

Ημερίδα
Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής 2014 :
Τρώω σωστά και ισορροπημένα και το απολαμβάνω!
«Μεσογειακή Διατροφή και η Αξία του Ελαιολάδου στην Υγεία»

Πέμπτη, 8 Μάιου 2014
Πανεπιστήμιο Λευκωσίας, Αίθουσα Unesco, 18:30-20:30

Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής 2014



Η τροφή αποτελεί αγαθό για την εξασφάλιση της ευεξίας και τη διατήρηση της υγείας. Η ανεπάρκεια ενέργειας και θρεπτικών συστατικών για την εργασία, επιβαρύνει τις φυσιολογικές λειτουργίες του σώματος.

Μια ισορροπημένη διατροφή παρέχει επαρκή σε θρεπτικά συστατικά, με στόχο τη βελτίωση της υγείας, την αποφυγή διατροφικών ελλείψεων και τη μείωση του κινδύνου για χρόνια νοσήματα.

5-2-1-0 - Κάθε Μέρο
Υγιεινός Στόχος για Παρά, Νέους και Οικογένειες

5	5 περιστασιακές μερίδες φρούτων και λαχανικών
2	2 φλιτζ. ή 1 γυαλί γάλακτος ή 2 φλιτζ. ή 1 γυαλί σούπας
1	1 ώρα ή περισσότερο άσκηση
0	0 ποτά με ζάχαρη και 0 ή το πολύ 1 ποτήρι αλκοόλ

Λέγοντας ισορροπημένη διατροφή δεν σημαίνει ότι πρέπει να καταναλώσουμε κάποια συγκεκριμένο τρόφιμο και να αποκλείσουμε κάποια άλλα. Κάθε τροφή δεν περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που έχουμε ανάγκη καθημερινά. Πρέπει να στη ποιότητα τροφίμων στα καθημερινά διατροφικά.

www.eatright.org/nmm



ΘΕΜΑΤΑ

Χαιρετισμοί

- Πρόεδρος Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου, Δρ Ελένη Ανδρέου
- Κοσμητόρα της Σχολής Επιστημών και Μηχανικής, Πανεπιστημίου Λευκωσίας, Δρ Γεώργιο Γρηγορίου
- Αντιπρύτανης Πανεπιστημίου Λευκωσίας, Δρ Κωνσταντίνος Φελλάς
- Διευθύντρια Γενικού Χημείου του Κράτους, Δρ. Πόπη Νικολαΐδου-Κανάρη
- Έντιμος Υπουργός Υγείας, Δρ Φίλιππος Πατσάλης (εκπρόσωπος)
- Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής : «Τρώω σωστά και ισορροπημένα και το απολαμβάνω!» με έμφαση στο ελαιόλαδο και μεσογειακή διατροφή, Δρ Ελένη Ανδρέου, RDN, LD, Επίκουρη Καθηγήτρια Πανεπιστημίου Λευκωσίας, Πρόεδρος Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου
- Η διατροφική αξία της κατανάλωσης του ελαιολάδου και η δράση του στα καρδιαγγειακά νοσήματα, Prof. Αντώνης Ζαμπέλας, Καθηγητής Διατροφής του Ανθρώπου, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών/ Πανεπιστήμιο Λευκωσίας
- Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής: δράσεις για προώθηση της τοπικής γαστρονομίας και Μεσογειακής Διατροφής, Δρ Χρυσταλλίνη Λαζάρου
- Η ελιά και τα προϊόντα της στην Κύπρο, Ελένη Μιλή, Λειτουργός Γεωργίας Α', Τμήμα Γεωργίας
- Η «Ταυτότητα» του τυποποιημένου ελαιόλαδου, Γεώργιος Οικονόμου, Γεν. Διευθυντής ΣΕΒΙΤΕΛ
- Έλεγχος και νοθεία του ελαιόλαδου στην Κυπριακή αγορά, Δρ Στέλιος Γιαννόπουλος, Γενικό Χημείο του Κράτους

Προεδρείο : Δρ Εμιλία Βασιλοπούλου, Διαιτολόγος, Λέκτορας Πανεπιστημίου Λευκωσίας & κα. Άννα Παχίτα, Συ.Δι.Κυ

Θα αποδοθούν πιστοποιητικά στους Επαγγελματίες Υγείας

ΕΙΣΟΔΟΣ ΔΩΡΕΑΝ

Υπό την αιγίδα του Υπουργείου Υγείας (στο πλαίσιο των εκδηλώσεων της Παγκύπριας Ημέρας Διατροφής)

Διοργανωτές: Πανεπιστήμιο Λευκωσίας, Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου (Συ.Δι.Κυ.)

Οργανωτική Επιτροπή: Δρ Ελένη Ανδρέου, Δρ Έλενα Φιλίππου, Δρ Εμιλία Βασιλοπούλου, κα. Μαρία Παπαλοΐζου, Δρ Edna Yiammasaki, κα. Άννα Παχίτα

Στηρίζει: ΣΕΒΙΤΕΛ

