπίδραση
- ✓ Τελευταία Νέα



- ✓ Διατροφικά tips
- ✓ Διαγωνισμοί
- ✓ Πρακτικές συμβουλές



Τι είναι το Nutrischool.gr;

Το NutriSchool είναι  
το πρώτο σχολείο για  
τη διατροφή του  
παιδιού από τη  
σύλληψή του  
μέχρι και την  
ενηλικίωσή του.



**NutriSchool**  
Το σχολείο της διατροφής

**7**  
χρόνια

Έγκυρη  
Υπεύθυνη  
Ενημέρωση

## Τα στοιχεία

Η συντριπτική πλειοψηφία των γονιών «συμβουλευείται» το διαδίκτυο για θέματα παιδικής διατροφής.



67%

των γονιών θέλουν να βελτιώσουν τη διατροφή των παιδιών τους.



35%

των γονιών πιστεύουν πως το παιδί τους δεν αγαπάει τα υγιεινά τρόφιμα.



1 στα 3 παιδιά είναι υπέρβαρο ή παχύσαρκο.



**Μαρίνα Μουγκρίδου**

Κλινική Διαιτολόγος –  
Διατροφολόγος, RD, MSc  
co – founder NutriSchool.gr



“Πιστεύω ότι το να μεγαλώνεις παιδιά που έχουν υγιή σχέση με το φαγητό είναι πολύ δύσκολη δουλειά. Η έγκυρη ενημέρωση είναι ο πιο πολύτιμος βοηθός του γονιού στο έργο αυτό.”

*Μαρίνα*



**Χαρά Βλάση**

Κλινική Διαιτολόγος –  
Διατροφολόγος, RD, MSc  
co – founder NutriSchool.gr

“Όταν έγινα μητέρα κατάλαβα πόσο απέχει η γνώση από την πράξη και πόσο σημαντικό είναι η επιστήμη της διατροφής να γίνει κατανοητή σε όλους.”

*Χαρά*

## Κανάλια προβολής Nutrischool.gr

- Website
- Facebook, Instagram
- Newsletter
- Youtube



Το site μας είναι συνώνυμο της παιδικής διατροφής

- Πλήρης διατροφικός οδηγός
  - Γονιών
  - Επαγγελματιών υγείας
  - Εκπαιδευτικών
- Εκπαιδευτικό εργαλείο για το σχολείο.

**NutriSchool**  
Το σχολείο της διατροφής



## Το περιεχόμενο του Nutrischool.gr

### Native αρθρογραφία & advertorials με:

- Έγκυρη και κατανοητή πληροφορία
- Πλούσια αυθεντική αρθρογραφία
- Συμβουλές ευεξίας για όλη την οικογένεια
- Απλές συνταγές & διατροφικά tips



Έγκυος & Βρέφος



Παιδί



Έφηβος



Nutritips



Συνητεύξεις



Συνταγές



Σε ποιους απευθύνεται το Nutrischool.gr;

Γονείς και κυρίως μητέρες ηλικίας 28-54 που ενδιαφέρονται να ενημερωθούν για θέματα που σχετίζονται με τη διατροφή των παιδιών τους και της οικογένειάς τους.

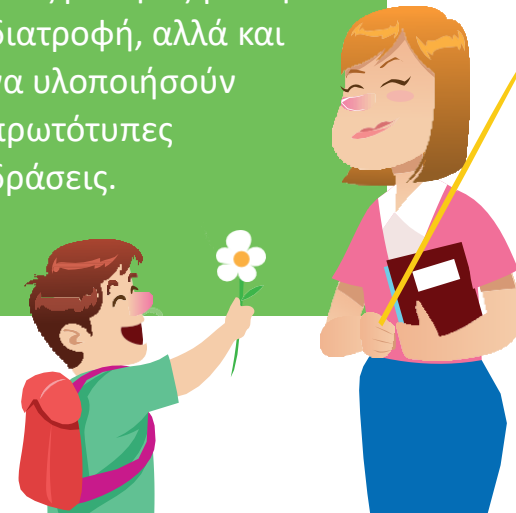


Επαγγελματίες υγείας όπως διαιτολόγοι, παιδίατροι, φαρμακοποιοί, οι οποίοι ενημερώνονται και διακινούν ηλεκτρονικά το περιεχόμενο του NutriSchool.



[www.nutrischool.gr](http://www.nutrischool.gr)

Εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης που θέλουν να ενημερώσουν έγκυρα τους μαθητές για τη διατροφή, αλλά και να υλοποιήσουν πρωτότυπες δράσεις.



## Υπηρεσίες ψηφιακής προβολής



Το σχολείο της διατροφής

### Δημιουργία πρωτότυπου περιεχομένου

- Αρθρογραφία
- Infographics
- Social Media posts
- Newsletters

### Διαφημιστική προβολή

- Banners στο [nutrischool.gr](http://nutrischool.gr)
- Webinars/ Podcasts
- Ebooks – Οδηγοί διατροφής
- Branded posts στα social media
- Διαγωνισμοί
- Branded materials για επαγγελματίες & καταναλωτές

**Δημιουργούμε  
πρωτότυπο & στοχευμένο  
περιεχόμενο  
για την ανάδειξη της  
εταιρείας σας  
& των προϊόντων της.**



## Δημιουργία πρωτότυπου περιεχομένου

### Native άρθρα

- Προσδίδουν κύρος και εγκυρότητα στη διατροφική πληροφορία για τον καταναλωτή.
- Υπογεγραμμένα από τη συντακτική ομάδα του nutrischool.gr.
- Δυνατότητα παρουσίασης προϊόντος.

### Πρωτότυπα infographics

Ενημερώνουν έγκυρα και αποτελεσματικά τον καταναλωτή για θέματα ή προϊόντα που θέλετε να προβάλλετε.

### Advertorials στο nutrischool.gr

που προσαρμόζονται στο ύφος της σελίδας μας.

### Newsletters

Αποστέλλονται σε βάση 4,000 μοναδικών χρηστών.

### Εκπαιδευτικά εργαλεία διατροφής

Παρέχουν διατροφική πληροφορία με χρηστικό και διαδραστικό τρόπο. (πχ. μερίδες φαγητού, ημερολόγια καταγραφής)

Απευθύνονται σε:

- γονείς
- επαγγελματίες υγείας,
- εκπαιδευτικούς

### Θεματικοί οδηγοί διατροφής

που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο γονιός, ο επαγγελματίας υγείας, ο εκπαιδευτικός.



Το σχολείο της διατροφής

Δημιουργούμε υλικό που απαιτείται για να γνωρίσουν οι καταναλωτές τα προϊόντα σας και την ποιότητά τους.

- Το περιεχόμενο αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποκλειστικά από τα κανάλια της εταιρείας σας ή/και στα κανάλια του Nutrischool.gr

- Όλο το περιεχόμενο μπορεί να είναι branded, φέροντας διακριτικά το λογότυπο της εταιρείας.

Θέση	Διάσταση mobile	Διάσταση desktop
Αρχική Σελίδα Header	300 x 100	970 x 250
Αρχική Σελίδα Sidebar	200 x 200	300 x 600
Κατηγορία Header	300 x 100	728 x 90
Κατηγορία Sidebar	200 x 200	250 x 300
In article Header	300 x 100	728 x 90
In article Sidebar	200 x 200	250 x 300

**Θέσεις  
προβολής  
στο site**



## Υπηρεσίες Εταιρικής Ευεξίας



Το σχολείο της διατροφής

### Διατροφική Ενημέρωση

- Ημερίδες
- Επίβλεψη εταιρικού μενού
- Family days

### CSR

- Ευαισθητοποίηση εργαζομένων για τους στόχους #zerowaste #nohunger

### Διατροφική Αγωγή

- Workshops
- Εξατομικευμένα προγράμματα

**Η υγεία και η ευεξία των  
εργαζομένων μιας  
εταιρείας είναι  
η πιο γερή βάση  
για μια ισχυρή επιχείρηση.  
Μαζί, θα το πετύχουμε!**



## Διαφημιστικός χώρος στην αρχική σελίδα



**ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ**  
Έρχονται σύντομα...



**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ**  
Δείτε περισσότερα >



**NUTRISCHOOL NEWS**  
Έρχονται σύντομα...



ΠΑΙΔΙ

**Μπορεί το παιδί μου να τρώει κάθε μέρα παγωτό;**

Καλοκαίρι για τα παιδιά σημαίνει διαγωνισμούς μπάνιων στη θάλασσα και παγωτά. Πόσα παγωτά όμως μπορούν να τρώνε τα παιδιά; Μπορούν πόσιμο και κάθε μέρα;



ΕΓΚΥΟΣ & ΒΡΕΦΟΣ

**Τι μπορείς να πιεις όταν θηλάζεις**

Πόσο σημαντικό είναι να πίνουμε νερό; Εκτός από νερό τι άλλο μπορούμε να πίνουμε όταν θηλάζουμε; Το αλκοόλ επιτρέπεται;



In-Article  
728 x 90

In-Article  
300 x 250  
200 x 200

# NutriSchool

Το σχολείο της διατροφής

Θέσεις  
προβολής  
στο site

## Υπηρεσίες εκπαίδευσης σε εταιρείες

### Εκπαιδευτικά σεμινάρια

Εκπαίδευση των εργαζομένων της εταιρείας με στόχο την κατανόηση σε βάθος της διατροφικής αξίας των προϊόντων της εταιρείας για την υγεία του καταναλωτή.

### Ημερίδες και workshops

Εκπαίδευση των εργαζομένων στα πλαίσια CSR δράσεων της εταιρείας με στόχο τη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών των ιδίων και των οικογενειών τους.

### Κοινωνικές δράσεις στην κοινότητα

Επιστημονική υποστήριξη και υλοποίηση κοινωνικών δράσεων με τη συμμετοχή των εργαζομένων της εταιρείας με στόχο την διατροφική αγωγή των παιδιών (διαδραστικά προγράμματα διατροφικής αγωγής σε ιδρύματα κλπ).



Το σχολείο της διατροφής



## Υπηρεσίες διατροφικής αγωγής σε σχολεία

### Διατροφική αγωγή ενηλίκων

- Ημερίδες & Σεμινάρια γονέων
- Εκπαίδευση διδακτικού προσωπικού

### Σχολικό μενού

- Εκπαίδευση προσωπικού σίτισης
- Κατάρτιση μενού

### Διατροφική αγωγή μαθητών

- Ημερίδες/ Workshops
- Διαδραστικό πρόγραμμα «το μαγικό 5»
- Εκπαιδευτικό υλικό
- Κοινωνική ευαισθητοποίηση #zerowaste #nohunger



Το σχολείο της διατροφής

Η γνώση είναι δύναμη  
και αυτό ισχύει και  
για τη διατροφή.  
Μαθαίνουμε  
σε γονείς και παιδιά  
«διατροφή».

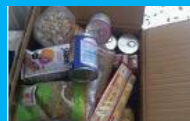




## Δράσεις γνώσης & προσφοράς

# NutriSchool

Το σχολείο της διατροφής



## Γιατί να επιλέξετε το Nutrischool.gr;

### ✓ Απευθυνόμαστε σε ένα ευρύ κοινό

- **Καταναλωτών** που αναζητούν γνώσεις και λύσεις σε σημαντικά διατροφικά ζητήματα
- **Επαγγελματιών υγείας και εκπαιδευτικών** που λειτουργούν ως φορείς διατροφικής πληροφορίας

### ✓ Πιστεύουμε στη μοναδικότητα.

- **Μελετάμε**
- **Σχεδιάζουμε &**
- **Υλοποιούμε**

**εξατομικευμένα προγράμματα** επιστημονικής υποστήριξης και προβολής της εταιρείας σας

**Μαζί μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα υγιές μέλλον για τα παιδιά μας**

# NutriSchool

Το σχολείο της διατροφής



**Facebook  
&  
Instagram  
Insights**  
03/2022 – 06/2022

Πλούσιο & engaged  
δυναμικό κοινό  
(25-44 έτη)  
στα κοινωνικά δίκτυα,  
το οποίο έχει  
αποκτηθεί με  
οργανικό τρόπο.

**Κοινό**

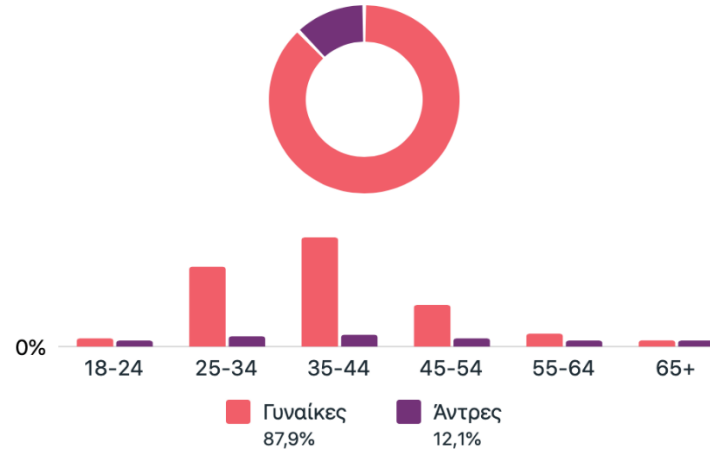
Υπάρχον κοινό

Πιθανό κοινό

"Μου αρέσει!" στη Σελίδα Facebook ⓘ

41.884

Ηλικία και φύλο ⓘ



Κορυφαίες πόλεις

Αθήνα



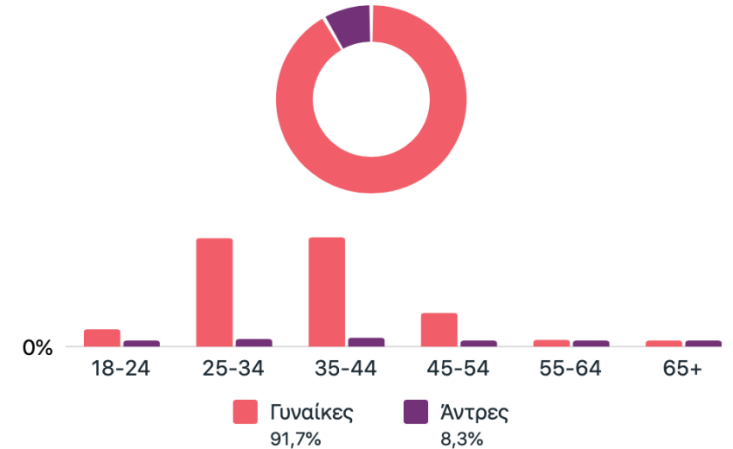
Θεσσαλονίκη

6.3%

Ακόλουθοι στο Instagram ⓘ

12.967

Ηλικία και φύλο ⓘ



Κορυφαίες πόλεις

Αθήνα



Θεσσαλονίκη

4.4%



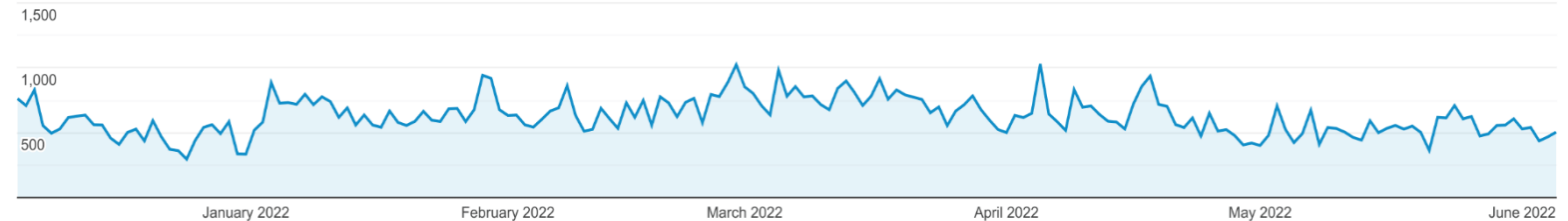
Χρειάζεστε βοήθεια; Μιλήστε μαζί μας.

## Audience Overview

All Users  
100.00% Users

### Overview

● Users



Users  
97,781



New Users  
95,521



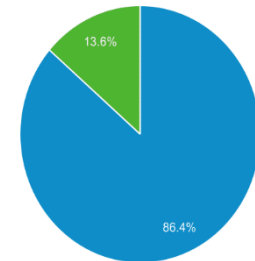
Sessions  
124,032



Number of Sessions per User  
1.27



■ New Visitor ■ Returning Visitor

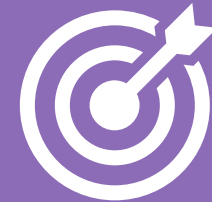
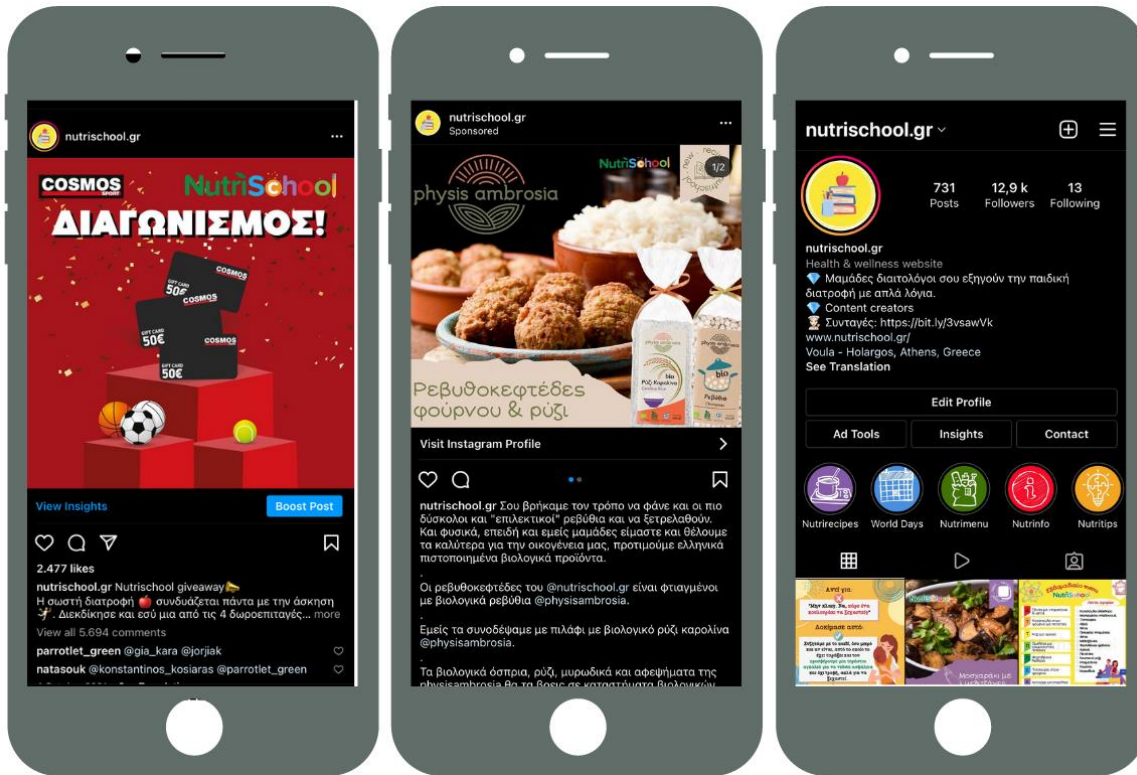


Νέοι επισκέπτες με μεγάλη διάδραση στο site  
& ανάγνωση αρκετού περιεχομένου.

Google  
Analytics  
12/2021 – 06/2022



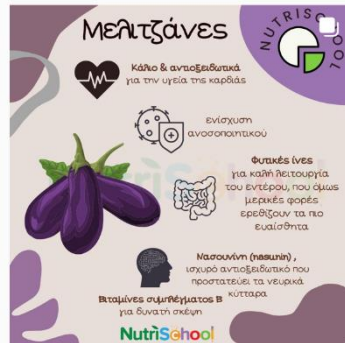
## Δείγματα συνεργασιών προβολής και παραγωγής περιεχομένου



## Δείγματα συνεργασιών προβολής και παραγωγής περιεχομένου

Instagram

Q Search



Οι εταιρείες που μας έχουν εμπιστευτεί ...

NutriSchool

Το σχολείο της διατροφής

**COSMOS**  
SPORT



**DR...  
am**

**B**  
BETTY'S  
BAKERY  
ΑΛΗΘΙΝΟ ΨΩΜΙ



*Baby  
drops*



Life green  
eco products

Τα σχολεία που μας έχουν εμπιστευτεί...

**NutriSchool**

Το σχολείο της διατροφής

Παιδική  ΣΩΤΗΡΙΟΥ Σχολή



**SPORTY'S  
INTERNATIONAL  
SCHOOL** Reggio Inspired  
BILINGUAL KINDERGARTEN



ΛΕΟΝΤΕΙΟΣ ΣΧΟΛΗ



Εράσμιος  
Ελληνογερμανική Σχολή







# NutriSchool

Το σχολείο της διατροφής

## Χαρά Βλάση

Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, RD, MSc  
co – founder NutriSchool.gr

**Tel.:** 697 2732128

**e-mail:** [ch.vlassi@nutriscchool.gr](mailto:ch.vlassi@nutriscchool.gr)

## Μαρίνα Μουγκρίδου

Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, RD, MSc  
co – founder NutriSchool.gr

**Tel.:** 697 2874138

**e-mail:** [m.mougridou@nutriscchool.gr](mailto:m.mougridou@nutriscchool.gr)

[www.nutriscchool.gr](http://www.nutriscchool.gr) | [info@nutriscchool.gr](mailto:info@nutriscchool.gr)

[www.nutriscchool.gr](http://www.nutriscchool.gr)

Η **Μαρίνα Μουγκρίδου** γεννήθηκε στην Αθήνα. Είναι απόφοιτος του **Λεοντείου Λυκείου Νέας Σμύρνης** και μητέρα δύο παιδιών. Σπούδασε στο τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας – διατροφής του **Χαροκοπείου Πανεπιστημίου**.

Είναι κάτοχος **Master of Science** στην Ψυχολογία της Υγείας από το Πανεπιστήμιο **Central Lancashire** της Μεγάλης Βρετανίας και **Certified Sports Nutritionist** από το **Barça Innovation Hub** του Πανεπιστημίου της **Βαρκελόνης**.

Έχει συνεργαστεί με το Γ.Ν. Αθηνών **Γ. Γεννηματάς**, το Νοσοκομείο παιδιών **Αγία Σοφία**, την **Αθηναϊκή Κλινική** και το **Athens Colorectal Group** καθώς και με αλυσίδα γυμναστηρίων της Αθήνας. Έχει ασχοληθεί επισταμένα με την παιδική παχυσαρκία και το οξειδωτικό στρες.

Το 2012 εκπόνησε **έρευνα** πάνω στα κοινωνικά αίτια που προσδιορίζουν τις διατροφικές επιλογές των εφήβων. Έχει λάβει μέρος ως ομιλήτρια σε επιστημονικά συνέδρια αλλά και σε ενημερωτικές δράσεις για το κοινό σε θέματα διατροφής. Παράλληλα **συντονίζει** προγράμματα διατροφικής αγωγής για παιδιά σε δήμους και σχολεία. Αρθρογραφεί συστηματικά σε περιοδικά γενικού και ιατρικού ενδιαφέροντος.

Διατηρεί προσωπικό διαιτολογικό γραφείο στη Βούλα από το 2001, όπου παρέχει εξατομικευμένες διατροφικές συστάσεις σε παιδιά και ενήλικες με προβλήματα διαχείρισης βάρους και διατροφικές διαταραχές, σε αθλητές και σε άτομα με μεταβολικά νοσήματα και παθήσεις που χρήζουν διατροφικής παρακολούθησης.





Η **Χαρά Βλάση** είναι Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος και μητέρα 3 παιδιών. Αποφοίτησε το 2001 από το τμήμα **Επιστήμης Διαιτολογίας – Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου** και το 2002 ολοκλήρωσε τις **μεταπτυχιακές** τις σπουδές στην **Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Aberdeen**, της Σκωτίας, στη διατροφική υποστήριξη των μεταβολικών νοσημάτων. Ασχολήθηκε με την **εκπόνηση μελετών** με αντικείμενο την αλληλεπίδραση γονιδίων και περιβάλλοντος στην επίδραση της παχυσαρκίας και του άσθματος, σε συνεργασία με το Παιδιατρικό τμήμα της Πανεπιστημιακής Κλινικής του Aberdeen και τη φαρμακευτική εταιρεία **GlaxoSmithKline**.

Από το 2004 διατηρεί προσωπικό γραφείο στο Χολαργό, όπου ασχολείται με ποικιλία κλινικών και μη περιστατικών. Παράλληλα, εργάστηκε εθελοντικά στα **Δημοτικά Πολυιατρεία του Δήμου Παπάγου-Χολαργού**.

Το 2013 ξεκίνησε εξωτερική συνεργασία με το **Χωρέμιο Ίδρυμα** για τη διατροφική υποστήριξη παιδιών με μεταβολικά νοσήματα, ενώ από το 2015 υλοποιεί, το εγκεκριμένο από το υπουργείο Παιδείας, πρόγραμμα διατροφικής αγωγής για παιδιά δημοτικού **"ΤΟ ΜΑΓΙΚΟ 5 ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ"**.

Είναι μέλος του **Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων - Διατροφολόγων** και ιδρυτικό μέλος της Ομάδας **Ειδικών Ελέγχου Βάρους Αρθρογραφεί** συστηματικά στον τοπικό τύπο, σε περιοδικά γενικού και ιατρικού ενδιαφέροντος και σε αντίστοιχες ιστοσελίδες.



Ας δημιουργήσουμε  
μαζί  
ένα υγιές μέλλον  
για τα παιδιά μας!