



Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής, 10 Μαΐου 2019

**Τρώω σωστά σύμφωνα με τον τρόπο ζωής μου
Τρώω Σωστά, Ζω Σωστά, Αισθάνομαι Υπέροχα**



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ
& ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

12^η Ετήσια Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής - 10 Μαΐου 2019

**Τρώω σωστά σύμφωνα με τον τρόπο ζωής μου – Τρώω Σωστά, Ζω σωστά,
Αισθάνομαι Υπέροχα/
Eat Right for Your Lifestyle – Eat Right, Live Right, Feel Great.**

Οι δραστηριότητες θα πραγματοποιηθούν από μέλη του Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας

Πέμπτη 9 Μαΐου 2019

12:30π.μ. – 3:30 μ.μ. Περίπτερα επανδρωμένα με διαιτολόγους και φοιτητές διαιτολογίας στο Πανεπιστήμιο Λευκωσίας και στο Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο (ανταποκριθήκαν στην πρόσκληση)

- Εκστρατεία ενημέρωσης του κοινού για σωστή διατροφή και διανομή διαφωτιστικού υλικού από το Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου (ΣυΔιΚυ)
- Δωρεάν διανομή φυλλαδίων και βιβλίων
- Δωρεάν σωματομετρικές μετρήσεις στο κοινό για το σωματικό βάρος και ύψος από ΣυΔιΚυ
- Αναλύσεις ζαχάρου, χοληστερόλης και μέτρηση πίεσης

Παρασκευή 10 Μαΐου 2019

11:30πμ Υπουργείο Υγείας (αίθουσα δημοσιογραφικών διασκέψεων Υπουργείου Υγείας)
Δημοσιογραφική Διάσκεψη για την Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής

- Ομιλητές: Δρ. Χριστίνα Γιαννάκη, Γενική Διευθύντρια του Υπουργείου Υγείας και Δρ Ελένη Ανδρέου πρόεδρος του Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων.

Συντονίστρια: Άννα Παχίτα

Σάββατο 11 Μαΐου 2019 (εκδηλώσεις σε Λάρνακα):

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ ΛΑΡΝΑΚΑ- Πλατεία Κίμωνος, Φοινικούδες
Ημερομηνία 11/5/2019, ώρα: 11:00π.μ.- 2:00μ.μ.**

Δραστηριότητες	Ωρα
Έναρξη Δραστηριοτήτων	11:00πμ
Δωρεάν σωματομετρικές μετρήσεις στο κοινό για το σωματικό βάρος και ύψος από το Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου	11:00πμ-2:00μμ
Εκστρατεία ενημέρωσης του κοινού για σωστή διατροφή και διανομή διαφωτιστικού υλικού από το ΣυΔιΚυ	11:00πμ-2:00μμ
Ζωγραφική για παιδιά	11:00πμ-2:00μμ



Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, Αντιπρόεδρος: Χριστίνα Φιλίππου, Γραμματέας: Άννα Παχίτα, Ταμίας: Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, Μέλη: Νικόλαος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



Κυριακή 12 Μαΐου 2019 (εκδηλώσεις σε Λευκωσία):

Ο έντιμος Υπουργός Υγείας έχει καλεστεί να ανοίξει την γιορτή διατροφής στην Λευκωσία καθώς και οι δήμαρχοι σε όλες τις πόλεις.

11:00 π.μ. – 2:00μ.μ.

- Εκστρατεία ενημέρωσης του κοινού για σωστή διατροφή και διανομή διαφωτιστικού υλικού από το Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου (ΣυΔιΚυ)
- Δωρεάν διανομή φυλλαδίων και βιβλίων
- Δωρεάν σωματομετρικές μετρήσεις στο κοινό για το σωματικό βάρος και ύψος από ΣυΔιΚυ
- Αναλύσεις ζαχάρου, χοληστερόλης και μέτρηση πίεσης (από το Πανεπιστήμιο Λευκωσίας)
- Μηνύματα Διατροφής και Υγείας σε Μπαλόνια
- Επίδειξη Μαγειρικής για υγιεινή διατροφή
- «Παιχνίδια Διατροφής (τροχός της Διατροφής, Γευστικό Πιάτο Διατροφής, Τι κρύβει η Πυραμίδα μου,) από το Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου (ΣυΔιΚυ)
- Ζωγραφική για παιδιά σε πανί
- Θεατράκι για παιδιά με τίτλο «Μηλίτσα και ο Τάκης» (συνεργασία Συ.Δι.Κυ. με φοιτητές του Πανεπιστημίου Λευκωσίας)
- Γυμναστική για όλους
- Τραγούδι για διατροφή και άσκηση με χορωδία από την Χριστίνα Παπαδοπούλου
- Προσφορά φρούτων και λαχανικών
- DJ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ ΛΕΥΚΩΣΙΑ- The Mall of Cyprus (Είσοδος 2)

Ημερομηνία 12/5/2019, ώρα: 11:00π.μ.- 2:00μ.μ.

Δραστηριότητες	Ωρα
Έναρξη Δραστηριοτήτων	11:00πμ
Διατροφογυμναστείτε τη Φόρμα σας να Βρείτε! Χριστίνα Παπαδοπούλου-Φεσά με χορωδία	11:30πμ-12:00μμ
Επίδειξη μαγειρικής, Ανδρέας Σάββα (για Λευκωσία)	12:00μμ-12:30μμ
Ελάτε μαζί μας να γυμναστούμε – Ελάτε να μετρήσουμε την αθλητική σας αλτικότητα (Ανδρέας Αποστολίδης, UNIC)	12:00πμ-13:00μμ
Θεατράκι για παιδιά με τίτλο «Μηλίτσα και ο Τάκης» (συνεργασία Συ.Δι.Κυ. με φοιτητές του Πανεπιστημίου Λευκωσίας)	12:30μμ-1:00μμ
Δωρεάν σωματομετρικές μετρήσεις στο κοινό για το σωματικό βάρος και ύψος από το Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου	11:00πμ-2:00μμ

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστίανα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέα: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα



Εκστρατεία ενημέρωσης του κοινού για σωστή διατροφή και διανομή διαφωτιστικού υλικού από το ΣυΔιΚυ	11:00πμ-2:00μμ
Αναλύσεις ζαχάρου, χοληστερόλης και μέτρηση πίεσης (από φοιτητές νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Λευκωσίας)	11:00πμ-2:00μμ
Παιχνίδια Διατροφής (τροχός της Διατροφής, Γευστικό Πιάτο Διατροφής, Τι κρύβει η Πυραμίδα μου) από το Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου	11:00πμ-2:00μμ
Ζωγραφική για παιδιά	11:00πμ-2:00μμ
Προσφορά φρούτων και λαχανικών	11:00πμ-2:00μμ
DJ: Λούης Λοΐζου	11:00πμ-2:00μμ



Κυριακή 19 Μαΐου 2019 (εκδηλώσεις σε Πάφο):

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ ΠΑΦΟΣ- Kings Avenue Mall
Ημερομηνία 19/5/2019, ώρα: 3:00μ.μ.- 5:00μ.μ.**

Δραστηριότητες	Ωρα
Έναρξη Δραστηριοτήτων	3:00μμ
Δωρεάν σωματομετρικές μετρήσεις στο κοινό για το σωματικό βάρος και ύψος από το Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου	3:00μμ-5:00μμ
Εκστρατεία ενημέρωσης του κοινού για σωστή διατροφή και διανομή διαφωτιστικού υλικού από το ΣυΔιΚυ	3:00μμ-5:00μμ
Ζωγραφική για παιδιά	3:00μμ-5:00μμ



Πέμπτη 6 Ιουνίου 2019 (εκδηλώσεις σε Λεμεσό):

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ ΛΕΜΕΣΟΥ – Cyprus College Limassol
(Αρχιεπισκόπου Μακαρίου ΙΙΙ 56, Λεμεσός)
ώρα: 5:30 μ.μ. – 8:00μ.μ.**

Δραστηριότητες	Ωρα
Έναρξη Δραστηριοτήτων	5:30 μ.μ.
Δωρεάν σωματομετρικές μετρήσεις στο κοινό για το σωματικό βάρος και ύψος από το Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου	5:30 μ.μ. – 6:00μ.μ.

6:00 μ.μ. – 8:00μ.μ. Ημερίδα/συζήτηση για ενημέρωση του κοινού και επαγγελματιών υγείας για σοβαρά θέματα διατροφής με θέμα «*Τρώω σωστά σύμφωνα με τον τρόπο ζωής μου: Ο Διαιτολόγος & Διατροφολόγος σας δίνει τις λύσεις*»*

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέα: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



Συζήτηση με τίτλο:
«*Τρώω σωστά σύμφωνα με τον τρόπο ζωής μου:*
Ο Διαιτολόγος & Διατροφολόγος σας δίνει τις λύσεις»

Ωρα	Θέμα	Ομιλητής
6:00-6:10μμ	Εισαγωγή: Έρευνα Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου : «Ποιόν εμπιστεύονται οι Κύπριοι για διατροφικές οδηγίες και κατευθύνσεις»	Δρ Ελένη Ανδρέου
6:10-6:25	Βελτιώνω την Υγεία μου... Τρώω Σωστά και Γυμνάζομαι Συστηματικά...	Δρ Χριστιάνα Φιλίππου
6:25-6:40	Ισορροπημένη διατροφή - ο τρόπος για ένα υγιές σώμα	Έλενα Αλετράρη
6:40-6:55	Ο διαιτολόγος/διατροφολόγος στη ζωή μας	Δημήτρης Παπαμιχαήλ
6:55-7:10	Fake News vs Αξιόπιστες Διατροφικές ειδήσεις στο διαδίκτυο	Έλλη Χατζηλουκά
7:10-7:25	Τροποποίηση των συνταγών- μια άλλη τάση διατροφής-Food Demonstration	Ανδρέας Σάββα
7:25-8:00μμ	ΣΥΖΗΤΗΣΗ	
<i>Συντονίστρια:</i> Δρ Ελένη Ανδρέου (εισαγωγή /παρουσίαση βιβλίου με τίτλο: «Η συμβολή της διατροφής στις αρθρίτιδες»)		

Διοργανωτές: Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας



10-13 Ιουνίου 2019 - Λευκωσία (Πανεπιστήμιο Λευκωσίας),

- Σεμινάριο διατροφής και διαιτολογίας σε συνεργασία με το τμήμα Επιστημών Ζωής και Υγείας του Πανεπιστημίου Λευκωσίας και του Συ.Δι.Κυ.).
- **13 Ιουνίου 2019** θα πραγματοποιηθεί συζήτηση με τίτλο «*Τρώω σωστά σύμφωνα με τον τρόπο ζωής μου: Ο Διαιτολόγος & Διατροφολόγος σας δίνει τις λύσεις*» (ολόκληρο το πρόγραμμα θα είναι στην ιστοσελίδα του ΣυΔιΚυ www.cydadiet.org)

Ιούλιος 2019 - Λευκωσία (Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο)

- Σεμινάριο διατροφής και διαιτολογίας*

16 Οκτωβρίου 2019 (Πανεπιστήμιο Λευκωσίας- εξωτερικό αμφιθέατρο)

- Επίδειξη μόδας με θέμα «*Αγαπώ και προστατεύω το σώμα μου - Body Image*» με την στήριξη και συνεργασία του ιδρύματος Διατροφικών Διαταραχών MAZI και του τμήματος Επιστημών Ζωής και Υγείας του Πανεπιστημίου Λευκωσίας.

**Το πρόγραμμα (θέματα, ομιλητές) της συζήτησης θα ανακοινωθεί στον τύπο.*

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέα: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



Παγκύπρια ημέρα διατροφής 2019

Υπό την Αιγίδα: Υπουργείο Υγείας, Κύπρου

Διοργανωτές: Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας

Επιτροπή Συ.Δι.Κυ.: Ελένη Ανδρέου, Χριστιάνα Φιλίππου, Προκόπης Καλλής, Νικολέττα Ντορζή, Άννα Παχίτα, Νικόλαος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα, Αγγέλα Αγγελίδου, Έλενα Αλετράρη, Βασιλική Πική, Έλλη Χατζηλουκα, Γιώτα Τσόκκου, Δημήτρης Παπαμιχαήλ, Ανδρέας Ανδρέου, Μαρία Αττιπά, Αλίκη Ζηκάκη Γεωργία Χατζημιχαήλ, Ραφαέλα Σάββα

Εκπρόσωποι Υπουργείου Υγείας

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέα: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292