

# Ημέρα Διατροφής - Πανηγύρι Διατροφής



10/5/2008

9πμ-1μμ

Λεωφόρο Μακαρίου, Λευκωσία

Ημέρα Διατροφής  
Τρώγω σωστά, γυμνάζομαι συστηματικά  
για ένα υγιεινό τρόπο ζωής  
10 Μαΐου 2008, 9:00πμ-1:00μμ  
Λεωφ. Αρχ. Μακαρίου, Λευκωσία

Διοργανωτής: Σύνδεσμος Διαιτολόγων Κύπρου

Υπό την Αιγίδα: Δήμος Λευκωσίας

Επικοινωνία από: Υπουργείο Υγείας, Σύνδεσμος Γυμναστών Κύπρου, Ομοσπονδία Συνδέσμων Γονέων Δημοτικής Λευκωσίας, B2\* Σύστημα Προσκόπων Αγ. Ομοιοτητιών

Χορηγοί: Just LADIES FITNESS, ΖΟΡΙΑΣ, Alpen, FLORA, ΑΓΡΟΣ, Σιγμά Επισκευασίας

Ημέρα Διατροφής

Τρώγω σωστά, γυμνάζομαι συστηματικά  
για ένα υγιεινό τρόπο ζωής

10 Μαΐου 2008, 9:00πμ-1:00πμ

Λεωφ. Αρχ. Μακαρίου, Λευκωσία



Διοργανωτής: Σύνδεσμος Διαιτολόγων Κύπρου

Υπό την Αιγίδα: Δήμος Λευκωσίας

Σπριζεται από:  
Υπουργείο Υγείας, Σύνδεσμο Γυμναστών Κύπρου,  
Ομοσπονδία Συνδέσμων Γονέων Δημοτικής Λευκωσίας,  
82° Σύστημα Προσκόπων Αγ. Ομοιογεντών

Χορηγοί:

Just  
LADIES FITNESS

ZOPPIAS

Alpen

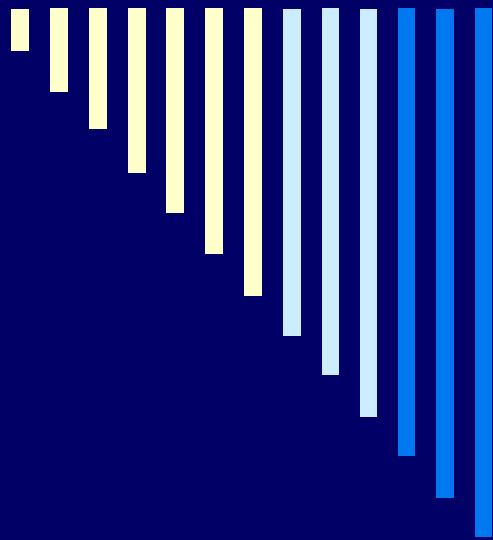


FLORA

ΑΓΡΟΣ

Χορηγός  
Επικοινωνίας:





Τρώω Σωστά,  
Γυμνάζομαι  
Συστηματικά για ένα  
Υγιεινό Τρόπο Ζωής

Το μήνυμα για 2008...

---



# ΣΚΟΠΟΣ

- Θεσμοθέτηση της Ημέρας Διατροφής στην Κύπρο (σε συνεννόηση με το Υπουργείο Υγείας)
- Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού για την σημασία της διατροφής στην διατήρηση της υγείας, πρόληψη προβλημάτων υγείας, και θεραπεία
- Ενίσχυση της ιδέας ότι η διατροφή και η άσκηση είναι βασικά στοιχεία του υγιεινού τρόπου ζωής



---

□ “Υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους

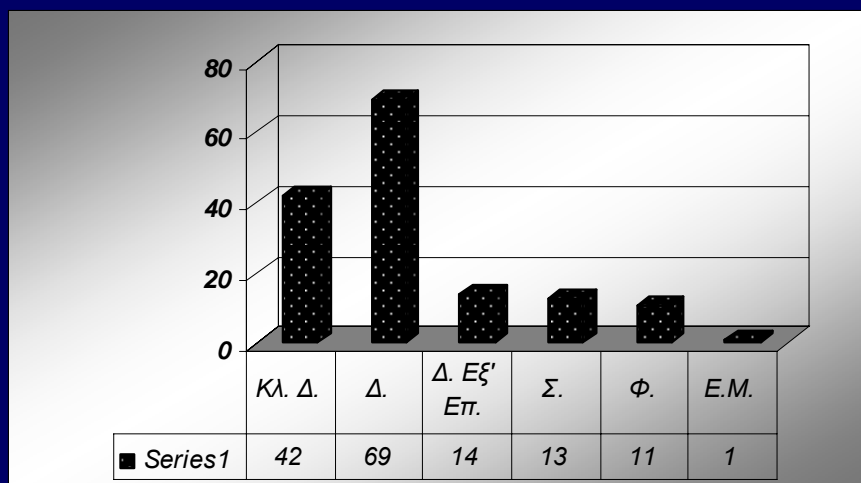
Φυσικής, Πνευματικής, Ψυχικής & Κοινωνικής Ευημερίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή σωματικής αναπηρίας”

□ Από το Σύνταγμα Εγκαθίδρυσης του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας

---

# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

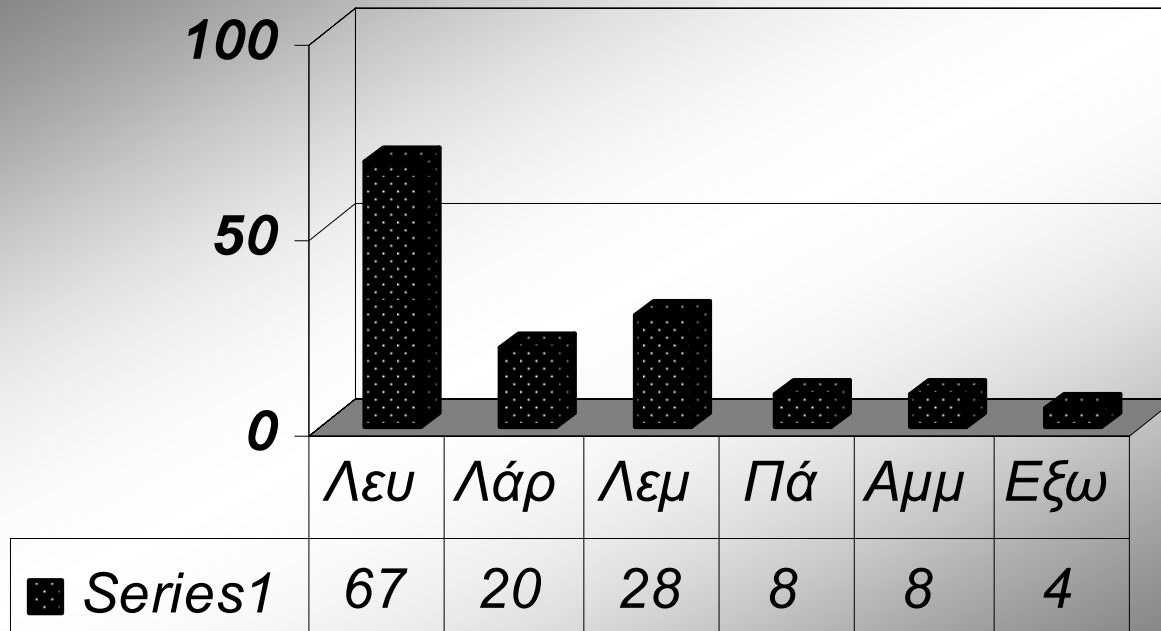
150-169



Κ.Δ.=Κλινικοί  
Διαιτολόγοι  
Δ.Μ.Α.Ε= Διαιτολόγοι  
με Εξειδικεύσεις  
Δ.= Διαιτολόγοι  
Εξ. Ε. = Εξ. Επ.  
Διαιτολόγοι  
Ε.Μ. Επίτιμα Μέλη  
Σ.= Συνδρομητές  
Φ.= Φοιτητές

# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Λευκωσία-67, Λάρνακα-20, Λεμεσός-28, Πάφος-8,  
Αμμόχωστος-8, Εξωτερικό-4



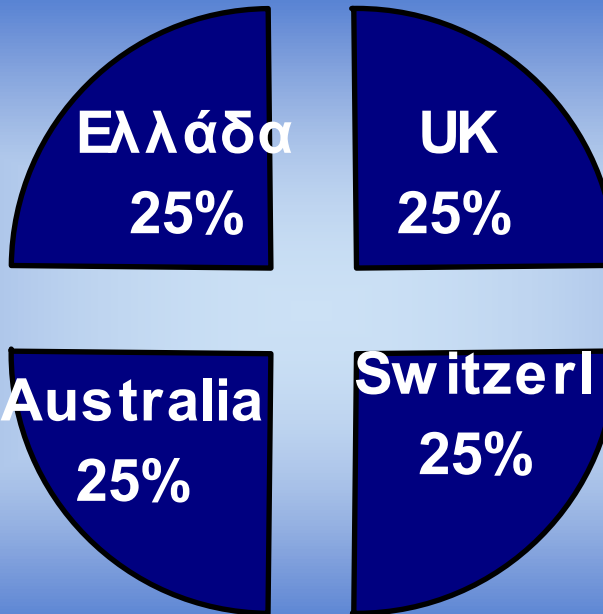
# Ενεργά Μέλη Του Συνδέσμου Διαιτολόγων Στην Κύπρο

Λευκωσία-67, Λάρνακα-20, Λεμεσός 28, Πάφος-8, Αμμόχωστος-8



# Μέλη Συνδέσμου Διαιτολόγων στο Εξωτερικό

U.K.-1, Switzerland-1, Australia-1,  
Ελλάδα-1





# Σχέδιο Στρατηγικής 2005-2008

## **ΑΠΟΣΤΟΛΗ**

Καθοδήγηση και ενδυνάμωση της επιστήμης της διατροφής και διαιτολόγίας στην Κύπρο.

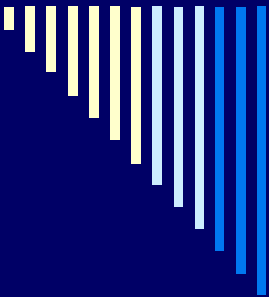
Ο διαιτολόγος ως προστάτης και ενδυναμωτής της επιστήμης της διατροφής και διαιτολογίας στην Κύπρο.

## **ΟΡΑΜΑ:**

Τα μέλη του Συ.Δι.Κυ είναι οι πιο αξιόπιστοι και έγκυροι επιστήμονες στα θέματα διατροφής και διαιτολόγίας

## **ΑΞΙΕΣ:**

- Μέλη
- Συνεργασία
- Εξειδίκευση
- Πρωτοπορία
- Κώδικας Δεοντολογίας/ Ακεραιότητα
- Κοινωνική & πολιτιστική υπευθυνότητα
- Επιμόρφωση



Επιδημιολογική Έρευνας Παχυσαρκίας και  
Διατροφικών Συνηθειών των Κυπρίων από  
τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων Κύπρου

ΔΜΣ	ΑΝΤΡΕΣ (%)	ΓΥΝΑΙΚΕΣ (%)
- 20	1,1	10,2
20 - 25	16,6	37,9
25 - 30	53,5	25,8
30 +	28,9	26,2



# Επιδημιολογική Έρευνας Παχυσαρκίας και Διατροφικών Συνηθειών των Κυπρίων από τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων Κύπρου

ΕΠΙΛΟΓΕΣ	%
Ελαιόλαδο	99,8
Σπορέλαιο	0,2
Μαγιονέζα	0,0
Salad dressing	0,0
Άλλα φυτικά λάδια	0,0
Κανένα	0,0
Δεν ξέρω	0,0



ΕΠΙΛΟΓΕΣ	Ποτέ (%)	1-2 φορές την εβδο. (%)	3-5 φορές την εβδο. (%)	6-7 φορές την εβδο. (%)
<b>Ψωμί</b>				
-Άσπρο	39,5	17,7	13,3	29,5
-Μαύρο	48,3	11,8	12,3	27,6
- Φραντζολάκι	72,9	20,0	3,8	3,3
- Πίττα	43,7	51,9	3,7	0,7
- Άλλο	85,3	7,0	3,1	4,6
Πατάτες (βραστές ή οφτές)	44,7	50,6	4,7	0,0
Πατάτες τηγανητές ή κατσαρόλας	51,6	44,0	3,7	0,7
Ρύζι	34,9	57,7	6,0	1,4
Πουργούρι	62,4	37,0	0,7	0,0
Μακαρόνια	36,7	59,7	3,6	0,0
Κριθαράκι	83,3	16,2	0,5	0,0
Ραβιόλες	90,9	9,1	0,0	0,0
Μπιζέλι/καλαμπόκι/κολοκάσι	58,9	40,6	0,2	0,2

ΕΠΙΛΟΓΕΣ	Ποτέ (%)	1-2 φορές την εβδο. (%)	3-5 φορές την εβδο. (%)	6-7 φορές την εβδο. (%)
<b>Δημητριακά</b>				
- Σκέτα	75,9	11,4	4,2	8,4
- Με επιπρόσθετη ζάχαρη	92,2	3,3	2,3	2,3
- Ολοσίταρα ή με ενισχυμένες ίνες	73,2	9,7	5,1	11,9
Όσπρια	9,6	71,7	18,3	0,5
<b>Λαχανικά</b>				
- Φρέσκα	3,4	16,3	30,3	49,9
- Βραστά	47,2	39,4	9,2	4,2
- Λαδερά	62,1	35,6	2,1	0,2
- Κονσέρβας	94,8	5,2	0,0	0,0
- Κατεψυγμένα	81,7	17,4	0,9	0,0
- Χυμός από λαχανικά	85,0	12,4	1,9	0,7
<b>Φρούτα</b>				
- Νοπά	4,4	11,0	19,6	65,0
- Κομπόστα σε χυμό	98,1	1,6	0,0	0,2
- Κομπόστα σε σιρόπι	98,1	1,6	0,0	0,2
- Αποξηραμένα φρούτα	77,2	16,5	3,7	2,6

## Αλλαγή Διατροφικών Συνηθειών

ΕΠΙΛΟΓΕΣ	ΝΑΙ (%)
Τρώω λιγότερο λίπος	53,6
Άλλαξα το είδος του λίπους που τρώω	30,6
Τρώω πιο πολλά λαχανικά	52,3
Τρώω λιγότερη ζάχαρη	45,2
Τρώω λιγότερες αμυλούχες τροφές	37,9
Τρώω λιγότερο αλάτι	33,9
Είμαι σε δίαιτα για απώλεια βάρους	27,1
Πίνω λιγότερο αλκοόλ	22,3
Ασκούμε περισσότερο	28,3
Άλλοι λόγοι	7,7



## Ποσό συχνά πίνετε κρασί?

ΕΠΙΛΟΓΕΣ	%
Ποτέ	19,6
Λίγες φορές το χρόνο	34,6
2 – 3 φορές το μήνα	20,5
1 φορά την εβδομάδα	11,4
2 – 3 φορές την εβδομάδα	11,2
Καθημερινά	2,7



## Ποσό ενεργητική είναι η ζωή σας?

ΕΠΙΛΟΓΕΣ	%
Πολύ λίγο	54,9
Λίγο	31,7
Μέτρια	8,8
Βαριά	4,5

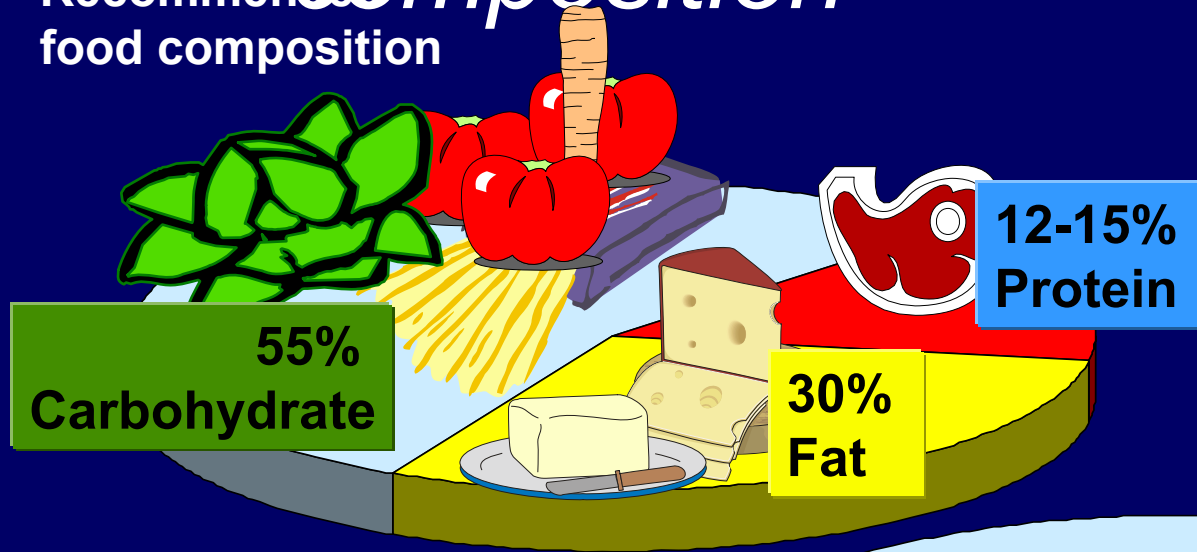


# Energy Regulation

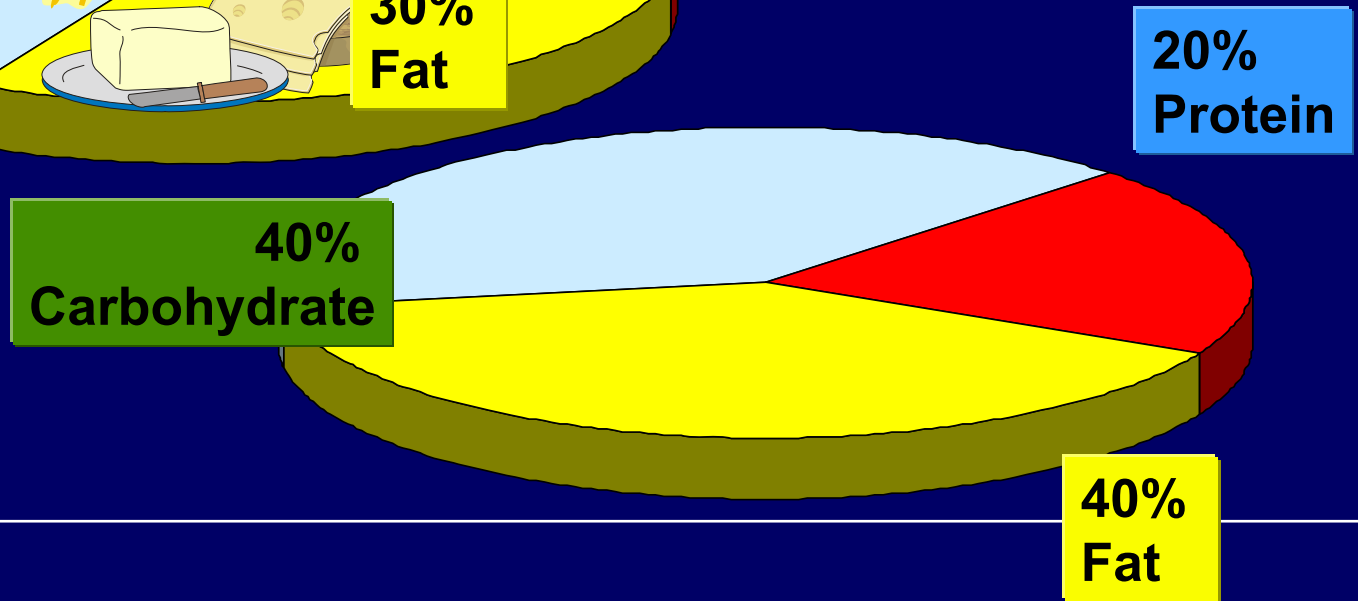
## *Energy intake & body composition*



Recommended  
food composition



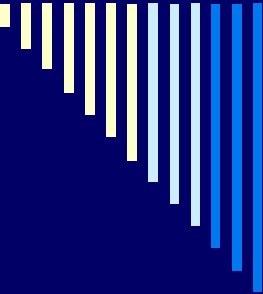
Actual  
food composition

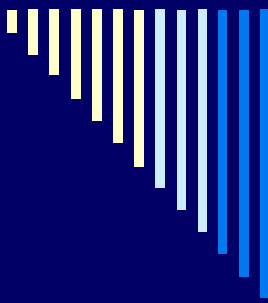


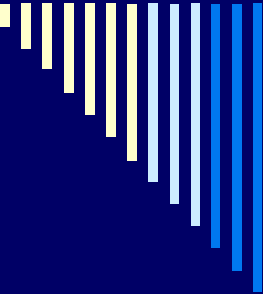


# Δεκάλογος της Διατροφής

- Η υγιεινή διατροφή δεν χρειάζεται να είναι πολύπλοκο θέμα . Η χρήση της πυραμίδας υγιεινής διατροφής είναι ιδανική για την ανάπτυξη ενός εξατομικευμένου σχεδίου που θα διασφαλίσει μακροχρόνια υγεία.
- Οι καλύτερες συμβουλές διατροφής είναι βασισμένες σε επιστημονικά δεδομένα. Πριν υιοθετήσετε οποιοσδήποτε αλλαγές στη διατροφή σας, να είστε βέβαιοι ότι οι πληροφορίες είναι βασισμένες σε επιστημονικά γεγονότα.
- Γνωρίστε τα γεγονότα για τα τρόφιμα και τη διατροφή από τον εμπειρογνώμονα της διατροφής τον εγγεγραμμένο διαιτολόγο. Οι εγγεγραμμένοι διαιτολόγοι είναι οι ειδικοί για να μεταφράσουν την επιστήμη της διατροφής σε αξιόπιστες συμβουλές που μπορείτε να χρησιμοποιείτε καθημερινά.

- 
- Η ισορροπία στη σωματική δραστηριότητα και στην υγιεινή διατροφή είναι η καλύτερη συνταγή για τον έλεγχο του βάρους και την προώθηση της υγείας και της φυσικής κατάστασης.
  - Σκεφτείτε τα τρόφιμα με την έννοια πλούσια σε θρεπτικά παρά "καλά" ή "κακά" τρόφιμα. Η πλειοψηφία των επιλογών σας σε τρόφιμα πρέπει να είναι πλούσια σε βιταμίνες, ανόργανα άλατα, φυτικές ίνες και άλλες θρεπτικές ουσίες με ελεγχόμενες θερμίδες.

- 
- Να θυμάστε ότι ούτε ένα τρόφιμο ή γεύμα δεν κάνει ή δεν καταστρέφει την υγιεινή διατροφή. Η συνολική διατροφή σας είναι η σημαντικότερη εστίαση για την υγιεινή κατανάλωση.
  - Προετοιμάστε, χειριστείτε και αποθηκεύστε τα τρόφιμα σωστά για να αποτρέψετε τις τροφικές ασθένειες (τροφική δηλητηρίαση).
  - Μην πέσετε θύματα στους μύθους και την παραπληροφόρηση για τα θέματα διατροφής που μπορούν να βλάψουν παρά να ωφελήσουν την υγεία σας.

- 
- Διαβάστε τις ετικέτες τροφίμων για να πάρετε τα γεγονότα διατροφής που σας βοηθούν να κάνετε τις έξυπνες επιλογές τροφίμων γρήγορα και εύκολα.
  - Μάθετε να αναγνωρίζετε τα διάφορα είδη λίπους κατά την επιλογή των τροφίμων. Με την επιλογή πολυακόρεστων (π.χ. ψάρι, ξηρούς καρπούς) ή μονοακόρεστων (ελαιόλαδο, αβοκάντο, σησάμι) λιπιδίων, μπορείτε να κρατήσετε τα κορεσμένα (ζωικά), τα τρανς-λιπαρά και την χοληστερόλη χαμηλά στην διατροφή.



---

## Εισηγήσεις Συνδέσμου Διαιτολόγων Κύπρου για το Υπουργείο Υγείας

- Ενδυνάμωση και στελέχωση τμήματος Διατροφής στο Υπουργείο Υγείας
  - Δραστηριοποίηση των διαιτολόγων ως επαγγελματίες υγείας στα νοσοκομεία, στις ιατρικές υπηρεσίες, στον ιδιωτικό τομέα και στο κοινοτικό επίπεδο.
-



## Εισηγήσεις Συνδέσμου Διαιτολόγων Κύπρου

### για την εργοδότηση διαιτολόγων στα σχολεία.

- Εισήγηση για καινούργιο μάθημα με θέμα την διατροφή-επιτακτική εκπαιδευτική ανάγκη. Η εκπαίδευση πρέπει να αρχίσει από την Δημοτική Εκπαίδευση (και ακόμα από την νηπιακή ηλικία) και να συνεχίσει στην Μέση Εκπαίδευση.
- Αλλαγή σχεδίων υπηρεσίας για ένταξη των διαιτολόγων στα σχολεία και ανέλιξη των υφισταμένων διαιτολόγων στην εκπαίδευση-σωστή ερμηνεία του υφιστάμενου σχεδίου υπηρεσίας.
- Συνέχιση συμπερίληψης διαιτολόγων στο θέμα / μάθημα *διατροφή και υγεία, οικογενειακή αγωγή και στο αθλητικό σχολείο.*
- Διαιτολόγοι ως σύμβουλοι διατροφής (σε συνεργασία με Υπουργείο Υγείας, παράδειγμα επισκέπτριες υγείας).



## Εισηγήσεις Συνδέσμου Διαιτολόγων Κύπρου για την εργοδότηση διαιτολόγων στα σχολεία.

- Συνεργάτες (θέση ή αγορά υπηρεσιών από τον ιδιωτικό τομέα) με ΥΠ για εκπαίδευση παιδιών, δασκάλων, καθηγητών, γονιών (πχ πρόγευμα).
- Συνεργάτες( θέση ή αγορά υπηρεσιών) για προετοιμασία και κατάθεση σχεδίου στρατηγικής για την αντιμετώπιση προβλημάτων διατροφής στην παιδική και εφηβική ηλικία.
- Διαιτολόγοι ως εκπαιδευτές(nutrition educators) στο Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.
- Ερευνητικό Έργο του ΥΠ για θέματα Διατροφής.
- Συγγραφή Βιβλίων του ΥΠ για θέματα Διατροφής.
- Επιμορφωτικά Σεμινάρια για την 3η τάξη λυκείου και ως μάθημα επιλογής.



---

## Εισηγήσεις Συνδέσμου Διαιτολόγων Κύπρου για την εργοδότηση διαιτολόγων στα σχολεία.

- Συγγραφή μενού για ολοήμερα σχολεία.
  - Παραπομπή μετά από διάγνωση προβλήματος υγείας σχετικού με την διατροφή (ανορεξία, παχυσαρκία, διαβήτης κλπ) από σχολιατρο σε εγγεγραμμένο διαιτολόγο και κάλυψη του σχετικού κόστους από το ΥΠ ( Προληπτικός /Εκπαιδευτικός και Θεραπευτικός ρόλος).
  - Διαιτολόγος στα Κυλικεία (επιτήρηση , συγγραφή πρότυπων και κανονισμών ) – School Lunch Act.
-



# Πρόγραμμα για το Πανηγύρι Διατροφής του Συνδέσμου Διαιτολόγων Κύπρου 10/5/2008

- Ώρες
- 10:00- 10:40 Βόλτα και ξενάγηση στην Παλιά Λευκωσία με ξεναγό την κα. Τιτίνα Λοϊζίδου (Δηλώστε συμμετοχή)
  
- Ψυχαγωγικό Πρόγραμμα
- 10:00 Μουσική – DJ
- 10:45-10:55 "Straighten Up- Κύπρος" (ασκήσεις σπονδυλικής στήλης από Σύνδεσμο Χειροπρακτών Κύπρου)
- 11:00-11:10 Τραγούδι με την Μάριαμ Βενιζέλου
- 11:15-11:25 Τα παιδιά του Συνδέσμου Διαιτολόγων Κύπρου χορεύουν
- 11:30-11:40 Θεατράκι Διατροφής: Μηλίτσα και ο Τάκης (ΠΑΣΥΚΑΦ)



## Πρόγραμμα για το Πανηγύρι Διατροφής του Συνδέσμου Διαιτολόγων Κύπρου 10/5/2008

- 11:45-12:30 Επίδειξη γυμναστικής από το Just Ladies Fitness
- 12:35-12:45 Τραγούδι από τα παιδιά του Γυμνασίου Λατσιών\*
- 12:50-13:00 Γυμναστική για μικρούς από το Just Ladies Fitness-Kids
- **Περίπτερα & Δραστηριότητες:**
- 09:00-13:00 Περίπτερο (1) Συνδέσμου Διαιτολόγων: Ελάτε να μάθετε το βάρος σας, το ποσοστό σωματικού λίπους, το *Δείκτη Μάζας Σώματος*, πάρετε πληροφορίες και φυλλάδια για την υγιεινή διατροφή από το περίπτερο του Συνδέσμου Διαιτολόγων Κύπρου



## Πρόγραμμα για το Πανηγύρι Διατροφής του Συνδέσμου Διαιτολόγων Κύπρου 10/5/2008

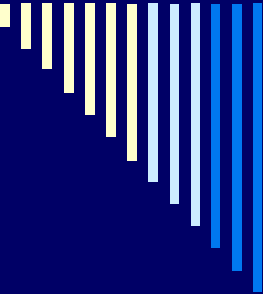
- 9:00-13:00 Περίπτερο (2) Υπουργείου Υγείας: Ελάτε να πάρετε πληροφορίες και εκπαιδευτικό υλικό για θέματα υγείας και διατροφής
- 9:00-13:00 Περίπτερο (3) Συνδέσμου Διαιτολόγων: Ελάτε να παίξετε το **παιχνίδι της τυφλόμυγας** και να μάθετε να αναγνωρίζετε τις γεύσεις όλων των φρούτων και λαχανικών. *Μην ξεχάσετε το μετάλλιο σας!*
- 10:00-1:00 Περίπτερο (4) Φούρνοι Ζορπά: Φουρνίζω με τον Ζορπά – δοκιμάστε υγιεινά και φρέσκα ψωμάκια



---

## Πρόγραμμα για το Πανηγύρι Διατροφής του Συνδέσμου Διαιτολόγων Κύπρου 10/5/2008

- 11:00 -12:30 Περίπτερο (5) Επίδειξη Μαγειρικής (Americanos College Culinary Department)
  - 09:00-13:00 Περίπτερο (6) Συνδέσμου Γυμναστών Κύπρου
  - 09:00-13:00 Περίπτερο (7) Συνδέσμου Χειροπρακτών Κύπρου
  - 09:00-13:00 Περίπτερο (8) Ομοσπονδίας Συνδέσμων Γονέων Δημοτικής Λευκωσίας
  - 09:00-13:00 Δροσιστείτε με το νερό ΑΓΡΟΣ, απολαύστε το Alpen Light και πάρτε τις εκπλήξεις της Flora
  - 10:00-12:30 Ελάτε να παίξετε το Παιχνίδι των Γνώσεων με το 82ο Σύστημα Προσκόπων Αγίων Ομολογητών
-

- 
- 10:00-12:30 **Ζωγραφίζω με τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων Κύπρου** σε πανί στρωμένο στην Μακαρίου με θέμα «Τρώω Σωστά και Γυμνάζομαι Συστηματικά». *Μην ξεχάσετε το μετάλλιο σας!* (Η ζωγραφιά θα παρουσιαστεί στο 5ο Διεθνές Συνέδριο Διαιτολογίας τον Νοέμβριο, 2008 στην Λευκωσία)
  
  - 10:00-13:00 Πάρτε το αυτόγραφο σας από την Μέλανη Στέλιου & τον Χρύσανθο Τσουρούλη του «Καλημέρα» και τους ηθοποιούς της σειράς «Ζωή Ποδήλατο» και τους αγαπημένους ποδοσφαιριστές του ΑΠΟΕΛ και της ΟΜΟΝΟΙΑΣ
  
  - \*Τραγούδι/Στίχοι : Σταύρος Κιουρτσάκης «Λάθος Τροφές»
  - Φωνητικά & Χορευτικά : Στεφάνη Βαρνάβα, Κωνσταντίνα Τρυφώνος, Ραφαέλλα Γαβριηλίδου,
  - Μουσική: Διονύσης Σχοινάς
-



# Ιδιαιτέρες ευχαριστίες

- στο Δήμο Λευκωσίας και την Δήμαρχο κα Ελένη Μαύρου,
- στο Υπουργείο Υγείας,
- στο Σύνδεσμο Γυμναστών,
- Σύνδεσμο Χειροπρακτών,
- στην Ομοσπονδία Συνδέσμων Γονέων Λευκωσίας,
- στο 82ο σύστημα Προσκόπων Αγίων Ομολογητών,
- το Αρχηγείο Λευκωσίας.
- στους χορηγούς: Just Ladies Fitness,, Ζορπας, Alpen light, Flora, ΑΓΡΟΣ και τον χορηγό επικοινωνίας Σίγμα.
- στα ΜΜΕ στην υποστήριξη και την διάδοση του μηνύματος μας.



---

# Μέλη Οργανωτικής Επιτροπής

- Ανδρέου Ελένη
  - Δήμητρα Δημητρίου
  - Ευαγγέλου Χριστιάνα
  - Καλλή Προκόπης
  - Κυριάκου Κάτια
  - Μιχαηλίδου Νικολέττα
  - Μιχαηλίδου Πόλλυ
  - Παναγιώτου Αθηνά
  - Στεφάνου Μαγδαλήνη
  - Τρουλλίδου Έλενα
  - Χριστιάνα Φιλίππου
-

---



□ Ευχαριστώ,

□ Ελένη Ανδρέου, RD, LD, PhDcan

□ Πρόεδρος Συνδέσμου Διαιτολόγων  
Κύπρου

---

Ημέρα Διατροφής

Τρώγω σωστά, γυμνάζομαι συστηματικά  
για ένα υγιεινό τρόπο ζωής

10 Μαΐου 2008, 9:00πμ-1:00μμ

Λεωφ. Αρχ. Μακαρίου, Λευκωσία



Διοργανωτής: Σύνδεσμος Διατροφολόγων Κύπρου



Υπό  
την Αιγίδα:



Δήμος Λευκωσίας

Σπριζεται από:

Υπουργείο Υγείας, Σύνδεσμο Γυμναστών Κύπρου,  
Ομοσπονδία Συνδέσμων Γονέων Δημοτικής Λευκωσίας,  
82<sup>ο</sup> Σύστημα Προσκόπων Αγ. Ομοιοτητών

Χορηγοί:

Just  
LADIES FITNESS

ZOPIΑΣ

Alpen



ΑΓΡΟΣ

Χορηγός  
Επικοινωνίας:

