



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

**Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου
για την Παγκόσμια Ημέρα Τροφίμων
(16/10/2025)**

Θέμα 2025 : «Χέρι με Χέρι για Καλύτερα Τρόφιμα και ένα Καλύτερο Μέλλον»- Παγκόσμια Ημέρα Τροφίμων – 16 Οκτωβρίου 2025

Κάθε χρόνο, στις 16 Οκτωβρίου, ολόκληρος ο κόσμος γιορτάζει την Παγκόσμια Ημέρα Τροφίμων, η οποία θεσπίστηκε το 1979 από τον Οργανισμό Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO). Η ημέρα αυτή τιμά την ίδρυση του FAO το 1945, και υπενθυμίζει τη διεθνή αποστολή για την εξάλειψη της πείνας, τη διασφάλιση της επισιτιστικής επάρκειας, τη βιώσιμη γεωργία και τη βελτίωση της διατροφής για όλους. Το φετινό μήνυμα — «Χέρι με Χέρι για Καλύτερα Τρόφιμα και ένα Καλύτερο Μέλλον» — αναδεικνύει την ανάγκη για συλλογική δράση από πολίτες, επαγγελματίες, κοινότητες και φορείς χάραξης πολιτικής, με στόχο τη δημιουργία βιώσιμων συστημάτων τροφίμων που προάγουν την υγεία, την ισότητα και την προστασία του περιβάλλοντος.

Ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου (ΣΥ.ΔΙ.ΚΥ) συμμετέχει ενεργά στην παγκόσμια αυτή προσπάθεια και αφιερώνει τη φετινή Παγκόσμια Ημέρα Τροφίμων στο θέμα:

Διατροφή για ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΑΠΟΔΟΣΗ

στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού – #BeActive. Μέσα από αυτή την πρωτοβουλία, στόχος μας είναι να αναδείξουμε τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής για τη σωματική και πνευματική απόδοση, ενδυναμώνοντας τους πολίτες να υιοθετήσουν διατροφικές επιλογές που προάγουν την υγεία, την ενέργεια και τη μακροζωία.

Κύρια Μηνύματα Διατροφής προς το Κοινό

- Τροφοδότησε το σώμα σου, ενίσχυσε την απόδοσή σου – Ισορροπημένα γεύματα με δημητριακά ολικής άλεσης, άπαχη πρωτεΐνη, υγιεινά λιπαρά, φρούτα και λαχανικά προσφέρουν σταθερή ενέργεια και βελτιώνουν τη συγκέντρωση.
- Η ενυδάτωση είναι θεμέλιο υγείας – Το νερό είναι απαραίτητο για τη μεταβολική λειτουργία, την αντοχή και την πνευματική διαύγεια. Ακόμη και ήπια αφυδάτωση μειώνει την απόδοση.
- Ισορροπία στη Ποιότητα και όχι ποσότητα – Προτίμησε τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά αντί για υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη ή κορεσμένα λίπη.
- Τακτικά και ισορροπημένα γεύματα – Η σωστή κατανομή των γευμάτων μέσα στην ημέρα βοηθά στη διατήρηση της ενέργειας και προλαμβάνει την κόπωση ή την υπερφαγία.
- Η συνειδητή διατροφή βελτιώνει την ευεξία – Η προσοχή στα σήματα πείνας και κορεσμού συμβάλλει σε καλύτερη πέψη και συναισθηματική ισορροπία.
- Υγιεινή διατροφή – Βιώσιμες επιλογές – Προτίμησε τοπικά, εποχιακά και ελάχιστα επεξεργασμένα τρόφιμα που ωφελούν τόσο την υγεία όσο και το περιβάλλον.
- Μαζί για ένα καλύτερο μέλλον – Μέσα από συνεργασία επαγγελματιών, κοινοτήτων και οικογενειών μπορούμε να δημιουργήσουμε περιβάλλοντα που υποστηρίζουν πιο υγιεινές και δραστήριες ζωές για όλους.



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Κλείσιμο

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Τροφίμων 2025, ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου καλεί όλους να δράσουν — να τρέφονται καλύτερα, να ζουν καλύτερα και να κινούνται περισσότερο. Μαζί, «Χέρι με Χέρι για Καλύτερα Τρόφιμα και ένα Καλύτερο Μέλλον», μπορούμε να δημιουργήσουμε μια υγιέστερη, πιο ανθεκτική και πιο ενεργή κοινωνία.

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ:

Ο τίτλος της εκδήλωσης για την **Παγκόσμια Ημέρα Τροφίμων 2025** είναι:

Χέρι με Χέρι για Καλύτερα Τρόφιμα και ένα Καλύτερο Μέλλον – Διατροφή για ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΑΠΟΔΟΣΗ

Ανακοίνωση από τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου

Με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Τροφίμων 2025**, ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου (ΣΔΔΚ) διοργανώνει εκδήλωση με τίτλο:

«Χέρι με Χέρι για Καλύτερα Τρόφιμα και ένα Καλύτερο Μέλλον – Διατροφή για ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΑΠΟΔΟΣΗ»,

την **Τετάρτη, 16 Οκτωβρίου 2025** και ώρα **6:00 μ.μ.**, στο Πανεπιστήμιο Λευκωσίας (αίθουσα Jean Monnet M-2).

Η εκδήλωση είναι αφιερωμένη στη σημασία της ισορροπημένης διατροφής για τη βελτίωση της σωματικής και πνευματικής απόδοσης, προάγοντας ταυτόχρονα την υγεία και την ευεξία. Μέσα από μια σειρά παρουσιάσεων από διακεκριμένους επιστήμονες, θα αναδειχθούν θέματα όπως η αθλητική διατροφή, οι σύγχρονες διατροφικές τάσεις, η σημασία της εκπαίδευσης στη διατροφή και ο ρόλος των τροφίμων στην επίδοση και την ποιότητα ζωής.

Η εκδήλωση πραγματοποιείται στο πλαίσιο της **Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού – #BeActive (23–30 Σεπτεμβρίου)** και υποστηρίζεται από το Υφυπουργείο Αθλητισμού και το Γραφείο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην Κύπρο.

 **Δήλωση συμμετοχής:** <https://forms.gle/YrwyerK1LjPXRwjD7>

 **Ημερομηνία:** 16 Οκτωβρίου 2025

 **Ωρα:** 6:00 μ.μ.

 **Χώρος:** Πανεπιστήμιο Λευκωσίας, Jean Monnet M-2

Η συμμετοχή είναι **δωρεάν** και ανοικτή στο κοινό.

Σας προσκαλούμε να ενώσουμε τις δυνάμεις μας **«Χέρι με Χέρι για Καλύτερα Τρόφιμα και ένα Καλύτερο Μέλλον»!**



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Για τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου

Καθηγήτρια Δρ Ελένη Π. Ανδρέου, RDN, LD
Κλινική Διαιτολόγος
Πρόεδρος Συ.Δι.Κυ.