

# **ΗΜΕΡΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ- ΙΕΚ ΕΥΝΗ**

Στις 25 Ιανουαρίου 2012 θα είμαι στην ημερίδα του ΙΕΚ ΕΥΝΗ (τομέας διαιτολογίας) με θέμα:  
Σύγχρονες εξελίξεις στην διατροφή

Ιδιωτικά Ινστιτούτα Επαγγελματικής Κατάρτισης



Ο Τομέας Διαιτολογίας των ΙΕΚ ΕΥΝΗ διοργανώνει την

1<sup>η</sup> Ημερίδα με Θέμα:

# ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

## Θεματολογία:

- Διατροφή και υγεία
- Διατροφή και σύγχρονα δεδομένα
- Διατροφή και σωματικό βάρος
- Παρουσίαση βιβλίου: «Διατροφή ORAC σε συνταγές που θα λατρέψετε» από τον κ.ο Δημήτρη Γρηγοράκη, Κλινικό Διαιτολόγο-Διατροφολόγο  
Συντονισμός: Ευτύχης Μπλέτσας, Chef, Τηλεοπτικός Παρουσιαστής, Συγγραφέας

## Συμμετέχουν:

Απόστολος Ευθυμιάδης Καθ. Καρδιολογίας ΑΠΘ, Πρ. Εταιρείας Αθληροσκλήρωσης Β.Ελλάδος  
Δημήτρης Γρηγοράκης Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος  
Χρήστος Θεοπίστης Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος  
Αθηνά Ρούντου Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος  
Σοφία Παυλίδου Ιατρός-Εταιρεία Αθληροσκλήρωσης Β.Ελλάδος  
Διονύσης Ευγενίδης Φαρμακοποιός-Γ.Γ. Φαρμακευτικού Συλλόγου Θεσ/νίκης  
Καλλιόπη Χατζημιχαήλ Χημικός, Επιστ. Συνεργάτης ΕΛΑΙΣ-Unilever  
Κων/νος Κούτσικας Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος  
Θανάσης Μανβής Περ. Δ/ντης Β.Ελλάδος-AGRINO ABEE  
Ασημένια Καναρίδου Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος  
Σωτήρης Δαργκίνης Διαιτολόγος-Διατροφολόγος M.P. in Eating Disorders  
Δημήτρης Κανέλλος Χειρουργός-Λαπαροσκόπος-Χειρουργός Παχυσαρκίας  
Φαίδρα Δάγκογλου Διαιτολόγος-Ιατρικό Διαβαλκανικό Θεσσαλονίκης  
Ιωάννης Παπαδόπουλος Ψυχίατρος-Ψυχοθεραπευτής

Συντονισμός: Αναστασία Κόκκαλη Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος  
B.Sc (Hons), S.R.D. Υπεύθυνη Τομέα Διαιτολογίας ΙΕΚ ΕΥΝΗ

Παρασκευή  
25ΙΑΝ2013

Ώρα: 9:00 - 17:30

Αμφιθέατρο Ιατρικού  
Διαβαλκανικού Θεσσαλονίκης

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



ΧΟΡΗΓΟΙ



ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΝΩΝΙΑΣ



medNutrition



Active Kids



WORLD



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑΣ



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ο τομέας Διαιτολογίας των ΙΕΚ ΕΥΝΗ διοργανώνει την

**1η ημερίδα με θέμα:**

**?ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ?**

Τα νέα επιστημονικά δεδομένα στον τομέα της διαιτολογίας θα είναι το κεντρικό θέμα της μεγάλης ημερίδας που διοργανώνει ο τομέας διαιτολογίας των ΙΕΚ ΕΥΝΗ, με τίτλο: «**Σύγχρονες εξελίξεις στη διατροφή**».

Η ημερίδα θα πραγματοποιηθεί την **Παρασκευή 25 Ιανουαρίου 2013**, στο αμφιθέατρο του Ιατρικού Διαβαλκανικού Θεσσαλονίκης, από τις **9:00** το πρωί έως τις **17:30** το απόγευμα.

**Στόχος** της ημερίδας είναι η ανάλυση των πρόσφατων εξελίξεων της επιστήμης της διατροφής και της επίδρασής της στην υγεία, αλλά και παρουσίαση νέων μεθόδων και ειδικών τροφών που συμβάλλουν στην απώλεια βάρους.

Επαγγελματίες διαιτολόγοι-διατροφολόγοι, γιατροί, ψυχίατροι, πλαστικοί χειρουργοί, εταιρείες τροφίμων και φαρμακοποιοί, θα αναλύσουν κατά τη διάρκεια της ημερίδας διάφορες παραμέτρους της επιστήμης της διατροφής.

Η σχέση της διατροφής με τον καρκίνο, πως αλλά και πόσο μπορούν να βοηθήσουν διάφορες κατηγορίες τροφών στην πρόληψη και την αντιμετώπισή της μάστιγας της εποχής, διατροφικές συήθειες που προστατεύουν την υγεία της καρδιάς, αλλά και η σωστή επιλογή και χρήση συμπληρωμάτων διατροφής, είναι κάποια από τα θέματα που θα αναλυθούν στην πρώτη ενότητα της ημερίδας. Ομιλίες ειδικών που θα καλύψουν τις νέες εξελίξεις στον τομέα της διαιτολογίας που συμβάλουν στην διατήρηση της καλής υγείας, όπως η κατανάλωση πράσινου τσαγιού και η χορτοφαγία, αλλά και τα μυστικά της διατροφής στο σχολείο που βοηθούν στην υγιή ανάπτυξη των παιδιών θα αποτελέσουν τη δεύτερη ενότητα της ημερίδας. Η τρίτη και τελευταία ενότητα της ημερίδας θα περιλαμβάνει ομιλίες και παρουσιάσεις, τόσο για τον ρόλο της σωστής διατροφής όσο και των ψυχολογικών παραγόντων στη διατήρηση του σωματικού βάρους. Επιπλέον, θα παρουσιαστούν νέες τεχνικές στις χειρουργικές επεμβάσεις αδυνατίσματος, αλλά και ευεργετικές ουσίες όπως τα αντιοξειδωτικά που προστατεύουν και θωρακίζουν τον οργανισμό.

Στο πλαίσιο της ημερίδας θα γίνει η πρώτη **παρουσίαση** στη Θεσσαλονίκη, του **βιβλίου «Διατροφή ORAC σε συνταγές που θα λατρέψετε»**, από τον κο **Δημήτρη Γρηγοράκη, Κλινικό Διαιτολόγο-Διατροφολόγο**. Την παρουσίαση του βιβλίου θα προλογίσει και θα συντονίσει ο κος **Ευτύχης Μπλέτσας**, Chef, Τηλεοπτικός Παρουσιαστής, Συγγραφέας.

Συγκεκριμένα, στην ημερίδα θα συμμετέχουν: ο κος Απόστολος Ευθυμιάδης, Καθηγητής Καρδιολογίας ΑΠΘ-Πρ. της Εταιρείας Αθηροσκλήρωσης Β.Ελλάδος, ο κος Δημήτρης Γρηγοράκης, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, ο κος Χρήστος Θασίτης, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, η κα Αθηνά Ρούντου, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, η κα Σοφία Παυλίδου, Ιατρός-Εταιρεία Αθηροσκλήρωσης Β.Ελλάδος, ο κος Διονύσης Ευγενίδης, Φαρμακοποιός-Γεν.Γραμ. Φαρμακευτικού Συλλόγου Θεσσαλονίκης, η κα Καλλιόπη Χατζημιχαήλ, Χημικός, Επιστ. Συνεργάτης ΕΛΑΪΣ-Unilever, ο κος Κων/νος Κούτσικας, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, ο κος Θανάσης Μαναβής, Περιφερειακός Δ/ντης Β.Ελλάδος-AGRINO ABEE, η κα Ασημένια Καναρίδου, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, ο κος Σωτήρης Δαργκίνης, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος M.P. in Eating Disorders, ο κος Ιωάννης Παπαδόπουλος, Ψυχίατρος-Ψυχοθεραπευτής, ο κος Δημήτρης Κανέλλος, Χειρουργός-Λαπαροσκόπος-Χειρουργός Παχυσαρκίας, η κα Φαίδρα Δάγκογλου, Διαιτολόγος-Ιατρικό

Διαβαλκανικό Θεσσαλονίκης. Τον συντονισμό της ημερίδας θα έχει η κα Αναστασία Κόκκαλη, Κλινικός Διαιτολόγος ? Διατροφολόγος, Υπεύθυνη Τομέα Διαιτολογίας ΙΕΚ ΞΥΝΗ.

Η ημερίδα πραγματοποιείται στο πλαίσιο των εκδηλώσεων που διοργανώνει ο **Εκπαιδευτικός Όμιλος ΞΥΝΗ** (συνέδρια, διαλέξεις, ημερίδες) με στόχο την ανάπτυξη της επιστημονικής προσέγγισης σε μείζονα θέματα της εποχής μας, την καλλιέργεια του κοινωνικού διαλόγου, και την συνεχή επιμόρφωση των σπουδαστών του.

Η ημερίδα απευθύνεται σε επαγγελματίες διαιτολόγους-διατροφολόγους, γιατρούς, νοσηλευτές, αισθητικούς, γυμναστές και αθλητές, σεφ και ιδιοκτήτες εστιατορίων, γονείς, παιδαγωγούς, φοιτητές ΑΕΙ, ΤΕΙ και ΙΕΚ, αλλά και στο ευρύτερο κοινό, σε άτομα που ενδιαφέρονται να αποκτήσουν σωστή πληροφόρηση σε θέματα διατροφής και υγείας.

Υποστηρικτές της εκδήλωσης είναι το **Ιατρικό Διαβαλκανικό Θεσσαλονίκης και το ΙΔΜΕ (Ινστιτούτο Διατροφικών Μελετών & Ερευνών)**, ενώ χορηγοί είναι η εταιρεία **AGRINO και Lipton**. Χορηγοί επικοινωνίας της ημερίδας είναι ο τηλεοπτικός σταθμός **Μακεδονία TV**, η εκπομπή **Freefall** των **TV100** και **FM100**, η εκπομπή **Fatsabook** της **TV100**, το περιοδικό **Change**, τα websites [www.mednutrition.gr](http://www.mednutrition.gr), [www.logodiatrofis.gr](http://www.logodiatrofis.gr), [www.care24.gr](http://www.care24.gr), [www.activekids.gr](http://www.activekids.gr), [www.genenutrition.gr](http://www.genenutrition.gr), [www.medidiatrofi.gr](http://www.medidiatrofi.gr), [www.makeupproject.gr](http://www.makeupproject.gr), [fashionproject.makeupproject.gr](http://fashionproject.makeupproject.gr), [www.ka-business.gr](http://www.ka-business.gr).

## **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

09.00-09.30: **Προσέλευση και εγγραφές**

09.30-09.40: **Έναρξη ημερίδας ? Χαιρετισμός**

Αναστασία Κόκκαλη, Κλινικός Διαιτολόγος ? Διατροφολόγος, B.Sc (Hons), S.R.D., Υπεύθυνη Τομέα Διαιτολογίας ΙΕΚ ΞΥΝΗ

### **1<sup>η</sup> ενότητα: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ**

09.40-09.50: **Χαιρετισμός από τον Καθηγητή Καρδιολογίας ΑΠΘ-Πρόεδρο της Εταιρείας Αθροσκήρωσης Βορείου Ελλάδος κ. Απόστολο Ευθυριάδη**

09.50-10.10: **«Διατροφή και καρκίνος»**

Χρήστος Θασίτης, Διαιτολόγος

10.10-10.30: **«Διατροφή και ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος»**

Αθηνά Ρούντου, Κλινικός Διαιτολόγος ? Διατροφολόγος

**10.30-10.50: «Τροφές και ουσίες που μειώνουν τη χοληστερίνη και βελτιώνουν την υγεία της καρδιάς»**

Σοφία Παυλίδου, Ιατρός ? Εταιρεία Αθηροσκλήρωσης Β. Ελλάδος

**10.50-11.10: «Συμπληρώματα διατροφής: Τι πρέπει να προσέχουμε»**

Διονύσης Ευγενίδης, Φαρμακοποιός, Γεν. Γραμ. Φαρμακευτικού Συλλόγου Θεσσαλονίκης

*Συντονισμός: Απόστολος Ευθυμιάδης Καθηγητής Καρδιολογίας ΑΠΘ, Πρόεδρος Εταιρείας Αθηροσκλήρωσης Βορείου Ελλάδος, Αναστασία Κόκκαλη, Κλινικός Διαιτολόγος ? Διατροφολόγος, Υπεύθυνη Τομέα Διαιτολογίας ΙΕΚ ΞΥΝΗ*

**11.30-12.00 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ**

**2<sup>η</sup> ενότητα: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ**

**12.00-12.20: «Πράσινο Τσάι: Πολύτιμος σύμμαχος στην υγεία»**

Καλλιόπη Χατζημιχαήλ, Χημικός, Επιστ. Συνεργάτης ΕΛΑΪΣ ?Unilever

**12.20-12.40: «Κρέας; Όχι ευχαριστώ ? Οδηγός Χορτοφαγίας»**

Κωνσταντίνος Κούτσικας, Κλινικός Διαιτολόγος ? Διατροφολόγος

**12.40-13.00: «Ισορροπημένη Διατροφή μέσα σε Λίγα Λεπτά»**

Θανάσης Μαναβής, Περιφερειακός Διευθυντής Β. Ελλάδος της AGRINO ABEE

**13.00-13.20:«Μυστικά σωστής διατροφής στο σχολείο?αντιμετώπιση παιδικής παχυσαρκίας»**

Ασημένα Καναρίδου, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

*Συντονισμός: Αναστασία Κόκκαλη, Κλινικός Διαιτολόγος ? Διατροφολόγος B.Sc (Hons), S.R.D.*

**13.30 ? 14.00 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ**

**3<sup>η</sup> ενότητα: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ**

**14.00-14.20:«Χειρουργικές επεμβάσεις παχυσαρκίας: σύγχρονα δεδομένα»**

Δημήτρης Κανέλλος, Χειρουργός ? Λαπαροσκόπος ? Χειρουργός Παχυσαρκίας, Ειδικευθείς στο Vivantes Klinikum Βερολίνου

**14.20-14.40: «Διατροφική υποστήριξη μετά από επέμβαση παχυσαρκίας»**

Φαίδρα Δάγκογλου, Διαιτολόγος, Ιατρικό Διαβαλκανικό Θεσ/νίκης

14.40-15.00: **«Διατροφικές διαταραχές: Το τίμημα του σύγχρονου τρόπου ζωής»**

Σωτήρης Δαργκίνης, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος M.P. in Eating Disorders

15.00-15.20: **«Διατροφικές διαταραχές: Ψυχοθεραπευτική προσέγγιση»**

Ιωάννης Παπαδόπουλος, Ψυχίατρος-Ψυχοθεραπευτής

15.20-15.50: **«Αντιοξειδωτικά: ο ρόλος τους στην απώλεια βάρους»**

Δημήτρης Γρηγοράκης, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

*Συντονισμός: Αναστασία Κόκκαλη, Κλινικός Διαιτολόγος ? Διατροφολόγος, Υπεύθυνη Τομέα Διαιτολογίας ΙΕΚ ΕΥΝΗ*

15.50-16.00: **Closing session ? Συμπεράσματα ημερίδας ? Συζήτηση**

16.00-17:30: **Παρουσίαση βιβλίου: «Διατροφή ORAC σε συνταγές που θα λατρέψετε»**

Δημήτρης Γρηγοράκης, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

*\*Σημείωση: Οι συμμετέχοντες θα παραλάβουν πιστοποιητικό παρακολούθησης και φάκελο με τα πρακτικά*