



## ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

# Διατροφή κατά την εφηβεία & την περίοδο των εξετάσεων

Δευτέρα 19/12/2016 & Τετάρτη 21/12/2016, 17:00-20:00

- Η ανάπτυξη στην εφηβεία
- Διατροφικές ανάγκες εφήβων & διατροφικές συστάσεις
- Συχνότητα & είδος γευμάτων
- Διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους - Σωματική δραστηριότητα
- Παράγοντες που επηρεάζουν την διατροφική συμπεριφορά των εφήβων
- Προβλήματα που σχετίζονται με την διατροφή & την εικόνα σώματος
- Συμβουλές διατροφής σε ιδιαίτερες καταστάσεις (φαγητό εκτός σπιτιού, φυτοφαγική διατροφή)
- Ενδεικτικό πλάνο διατροφής

### Διατροφή κατά την περίοδο των εξετάσεων

- Σημασία σωστής διατροφής κατά την περίοδο εξετάσεων
- Συχνότητα & είδος γευμάτων
- Πλήρη γεύματα
- Ωφέλιμες πηγές λίπους
- Επαρκής ενυδάτωση
- Καφές - ζάχαρη-γλυκά-σοκολάτα
- Συμπληρώματα διατροφής
- Σωματική δραστηριότητα
- Τί να αποφεύγετε
- Προτάσεις-ενδεικτικά γεύματα

**Κόστος συμμετοχής:** 60 ευρώ -

**Κόστος συμμετοχής για φοιτητές και ανέργους:** 50 ευρώ

Με την ολοκλήρωση του σεμιναρίου χορηγείται πιστοποιητικό παρακολούθησης

### Εισηγήτρια Σεμιναρίου:

#### Πηγή Μαντζουράτου, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, MSc

Η Πηγή Μαντζουράτου γεννήθηκε στην Αθήνα το 1984. Το 2006 αποφοίτησε από το τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών και το 2008 ολοκλήρωσε τις μεταπτυχιακές της σπουδές στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου «Εφαρμοσμένη Διαιτολογία-Διατροφή», με κατεύθυνση «Διατροφή και Άσκηση».

Από το 2005 έως το 2008 έχει συμμετάσχει σε διάφορα ερευνητικά προγράμματα του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου τόσο στα πλαίσια των πτυχιακών διατριβών της όσο και για τις ανάγκες άλλων προγραμμάτων. Το ιδιαίτερο ενδιαφέρον της εστιάζεται στην διατροφή στην παιδική ηλικία, όπου ασχολήθηκε με υπέρβαρα παιδιά στα πλαίσια της μεταπτυχιακής της διατριβής ενώ παράλληλα συμμετείχε σε σεμινάρια με παιδοψυχιατρους για επίλυση προβλημάτων σε σχέση με το παραπάνω πρόγραμμα.

Από το 2006 είναι μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων και από το 2012 μέλος της Ομάδας Ειδικών Διαχείρισης Βάρους του ίδιου Συλλόγου. Από το 2008 έως σήμερα έχει εργαστεί σε γυμναστήρια, αθλητικά και διατροφολογικά κέντρα ως διαιτολόγος. Παράλληλα, αρθρογραφεί στον ηλεκτρονικό τύπο και έχει συμμετάσχει σε ομιλίες για ενημέρωση του κοινού σε θέματα διατροφής. Επίσης, έχει εργαστεί ως εξωτερικός συνεργάτης στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο στα πλαίσια του Ευρωπαϊκού προγράμματος TRACON για την Αγωγή Καταναλωτών καθώς και σε προγράμματα σε φαρμακεία και γιατρούς για ενημερώσεις σε συμπληρώματα διατροφής. Από το 2012 έως σήμερα συμμετέχει σε εκπαιδευτικές ενημερώσεις με θέμα την διατροφή σε δημοτικά σχολεία του Ν. Αττικής. Συμμετείχε ως εξωτερικός συνεργάτης του Ελληνοβρετανικού Κολλεγίου στα πλαίσια του προγράμματος FOODMED για την συγγραφή διατροφικών οδηγιών και την εκπόνηση σεμιναρίων διατροφής για το κοινό.

