



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΣΠΕΡΙΔΑΣ «ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΒΑΡΟΥΣ ΣΤΗ ΜΕΤΑ-COVID ΕΠΟΧΗ – ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ»

18:00-18:15 - Έναρξη - Χαιρετισμοί επισήμων

18:15-18:30

Βασίλειος Ζαφειρόπουλος, Καθηγητής, Τμήμα Επιστημών Διατροφής & Διαιτολογίας, ΕΛΜΕΠΑ.

«Παρουσίαση του Προγράμματος «Διαχείριση βάρους στη μετά-covid εποχή»

18:30-18:45

Γεώργιος Α. Φραγκιαδάκης, Αναπληρωτής Καθηγητής, Τμήμα Επιστημών Διατροφής & Διαιτολογίας, ΕΛΜΕΠΑ.

«Προσεγγίζοντας την Κρητική Διατροφή στη σημερινή εποχή»

18:45-19:00

Αναστασία Μαρκάκη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Τμήμα Επιστημών Διατροφής & Διαιτολογίας, ΕΛΜΕΠΑ

«Μεσογειακή/Κρητική Διατροφή: μια τεκμηριωμένη θεραπευτική δίαιτα»

19:00-19:15

Θεοδώρα Μουρατίδου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Τμήμα Επιστημών Διατροφής & Διαιτολογίας, ΕΛΜΕΠΑ.

«Διατροφή και τρόπος ζωής εν μέσω πανδημίας»

19:15-19:30

Αντωνία Ψαρουδάκη, Επίκουρη Καθηγήτρια, Τμήμα Επιστημών Διατροφής & Διαιτολογίας, ΕΛΜΕΠΑ.

«Η ενδιαφέρουσα σημασία της διατροφικής ταυτότητας μέσα στο κρητικό μεσογειακό πρότυπο»

19:30-19:45

Αλκιόνη Χατζάκη, Υποψήφια Διδάκτορας, Τμήμα Επιστημών Διατροφής & Διαιτολογίας, ΕΛΜΕΠΑ.

«Μέτρηση και Αξιολόγηση παραμέτρων Σύστασης Σώματος»

19:45-20:00

Θεοδώρα Μπαλαφούτη, MSc, Υποψήφια Διδάκτορας, Τμήμα Επιστημών Διατροφής & Διαιτολογίας, ΕΛΜΕΠΑ.

«Διατροφικές συμβουλές προς παιδιά, ενήλικες και ηλικιωμένους»

20:00-20:15

Σοφία Τσαντηράκη, Μέλος Π.Ο. ΚΠΕ Ιεράπετρας & Γραμματέας συντονιστικής επιτροπής Εθνικού Δικτύου:

"Διατροφή Περιβάλλον & Υγεία" και **Χαρίδημος Βουμβουλάκης**, Αναπληρωτής υπεύθυνος Π.Ο. ΚΠΕ Ιεράπετρας.

«Διατροφή από τον τόπο μου, διατροφή για τον τόπο μου»

20:15-20:30

Ελευθέριος Βενιαμάκης, MSc Αθλητικής Διατροφής, Ακαδημαϊκός υπότροφος, Τμήμα Επιστημών Διατροφής & Διαιτολογίας, ΕΛΜΕΠΑ.

«Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία»

20:30-20:45

Γεώργιος Τσικαλάκης, PhD, μέλος ΕΔΙΠ, Τμήμα Επιστημών Διατροφής & Διαιτολογίας, ΕΛΜΕΠΑ.

«Η Ορθόδοξη νηστεία και η σχέση της με τις σύγχρονες Διαιτητικές νηστείες»

20:45-21:00

Ερωτήσεις - Συζήτηση

ΠΟΛΥΚΕΝΤΡΟ ΔΗΜΟΥ ΣΗΤΕΙΑΣ, 8 ΜΑΪΟΥ 2023

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ: ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ - ΕΛΜΕΠΑ