

Διατροφή στο γραφείο



Άντρια Χριστοφή

Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**

Media Sponsor: 
Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Supporters: **HEALTHLINE**  **TRYFON**
C.A. PAPAELLINAS **TSERIOTIS**

Διατροφή στο γραφείο

2014
CyHRMA
Annual Conference



Κύριο πρόβλημα

- Φόρτο εργασίας οδηγεί σε λανθασμένες διατροφικές επιλογές
- Λύση: οργάνωση

Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**

Media Sponsor:  **H KATHMERINH**

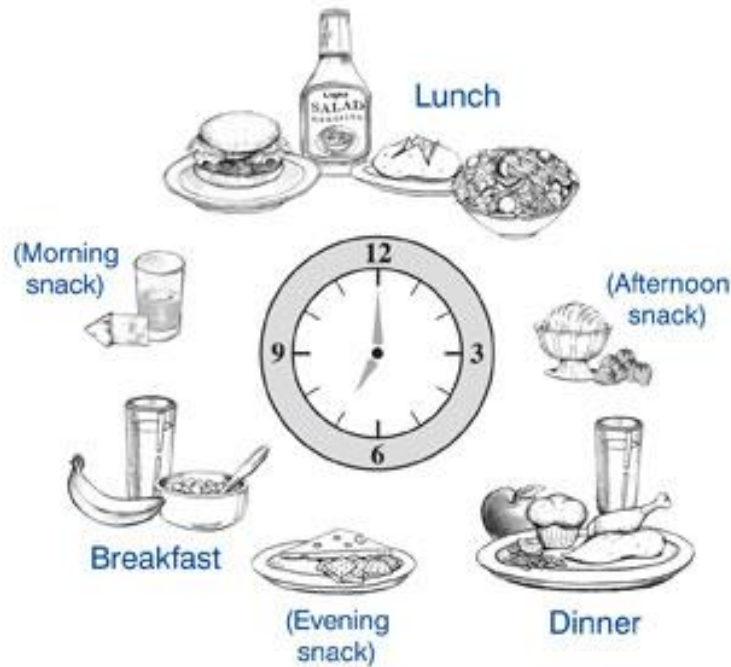
Supporters: **HEALTHLINE**  **OEB**  **TRYFON TSERIOTIS**
C.A. PAPAELLINAS

Οργάνωση γευμάτων & σνακ

2014

CyHRMA

Annual Conference



3 Κύρια Γεύματα & 2-3
ενδιάμεσα γεύματα ανά
3-4 ώρες

- Αναλογία θρεπτικών συστατικών
- Μέγεθος μερίδας

Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**

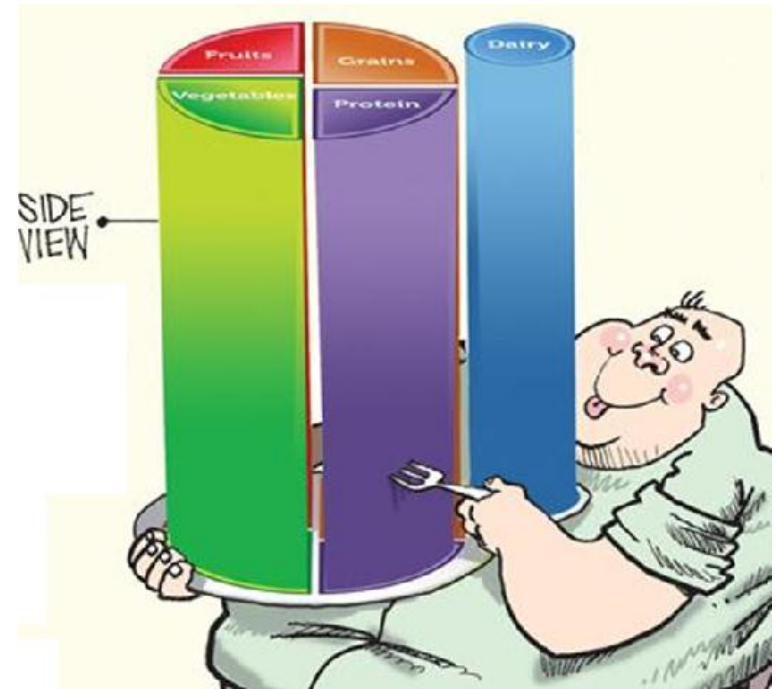
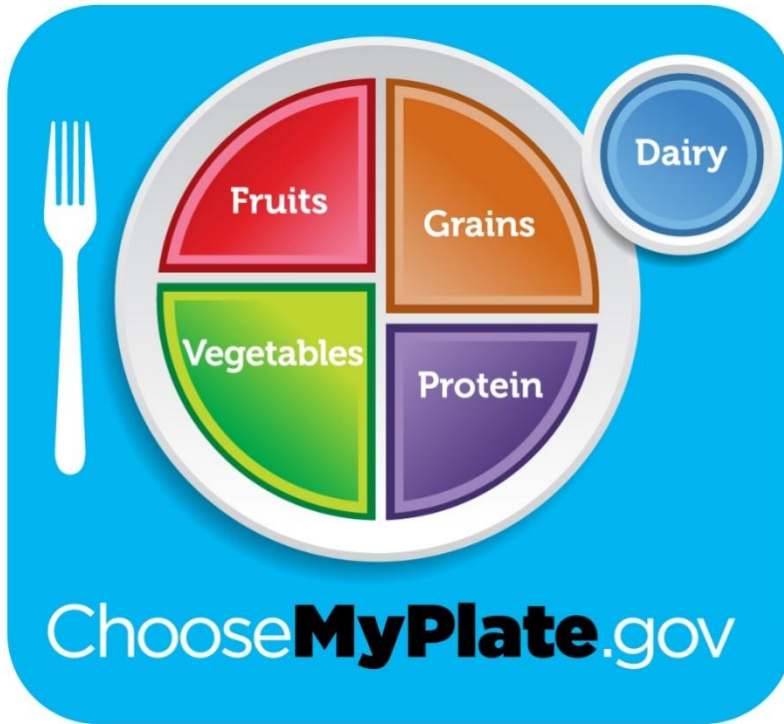
Media Sponsor:  **H KAGHMEPINH**

Supporters: **HEALTHLINE**  **OEB**  **TRYFON TSERIOTIS**
▲ C.A. PAPAELLINAS

Αναλογία θρεπτικών συστατικών & μέγεθος μερίδας

2014

CyHRMA
Annual Conference



Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**

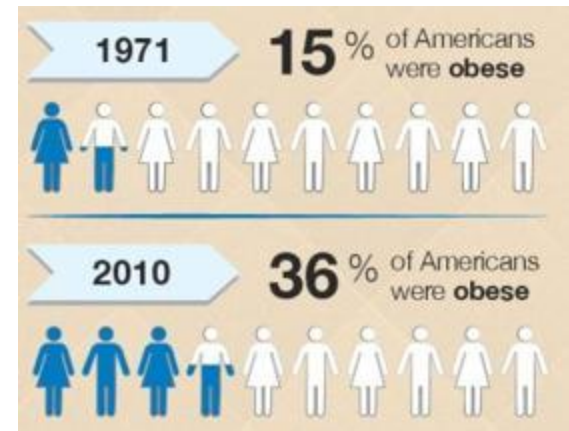
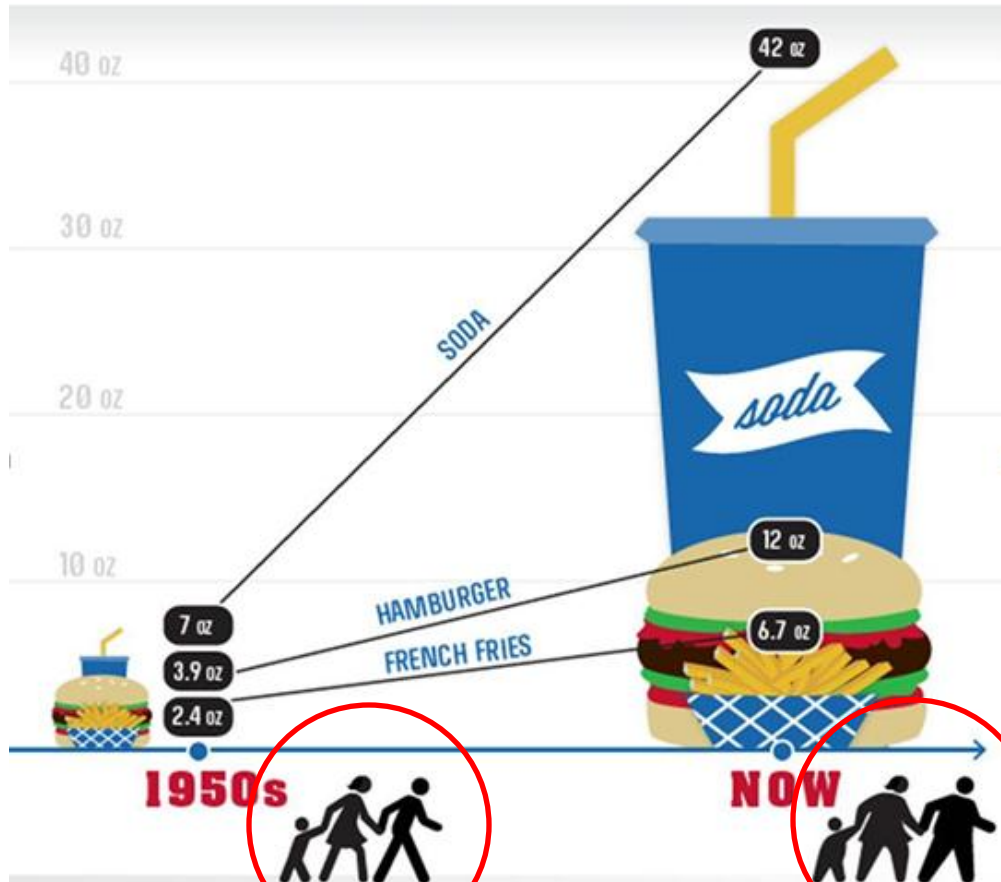
Media Sponsor:  **H KAGHMEPINH**

Supporters: **HEALTHLINE**  **TRYFON TSERIOTIS**
C.A. PAPAELLINAS

Αναλογία θρεπτικών συστατικών & μέγεθος μερίδας

2014

CyHRMA
Annual Conference



Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor: deltasoft^o

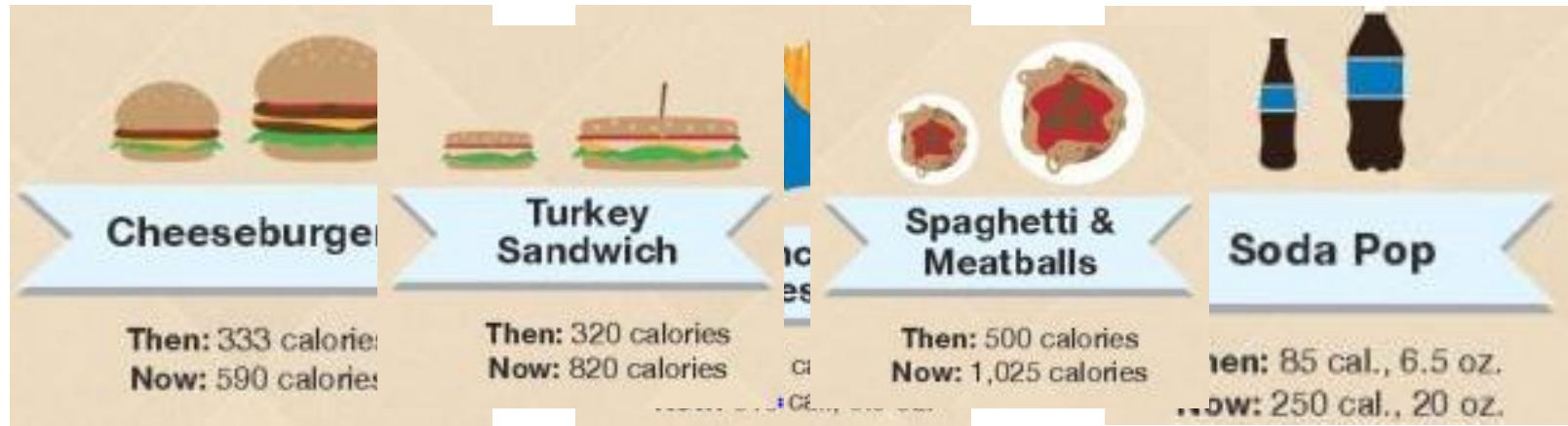
Media Sponsor: H KAGHMEPINH

Supporters: HEALTHLINE
C.A. PAPAELLINAS OEB TRYFON TSERIOTIS

Αναλογία θρεπτικών συστατικών & μέγεθος μερίδας

2014

CyHRMA
Annual Conference



Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**

Media Sponsor:  **H KAGHMEPINH**

Supporters:  **HEALTHLINE**
C.A. PAPAELLINAS  **OEB**  **TRYFON TSERIOTIS**

Προδιαγραφές για κύρια γεύματα

2014

CyHRMA
Annual Conference

- Σωστή αναλογία ομάδων τροφίμων
- Μέγεθος της μερίδας



Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor: deltasoft^o

Media Sponsor: H KAGHMEPINH

Supporters: HEALTHLINE OEB TRYFON TSERIOTIS
▲ C.A. PAPAELINAS

Προδιαγραφές για κύρια γεύματα

2014

CyHRMA
Annual Conference



Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**

Media Sponsor:  **H KAGHMEPINH**

Supporters: **HEALTHLINE**  **TRYFON TSERIOTIS**
C.A. PAPAELLINAS

Προδιαγραφές για κύρια γεύματα



- Πάρε μαζί σου το δικό σου γεύμα
- Αν θα φας έξω:
 - Ζήτησε ½ μερίδα
 - Φάε το ½ και ζήτησε το υπόλοιπο σε take away
 - Μοιράσου ένα γεύμα μαζί με ένα συνάδελφο
 - Παράγγειλε το πιάτο σου όπως εσύ το θέλεις

Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor: deltasoft^o

Media Sponsor: 
Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Supporters: HEALTHLINE
C.A. PAPAELLINAS OEB TRYFON^o
TSERIOTIS

Πρωινό

- Παράλειψη πρωινού
 - Κοινή πρακτική ανάμεσα σε επαγγελματίες άνδρες
 - Συσχέτιση με:
 - Παχυσαρκία
 - ↑ περίμετρος μέσης
 - ↑ πιθανότητες overeating
 - Κακή ρύθμιση γλυκόζης
 - ↑ καρδιαγγειακού κινδύνου



Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoftware**

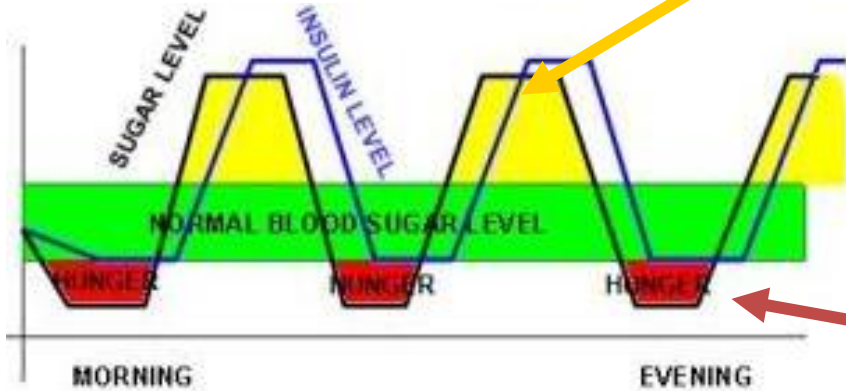
Media Sponsor:  **Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ**

Supporters: **HEALTHLINE**  **TRYFON TSERIOTIS**
▲ C.A. PAPAELLINAS

Ενδιάμεσα γεύματα

2014

CyHRMA
Annual Conference



Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor: **deltasoft**

Media Sponsor: **H KAGHMEPINH**

Supporters: **HEALTHLINE**
C.A. PAPAELINAS



TRYFON
TSEKIOTIS

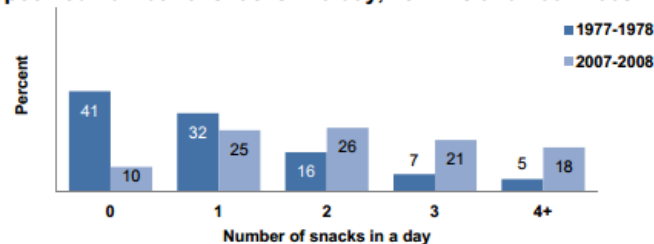
Ενδιάμεσα γεύματα - Στατιστικά

2014

CyHRMA
Annual Conference

- Αύξηση της συχνότητας των σνακ στα τελευταία 30 χρόνια

Figure 1. Percentages of adults age 20 years and over consuming specified number of snacks in a day, 1977-78 and 2007-2008



- Περισσότερα σνακ συσχετίζονται με πρόσληψη τροφών χαμηλής θρεπτικής αξίας
- Αύξηση μεγέθους της μερίδας



Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**

Media Sponsor: 
H KAGHMEPINH

Supporters: **HEALTHLINE**  **TRYFON TSERIOTIS**
C.A. PAPAELLINAS

Προδιαγραφές για ενδιάμεσα

2014

CyHRMA
Annual Conference

- 2-3 Μικρά, **οργανωμένα** γεύματα κάθε 3-4 ώρες
- Να συμπληρώνουν τις ελλείψεις των κύριων γευμάτων
- Να είναι κάτι που τρώγεται και όχι που πίνετε
- $\leq 200\text{kcal}$
- ↓ σε ζάχαρη, κορεσμένο λίπος & νάτριο
- ↑ σε φυτικές ίνες, βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία

Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**

Media Sponsor: 
Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Supporters: **HEALTHLINE**  **TRYFON**
C.A. PAPAELLINAS **TSERIOTIS**

Ενδιάμεσα γεύματα – ετικέτες τροφίμων

2014

CyHRMA
Annual Conference

Nutrition Facts			
Start Here	Serving Size 1 cup (228g)		
	Servings Per Container 2		
Amount Per Serving			
	Calories	250	Calories from Fat 110
% Daily Value*			
Limit these Nutrients	Total Fat	12g	18%
	Saturated Fat	3g	45%
	Cholesterol	30mg	10%
	Sodium	470mg	20%
	Total Carbohydrate	31g	10%
	Dietary Fiber	0g	0%
Get Enough of these Nutrients	Protein	5g	
	Vitamin A		4%
	Vitamin C		2%
	Calcium		20%
	Iron		4%
	* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:		
Footnote		Calories:	2,000 2,500
	Total Fat	Less than	65g 80g
	Sat Fat	Less than	20g 25g
	Cholesterol	Less than	30mg 300mg
	Sodium	Less than	2,400mg 2,400mg
	Total Carbohydrates		300g 375g
	Dietary Fiber		25g 30g
Quick Guide to % Daily Value			
5% or less is Low			
20% or more is High			

- Έλεγξε τι ορίζει ως μερίδα και πόσες μερίδες περιέχονται ανά συσκευασία
- Έλεγξε τις θερμίδες
- Ποσοστά ημερήσιας πρόσληψης (%)
 - 5% είναι χαμηλό
 - 20% είναι ψηλό
- Στόχευε για χαμηλά % σε λίπος, κορεσμένο λίπος, χοληστερόλη και νάτριο
- Στόχευε για ψηλά % φυτικών ινών, ασβεστίου, σιδήρου, βιτ. Α, & βιτ. C

Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor: **deltasoft**

Media Sponsor: **Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ**

Supporters: **HEALTHLINE**
C.A. PAPAELLINAS
OEB
TRYFON TSERIOTIS

Ενδιάμεσα γεύματα - παραδείγματα

2014

CyHRMA
Annual Conference

- Φρούτα:
φρέσκα/αποξηραμένα/παγωμένα
- Ξηροί καρποί – Προσοχή στην
ποσότητα
- Sticks ωμών λαχανικών π.χ. καρότο,
χρωμ. πιπεριές, κουλούμπρα,
ντοματίνια
- Γιαούρτι με φρούτα & ξηρούς
καρπούς
- Healthy bars



Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**

Media Sponsor:



Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Supporters: **HEALTHLINE**
C.A. PAPAELLINAS



TRYFON
TSERIOTIS

Ερωτήσεις

2014

CyHRMA
Annual Conference



Organiser:



Gold Sponsor: **Deloitte.**

Silver Sponsor:  **deltasoft**

Media Sponsor: 
Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Supporters: **HEALTHLINE**
C.A. PAPAELLINAS



TRYFON
TSERIOTIS