

Ημερίδα για τις Διατροφικές Διαταραχές - 29.01.2025

Την Τετάρτη, 29 Ιανουαρίου, στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Προγράμματος Προαγωγής Υγείας (ΕΔΣΠΥ), πραγματοποιήθηκε μια ενδιαφέρουσα Ημερίδα για τις Διατροφικές Διαταραχές στο Πανεπιστήμιο Λευκωσίας. Ομάδα είκοσι μαθητών, με τη συνοδεία της Βοηθού Διευθύντριας κ. Μαρίας Κυριακίδου και της καθηγήτριας κ. Κωνσταντίνας Αποστολίδου, είχε την ευκαιρία να συμμετάσχει στην Ημερίδα. Παρακολούθησαν σεμινάρια με διακεκριμένους ομιλητές, διατροφολόγους και ψυχολόγους και συμμετείχαν σε βιωματικά εργαστήρια με θέμα τις διατροφικές διαταραχές, την αυτοεικόνα, το σώμα.



ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ
ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΚΑΙ
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥΣ
ΣΤΟΥΣ ΚΥΠΡΙΟΥΣ
ΕΦΗΒΟΥΣ

Τετάρτη,
29 Ιανουαρίου 2025
8:30 – 11:00

Αμφιθέατρο UNESCO,
Πανεπιστήμιο Λευκωσίας

Διοργανωτές:

UNIVERSITY
of NICOSIA | ΤΜΗΜΑ
ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΖΩΗΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ
ΑΝΩΤΕΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΝΕΟΛΟΓΙΑΣ

Υπό την Αιγίδα:

MAZI

ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ
ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ
ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ
ΤΟΥΣ ΣΤΟΥΣ
ΚΥΠΡΙΟΥΣ
ΕΦΗΒΟΥΣ

Τετάρτη,
29 Ιανουαρίου 2025
8:30 – 11:00

Αμφιθέατρο UNESCO,
Πανεπιστήμιο Λευκωσίας

Διοργανωτές:

UNIVERSITY
of NICOSIA | ΤΜΗΜΑ
ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΖΩΗΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ
ΑΝΩΤΕΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΝΕΟΛΟΓΙΑΣ

Υπό την Αιγίδα:

MAZI

08:00-08:30

ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ/ ΕΓΓΡΑΦΕΣ

08:30-08:40

ΚΑΛΩΣΙΟΡΙΣΜΑ / ΕΙΣΑΓΩΓΗ
Κα Ελένα Σαββίδου, Σύμβουλος Επιθεώρησης Βιολογίας
Καθ. Ελένη Ανδρέου, Πρόεδρος Τμήματος Επιστημών Ζωής, Πανεπιστήμιο Λευκωσίας,
Πρόεδρος MAZI & Συδίκου, Κλινική Διαιτολόγος με Εξειδίκευση στις Διατροφικές
Διαταραχές

08:40-09:30

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ:
1. ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ: Στο εργαστήριο αυτό, οι έφηβοι θα μάθουν να αναγνωρίζουν τα πρώιμα σημάδια των διατροφικών διαταραχών μέσα από διαδραστικές δραστηριότητες και παρουσιάσεις. Θα γίνει εκπαίδευση για τα διάφορα είδη διατροφικών διαταραχών και τους κινδύνους που συνεπάγονται και θα γίνει προαιρετική διενέργεια online ερωτηματολογίου.
Καθ. Ελένη Ανδρέου, Κλινική Διαιτολόγος με Εξειδίκευση στις Διατροφικές Διαταραχές, Πανεπιστήμιο Λευκωσίας
Χριστίνα Κρητικού, PhD(c), Σύμβουλος Αγωγής Υγείας-ΥΠΑΝ, Διδακτορική Φοιτ. Πανεπιστήμιο Λευκωσίας
2. ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ: Τα συναισθήματα παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη και διατήρηση των διατροφικών διαταραχών. Σε αυτό το εργαστήριο, οι έφηβοι θα εκπαιδεύονται σε τεχνικές διαχείρισης συναισθημάτων και θα αναπτύξουν δεξιότητες για την αντιμετώπιση του άγχους και της πίεσης χωρίς τη χρήση τροφής ως μηχανισμού αντιμετώπισης.
Πέρα Χαρίσιανη, PhD(c), Σύμβουλος Αγωγής Υγείας-ΥΠΑΝ, Διδακτορική Φοιτήτρια. Πανεπιστήμιο Λευκωσίας

09:30-10:00

ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ
Προσφορά από το MAZI

10:00-10:45

3. ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΕΙΚΟΝΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ: 'ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ ΣΕΒΟΜΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ': Στόχος του να ενδυναμώσει τους εφήβους να αναπτύξουν μια θετική και υγιή εικόνα για το σώμα τους, μέσα από την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και την κατανόηση των επιπτώσεων των κοινωνικών προσδοκιών αλλά και στην ίδια την διατροφή.
Καθ. Ελένη Ανδρέου, Κλινική Διαιτολόγος με Εξειδίκευση στις Διατροφικές Διαταραχές, Πανεπιστήμιο Λευκωσίας
Κα Χριστίνα Αριστοτέλους, Κλινική Διαιτολόγος με Εξειδίκευση στις Διατροφικές Διαταραχές

10:45-11:00

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

unic.ac.cy

