

# Ημερίδα Παγκύπριας Ημέρας Διατροφής – 10/5/2009

**Θέμα:** Ποικιλία, Μέτρο, Ισορροπία στην διατροφή

**Τόπος:** Δημοτικό Θέατρο Στροβόλου

**Συμμετέχοντες:** κοινό, διαιτολόγοι, εκπαιδευτικοί, επαγγελματίες υγείας

---

- **Διοργανωτές :** Σύνδεσμος Διαιτολόγων Κύπρου, Λανίτης
- **Υπό την Αιγίδα:** Υπουργείου Υγείας

## **Θέματα Ημερίδας:**

- **11:00πμ - 11:05πμ** Καλοσώρισμα Έφη Σπύρου
- **11:05πμ - 11:30πμ** Ομιλίες: Υπουργείο, Σύνδεσμος Διαιτολόγων Κύπρου, Λανίτης
- **Εγκαίνια Έκθεσης Φωτογραφίας:** Επίτροπος Υγείας
- **12:00μμ – 13:05μμ**

### **Θέμα 1 – Διατροφικές διαταραχές**

- Έφη Σπύρου 5"
- Πλαστικός χειρουργός 10"
- Μαίρη Γιαννακούλια (κλινική διαιτολόγος -διατροφολόγος) 20"
- Σούλλα Κλεάνθους (ψυχίατρος) 20"

### **ΣΥΖΗΤΗΣΗ 10"**

- **13:30 μμ – 14:00μμ**

**Θέμα 2** – Γάλα και τα αποτελέσματα της Επιδημιολογικής έρευνας του Συ.Δι.Κυ για την παχυσαρκία και τις διατροφικές συνήθειες του Κύπριου πολίτη

- Ελένη Ανδρέου (Κλινική διαιτολόγος, Πρόεδρος ΣυΔιΚυ)

### **ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ**

### **Κοκτεϊλ για διατροφολόγους και κλειστή παρουσίαση για διαιτολόγους/διατροφολόγους**

- **14:50μμ – 15:00μμ** επίδειξη γυμναστικής από το γυμναστήριο *Just Ladies Fitness*

- **15:00μμ – 15:05μμ Καλωσόρισμα** Έφη Σπύρου
- **15:05μμ – 15:30μμ**

**Θέμα 3 – Τα μυστικά της Μεσογειακής Διατροφής 25"**

- Δρ. Αντωνία Τριχοπούλλου

- **15:35μμ – 16:00μμ**

**Θέμα 4 – Σημασία της Ενυδάτωσης για τον Οργανισμό μας**

- Ειρήνη Μπαμπαρούση (Κλινική Διαιτολόγος – Αθλητική διατροφολόγος) 25"

- **16:05μμ – 16:35μμ**

**Θέμα 5 – Ζάχαρη και Γλυκαντικές Ουσίες**

- Ντορίνα Σιαλβέρα 25" (διατροφολόγος)

- **16:40μμ – 17:30μμ**

**Θέμα 6 - Αλάτι και Διατροφή**

- Δρ. Ευαγόρας Νικολαΐδης (καρδιολόγος) 20"
- Ξένια Αβερκίου (Κλινική Διαιτολόγος) 20"

**ΣΥΖΗΤΗΣΗ 10"**

**ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 10"**

- **17:30μμ – 17:40μμ επίδειξη γυμναστικής από το από τον Σύνδεσμο Χειροπρακτόρων**
- **17:40μμ – 18:00μμ**

**Θέμα 7 – Ε και πρόσθετα τροφίμων**

- Δρ. Φρόσω Χατζηλούκα –Υπουργείο Εμπορίου 20"

- **18:05 μμ – 19:30 μμ**

**Θέμα 8 – Το άγχος και η συμβολή του στην υπερφαγία**

- Χριστίνα Σορόκου (Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια) 25"

- **19:35 μμ – 20:20 μμ**

### **Θέμα 9 – Άθληση**

- Νους Υγιής εν Σώματι Υγιή: άσκηση και υγεία
  - Δρ. Κώστας Σχίζας (Πρόεδρος Παθολογικής Εταιρείας) 20"
- Πόσο συχνά γυμνάζεστε;
  - Μιχάλης Τζούλης (Γυμναστής) 20"

Κατά την διάρκεια της ημερίδας θα υπάρχουν επιδείξεις γυμναστικής από το γυμναστήριο Just Ladies Fitness και από τον Σύνδεσμο Χειροπρακτόρων.

Επίσης θα υπάρχουν τα ακόλουθα περίπτερα.

1. Taste this "Δοκιμάστε" τα διάφορα φαγητά (Τυφλόμυγα) (Σύνδεσμος Διαιτολόγων Κύπρου) – περίπτερο 1
2. Επίδειξη μαγειρικής
3. Φυτέψετε τα δικά σας λαχανικά (βότανα)

Περίπτερα πληροφοριών από:

4. Σύνδεσμο Διαιτολόγων Κύπρου (ελάτε να μάθετε το σωστό σας βάρος) – περίπτερο 2
5. Σύνδεσμο Χειροπρακτόρων
6. Υπουργείο Υγείας

**Είσοδος ελεύθερη**