



03 – 02 – 2014

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ **ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΜΑΣ** **(από την θεωρία στην πράξη)**

Το Επιμελητήριο Ηρακλείου διοργανώνει σεμινάριο το οποίο απευθύνεται σε κάθε ενδιαφερόμενο από 18 έως 60 ετών και κυρίως σε όσους ενδιαφέρονται να μάθουν να τρέφονται σωστά και να μεγαλώσουν υγιή διατροφικά παιδιά.

Σκοπός: του σεμιναρίου είναι να κατανοήσουμε τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί η διατροφή στον ανθρώπινο οργανισμό και παίζει καθοριστικό ρόλο τόσο για την ανάπτυξη μας όσο και για την υγεία μας. Μέσα από αυτό το σεμινάριο θα κατανοήσουμε το ρόλο των τροφίμων, θα μάθουμε να κάνουμε σωστούς διατροφικούς συνδυασμούς και θα μπορούμε να διαχειριζόμαστε το βάρος μας για μια καλύτερη σωματική και ψυχική υγεία.

Ενότητες σεμιναρίου:

- Ορισμός της ενέργειας και η σχέση της με τη διατροφή
- Θερμιδογόνα συστατικά
- Οι βιταμίνες και ο βιολογικός τους ρόλος
- Βασικός μεταβολισμός
- Παράγοντες που επηρεάζουν το βασικό μεταβολισμό
- Παράγοντες που καθορίζουν το ύψος των θερμιδικών απαιτήσεων του ατόμου.
- Το νερό και ο ρόλος του στη συνολική υγεία του ανθρώπινου οργανισμού
- Επιστημονικές ενδείξεις διατροφής και υγείας
- Ομάδες τροφίμων
- Πυραμίδα διατροφής
- Διατροφικές οδηγίες για τον έλεγχο του βάρους
- Ψυχολογία και διατροφή
- Ανοιχτή συζήτηση με τους παρευρισκόμενους

Ημερομηνίες Διεξαγωγής: Τρίτη 04/03 και Πέμπτη 06/03/14 από 15:00μμ έως 20:00μμ.

Διάρκεια: 10 ώρες

Κόστος: 40€

Τόπος Υλοποίησης: Επιμελητήριο Ηρακλείου Κορωναίου 14.

Πληροφορίες και αιτήσεις, Στο ΚΕΚ Τεχνικές Σχολές Επιμελητηρίου Ηρακλείου, Κορωναίου 9, 71202 Τηλ.κέντρο:2810342136, 2810302730 Fax:2810227189
e-mail: info@katartisi.gr web: www.katartisi.gr fb: www.facebook.com/KekTechnikesScholes

Η **Ναταλία Τσουμάνη** είναι ΤΕ Νοσηλεύτρια, ΤΕ Διαιτολόγος Διατροφολόγος με Μεταπτυχιακά στη Δημόσια Υγεία και στη Διοίκηση Μονάδων Υγείας. Εργάστηκε επί επτά (7) συναπτά έτη σε Μονάδα Εντατικής Θεραπείας και στη συνέχεια επί έξι (6) έτη σε ασφαλιστικά ταμεία του Δημοσίου. Έχει δικό της Διαιτολογικό γραφείο. Είναι πιστοποιημένη εκπαιδύτρια του ΛΑΕΚ, του ΕΦΕΤ, της Εθνικής Σχολής Δημόσιας Υγείας. Είναι επίσης επιστημονικός συνεργάτης και διδάσκει επί επτά (7) συναπτά έτη στο ΤΕΙ Ηρακλείου.



Αρ. Πιστοποίησης
12101034



Σύστημα Διαχείρισης
EN ISO 9001:2008