



ΠΑΓΚΥΠΡΙΑ ΣΧΟΛΗ ΓΟΝΕΩΝ

Κατάλογος Εισηγητών / Εισηγητριών και Θεμάτων Επιμορφωτικών Δραστηριοτήτων Σχολική χρονιά 2025 - 2026

Στον κατάλογο που ακολουθεί, περιλαμβάνονται τα ονόματα των Εισηγητών / Εισηγητριών στην ειδικότητα **ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΙ - ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΙ** καθώς και τα προτεινόμενα θέματα των Επιμορφωτικών Δραστηριοτήτων, ως εξής:

Όπου ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ, οι επιμορφωτικές δραστηριότητες προσφέρονται παγκύπρια. Όπου ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ, προσφέρονται στις επαρχίες όπως αυτές αναφέρονται στις σελίδες που ακολουθούν.

| ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: | ΣΕΛΙΔΑ: | ΟΙ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΦΕΡΟΝΤΑΙ: |
|----------------------|---------|---|
| ΑΤΤΙΠΑ ΜΑΡΙΑ | 2 | ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ & ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ |
| ΜΑΣΟΥΡΑ ΙΩΑΝΝΑ | 3 | ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ & ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ |
| ΠΑΠΑΗΡΑΚΛΕΟΥΣ ΝΑΤΑΣΑ | 4 | ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ & ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ |

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ / ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ:

Κλινικός Διαιτολόγος

Διατροφολόγος

ΠΟΛΗ & ΥΠΑΙΘΡΟΣ ΟΠΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΟΝΤΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:

Πάφος

Πόλη & Ύπαιθρος

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΘΕΜΑΤΑ ΔΙΑΛΕΞΕΩΝ:

- 1 Διατροφή στην παιδική ηλικία
- 2 Διατροφή για αθλητές
- 3 Διατροφή στην ενήλικη ηλικία
- 4 Διατροφή για συγκέντρωση

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ / ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ:

Διατροφολόγος

Δημόσια Υγεία και Διατροφή

ΠΟΛΗ & ΥΠΑΙΘΡΟΣ ΟΠΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΟΝΤΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:

Λευκωσία Πόλη & Ύπαιθρος

Λάρνακα Πόλη & Ύπαιθρος

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΘΕΜΑΤΑ ΔΙΑΛΕΞΕΩΝ:

- 1 Τα πρώτα βήματα προς την ισορροπημένη διατροφή
- 2 Δέκα συνήθειες για καλή υγεία
- 3 Επιλεκτικότητα στη σίτιση

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ / ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ:

Κλινική Διαιτολόγος

ΠΟΛΗ & ΥΠΑΙΘΡΟΣ ΟΠΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΟΝΤΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:

Λευκωσία

Πόλη

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΘΕΜΑΤΑ ΔΙΑΛΕΞΕΩΝ:

- 1 Πως να μάθουμε τα παιδιά μας να τρώνε υγιεινά
- 2 Μεσογειακή διατροφή για όλη την οικογένεια
- 3 Πως οι διατροφικές συνήθειες των γονιών επηρεάζουν τη διατροφή των παιδιών
- 4 Αντιμετώπιση παιδικής παχυσαρκίας με πρακτικές συμβουλές διατροφής
- 5 Διατροφή και υγεία: Μικρές αλλαγές στη διατροφή της οικογένειας
- 6 Διατροφικές διαταραχές: Ο ρόλος των γονιών
- 7 Τα βασικά λάθη που κάνουμε στη διατροφή των παιδιών μας
- 8 Η καλύτερη διατροφή των παιδιών σε περίοδο εξετάσεων
- 9 Ο ρόλος της διατροφής και της άσκησης στη ζωή των παιδιών μας
- 10 Η σημασία των ορίων στη διατροφή των παιδιών μας

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΘΕΜΑΤΑ ΒΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ:

- 1 Υγιεινός τρόπος μαγειρέματος (Πρωινό, Μεσημεριανό, Βραδινό)
Συναντήσεις: 3 // Συμμετέχοντες: Από 10 μέχρι 12 άτομα
- 2 Διατροφικές ετικέτες (Σούπερ Μάρκετ, Διαβάζω σωστά τις ετικέτες)
Συναντήσεις: 2 // Συμμετέχοντες: Από 10 μέχρι 12 άτομα
- 3 Δημιουργία οικογενειακού μενού βάση υγιεινής διατροφής (Πρωινό, Μεσημεριανό, Βραδινό)
Συναντήσεις: 1 // Συμμετέχοντες: Από 10 μέχρι 12 άτομα