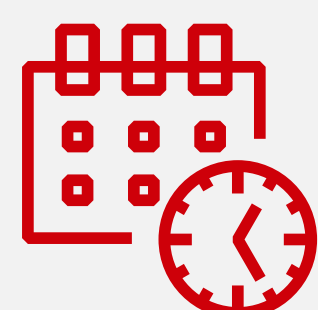




ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

# ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥΣ ΣΤΟΥΣ ΚΥΠΡΙΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ



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



Αμφιθέατρο UNESCO,  
Πανεπιστήμιο Λευκωσίας

Διοργανωτές:



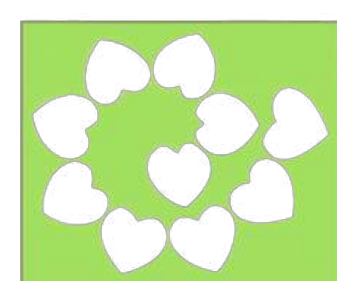
UNIVERSITY of NICOSIA | ΤΜΗΜΑ  
ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΖΩΗΣ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ  
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

Υπό την Αιγίδα:

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΜΕ ΕΝΕΡΓΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ



ΜΑΖΙ

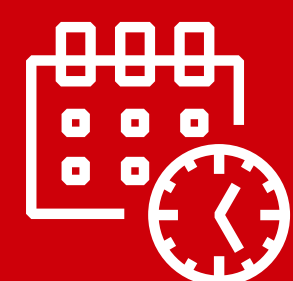
ΜΑΡΙΑΣ & ΑΝΔΡΕΑ ΖΟΡΠΑ ΙΔΡΥΜΑ  
(ΙΔΡΥΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ & ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ)





ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

# ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥΣ ΣΤΟΥΣ ΚΥΠΡΙΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

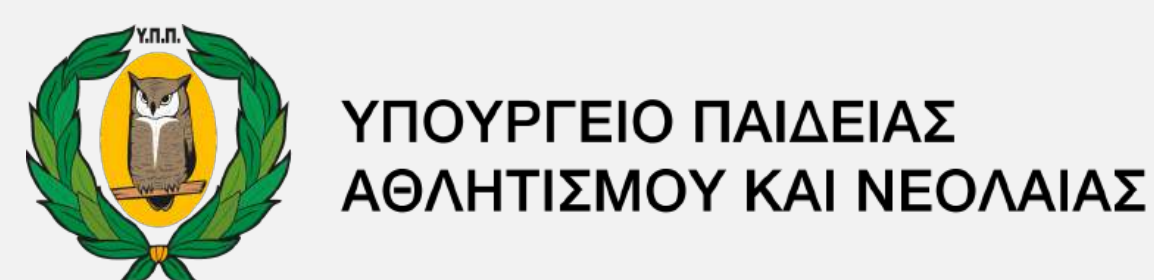


Τετάρτη,  
29 Ιανουαρίου 2025  
8:30 – 11:00



Αμφιθέατρο UNESCO,  
Πανεπιστήμιο Λευκωσίας

Διοργανωτές:



Υπό την Αιγίδα:

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΜΕ ΕΝΕΡΓΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ



**08:00-08:30 ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ/ ΕΓΓΡΑΦΕΣ**

**08:30-08:40 ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ / ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Κα Ελλάδα Σαββίδου, Σύμβουλος Επιθεώρησης Βιολογίας  
Καθ. Ελένη Ανδρέου, Πρόεδρος Τμήματος Επιστημών Ζωής, Πανεπιστήμιο Λευκωσίας,  
Πρόεδρος MAZI & ΣυΔικυ, 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 εκπαιδευτούν σε τεχνικές διαχείρισης συναισθημάτων και θα αναπτύξουν δεξιότητες για την αντιμετώπιση του άγχους και της πίεσης χωρίς τη χρήση τροφής ως μηχανισμού αντιμετώπισης.  
Περσα Κορφιάτη, 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: “ΑΓΑΠΩ 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**