

Διατροφικές
διαταραχές και
διαχείρισή τους στους
Κύπριους Εφήβους
(2^{ος} χρόνος)

Ευρωπαϊκό Δίκτυο Σχολείων Προαγωγής Υγείας (ΕΔΣΠΥ)
Γυμνάσιο Αγίου Ιωάννου Χρυσοστόμου – Λακατάμια
Υπεύθυνη προγράμματος: Χριστίνα Μικελλίδου Δημητρίου
2025-2026



Η επιτροπή του σχολείου μας

1.	Ιωάννου Ελένη	B4
2.	Πεκρή Άννα Μαρία	B4
3.	Χατζηοδυσσέως Φλωρεντία Μαρία	B4
4.	Δημητρίου Ανδρονίκη	B6
5.	Χριστοδούλου Ιωάννα	B6
6.	Λαδά Σοφία	Γ6
7.	Παναγιώτου Δήμητρα	Γ6
8.	Στρούθου Αλεξάνδρα Άντρεα	Γ6

Προγραμματιζόμενες Δραστηριότητες:

1. Διοργάνωση βιωματικού εργαστηρίου σχετικά με το θέμα για τους μαθητές.
2. Διοργάνωση συναντήσεων με την ομάδα μαθητών του προγράμματος.
3. Διοργάνωση διάλεξης σχετικά με το θέμα.
4. Δημιουργία τρίπτυχου με συμβουλές: για τρόπους πρόληψης, τρόπους αντιμετώπισης/θεραπείας των διατροφικών διαταραχών.
5. Δημιουργία αφίσας με θέμα:
 - α. Εκστρατεία ενημέρωσης: Τρώω υγιεινά – Μεσογειακή διατροφή - σέβομαι τη Γη
 - β. Ετικέτες τροφίμων: μελέτη συστατικών σε συσκευασμένα τρόφιμα – τι είναι υγιεινό και τι όχι.
 - γ. Μαγειρικό βιβλιάρaki: υγιεινές συνταγές βασισμένες σε τοπικά προϊόντα ή παραδοσιακές συνταγές γιαγιάς, παππού στο χωριό.
 - δ. Διατροφικές διαταραχές: ορισμός, κατηγορίες, παράγοντες/αίτια εμφάνισης των διατροφικών διαταραχών.
 - ε. Πως μπορούν να βοηθήσουν οι γονείς το παιδί τους
 - ζ. Συνέπειες από τις διατροφικές διαταραχές
 - η. Διατροφικές διαταραχές στον αθλητισμό: κατηγορίες, συμπτώματα, χαρακτηριστικά όσων έχουν διατροφικές διαταραχές, επιπτώσεις στην αθλητική απόδοση και στην υγεία.
6. Τήρηση πινακίδας στο σχολείο με τις αφίσες και άλλα ενημερωτικά για το θέμα μας.
7. Δημοσίευση των δραστηριοτήτων στο περιοδικό του σχολείου μας.
8. Υγιεινό πρόγευμα στους μαθητές/τριες του σχολείου μας.

Δραστηριότητες που
πραγματοποιήθηκαν:

1. Διοργάνωση βιωματικού εργαστηρίου σχετικά με το θέμα για τους μαθητές.

Διοργανώθηκε βιωματικό εργαστήριο με θέμα “Διατροφικές διαταραχές”, την Δευτέρα 12/01/2026, 3^η και 4^η περίοδο, για τους μαθητές του τμήματος Β4’. Διεκπεραιώθηκε από Νοσηλευτικούς Λειτουργούς (πρόγραμμα Εξέλιξης) του Υπουργείου Υγείας.



**Φωτογραφίες από το βιωματικό
εργαστήρι**



Φωτογραφίες από το βιωματικό εργαστήριο



Φωτογραφίες από το
βιωματικό εργαστήρι



Φωτογραφίες από το βιωματικό εργαστήρι

2. Διοργάνωση συναντήσεων με την ομάδα μαθητών/τριών του σχολείου που συμμετέχουν στο πρόγραμμα.

3. Υγιεινό πρόγευμα

Στο πλαίσιο του προγράμματος προσφέρθηκε υγιεινό πρόγευμα (τοστ με μαύρο ψωμί, γαλοπούλα και τυρί) σε όλους τους μαθητές/τριες του σχολείου μας, με στόχο την προώθηση σωστών διατροφικών συνηθειών και την ενίσχυση μιας ισορροπημένης διατροφής.

Το υγιεινό πρόγευμα προσφέρθηκε την **Δευτέρα 1^η Δεκεμβρίου 2025** το **πρώτο διάλειμμα**.

Η δράση αυτή υλοποιήθηκε με την χρηματοδότηση (200 ευρώ) από το πρόγραμμα και την πολύ σημαντική συνεισφορά της εταιρίας Fresh and French Pastries την οποία και ευχαριστούμε.

Διαδικασία διανομής του προγεύματος: Ο/Η πρόεδρος ή ο/η αντιπρόεδρος του κάθε τμήματος του σχολείου μας παρέλαβε από τον μεγάλο καθηγητικό σύλλογο το υγιεινό πρόγευμα για το τμήμα του/της. Η κατανομή των τοστ έγινε μέσα στην τάξη λίγο πριν κτυπήσει κουδούνι για διάλειμμα.



Φωτογραφίες από την διανομή του προγεύματος

4. Διάλεξη/παρουσίαση/βιωματικό

Την Παρασκευή 24/04/2026 την 3^η και 4^η περίοδο, διοργανώθηκε διάλεξη/παρουσίαση για τους μαθητές/τριες του σχολείου μας που συμμετέχουν στην επιτροπή του προγράμματος ΕΔΣΠΥ και του Οικολογικού Σχολείου.

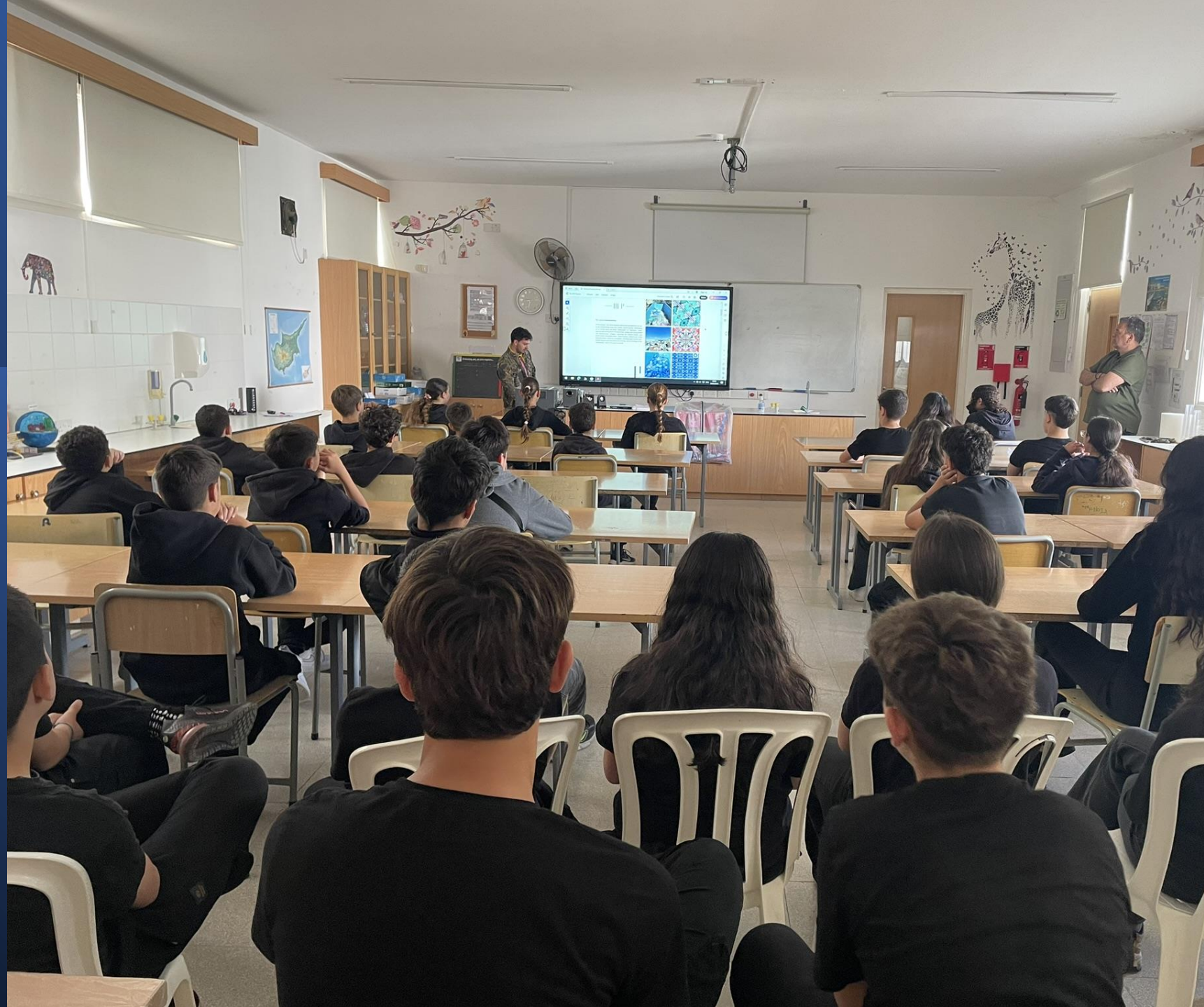
- Θέμα της διάλεξης/παρουσίασης: “Υφάσματα φτιαγμένα από ανακυκλώσιμα μπουκάλια”.
- Βιωματικό: Ζωγραφική από τους μαθητές/τριες σε ομαδικό φουλάρι πάνω σε ύφασμα φτιαγμένο από ανακυκλώσιμα πλαστικά.
- Διεκπεραιώθηκε από τον σχεδιαστή υφασμάτων Μιχάλη Παντελίδη.
- Η συγκεκριμένη δράση υλοποιήθηκε με το κονδύλι των 200 ευρώ από την χρηματοδότηση του προγράμματος.

Ο σχεδιαστής ενθουσίασε με τη παρουσίαση της δουλειάς του:

- χρησιμοποιεί υφάσματα φτιαγμένα από ανακυκλώσιμα μπουκάλια
- τα σχέδια που δημιουργεί πάνω στα υφάσματα είναι εμπνευσμένα από τον βυθό της θάλασσας της Λάρνακας αλλά και από την κυπριακή κουλτούρα και παράδοση.



Φωτογραφίες από την
παρουσίαση/διάλεξη





Παρουσίαση από τον σχεδιαστή
υφασμάτων



Προετοιμασία για το βιωματικό



Οι μαθητές της ομάδας Α δημιούργησαν το δικό τους πανό με οικολογικό μήνυμα



Οι μαθήτριες της ομάδας Β με την δική τους δημιουργία

Οι δυο διαφορετικές δημιουργίες...



5. Αφίσες και τρίπτυχο

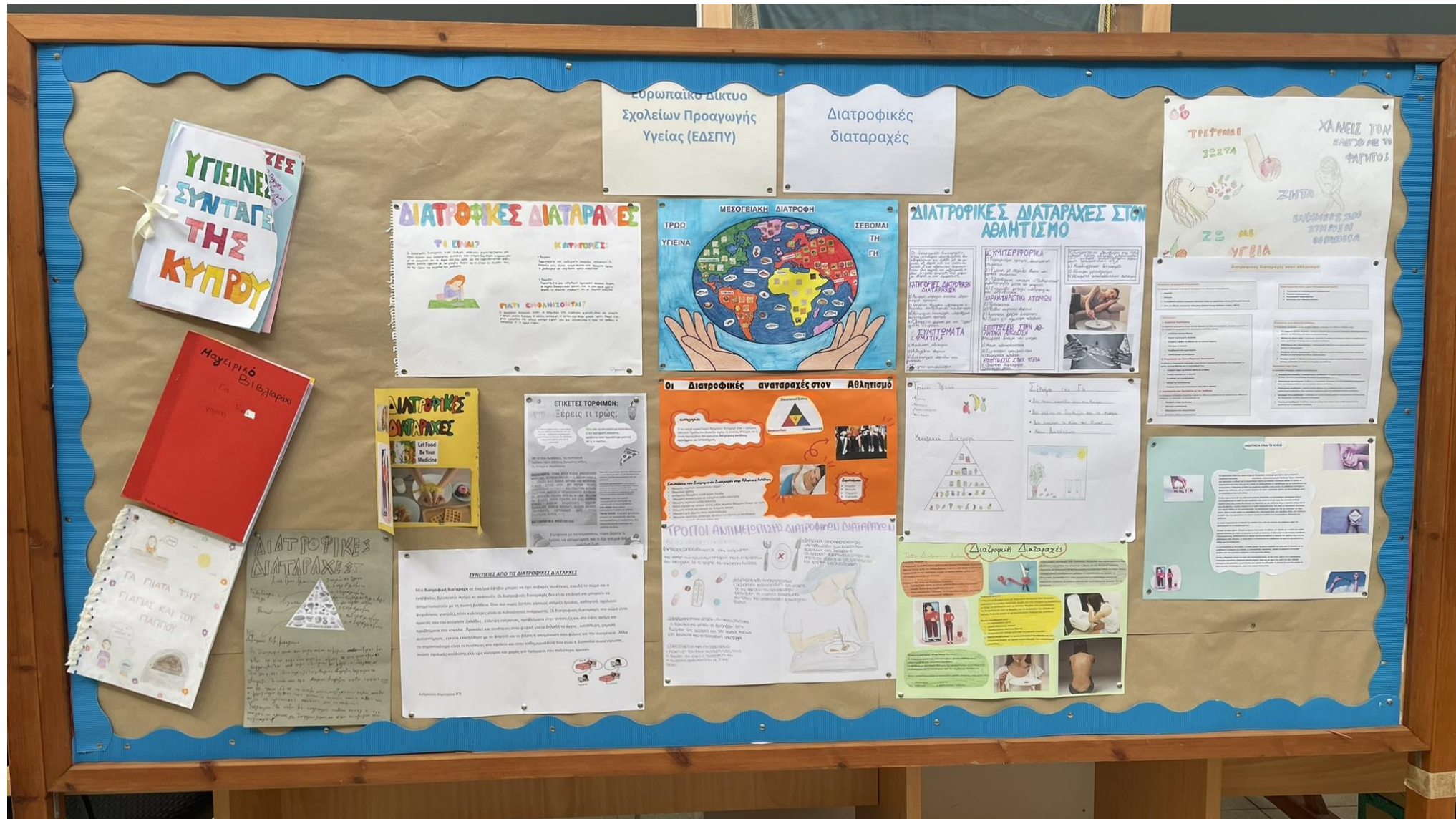
Δημιουργία αφίσας με θέμα:

- α. Εκστρατεία ενημέρωσης: Τρώω υγιεινά – Μεσογειακή διατροφή - σέβομαι τη Γη
- β. Ετικέτες τροφίμων: μελέτη συστατικών σε συσκευασμένα τρόφιμα – τι είναι υγιεινό και τι όχι.
- γ. Μαγειρικό βιβλιαράκι: υγιεινές συνταγές βασισμένες σε τοπικά προϊόντα ή παραδοσιακές συνταγές γιαγιάς, παππού στο χωριό.
- δ. Διατροφικές διαταραχές: ορισμός, κατηγορίες, παράγοντες/αίτια εμφάνισης των διατροφικών διαταραχών.
- ε. Πως μπορούν να βοηθήσουν οι γονείς το παιδί τους
- ζ. Συνέπειες από τις διατροφικές διαταραχές
- η. Διατροφικές διαταραχές στον αθλητισμό: κατηγορίες, συμπτώματα, χαρακτηριστικά όσων έχουν διατροφικές διαταραχές, επιπτώσεις στην αθλητική απόδοση και στην υγεία.

Τρίπτυχο με θέμα:

Συμβουλές για τρόπους πρόληψης, τρόπους αντιμετώπισης/θεραπείας των διατροφικών διαταραχών.

6. Τήρηση πινακίδας στο σχολείο με τις εργασίες των μαθητών/τριων



Αρνί στο φούνο

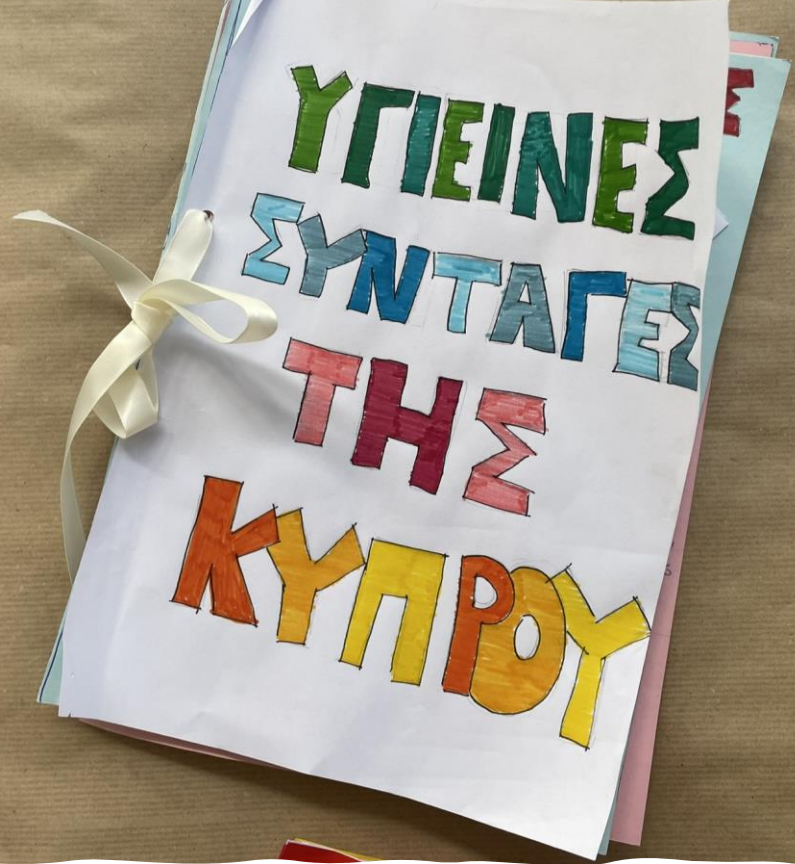
ΜΕΡΟΣ 6.6

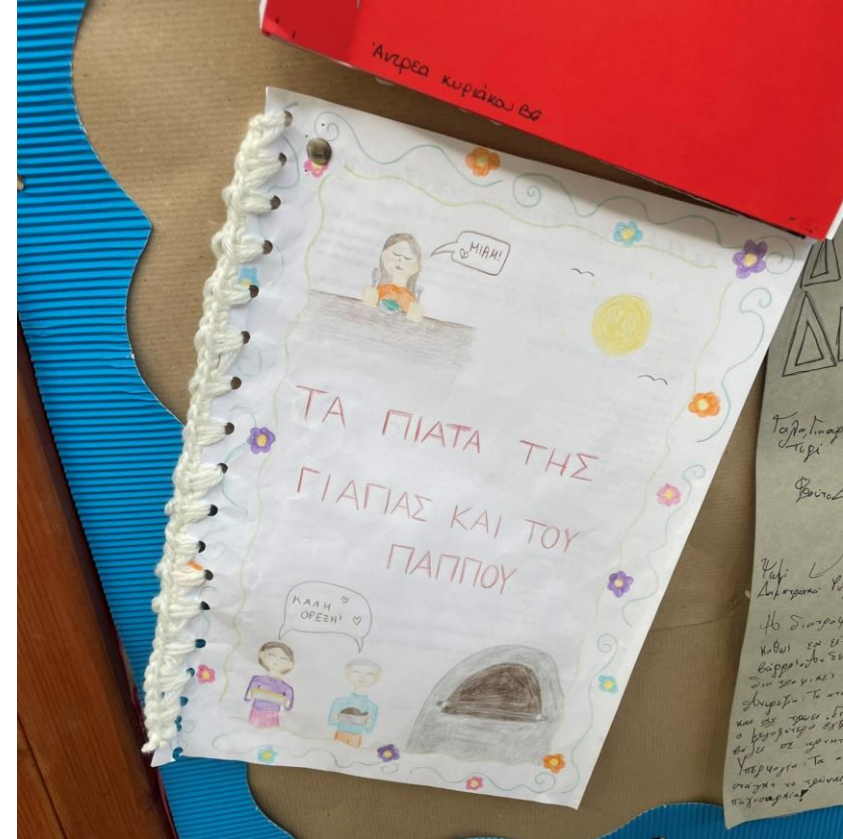
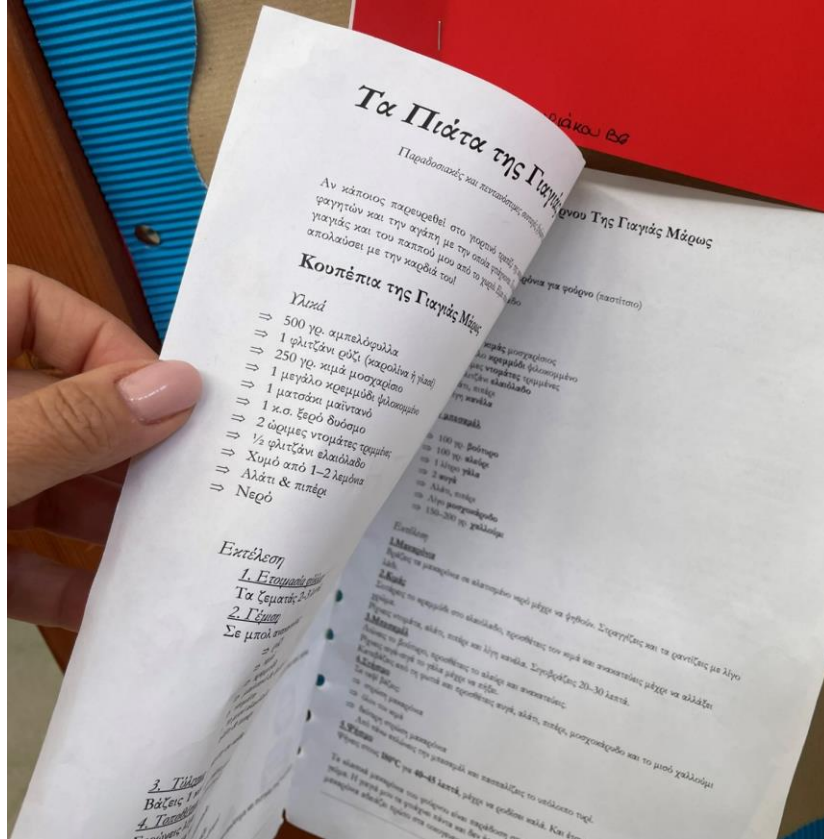
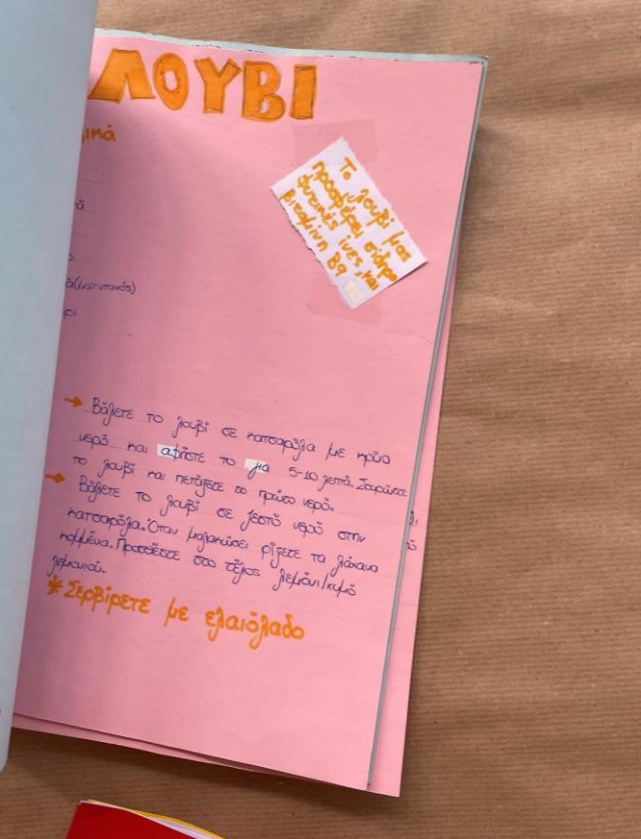
- 1 Προθερμαίνετε το φούνο στους 180°C. Αλείψτε το αρνί με λάδι και αλάτι. Βάλτε το αρνί στο φούνο και μαγειρέψτε το για 1 ώρα. Βγάλτε το αρνί από το φούνο και αφήστε το να κρυώσει. Κόψτε το αρνί σε κομμάτια και σερβίρετε το με πατάτες και σαλάτα.
- 2 Προθερμαίνετε το φούνο στους 180°C. Αλείψτε το αρνί με λάδι και αλάτι. Βάλτε το αρνί στο φούνο και μαγειρέψτε το για 1 ώρα. Βγάλτε το αρνί από το φούνο και αφήστε το να κρυώσει. Κόψτε το αρνί σε κομμάτια και σερβίρετε το με πατάτες και σαλάτα.
- 3 Προθερμαίνετε το φούνο στους 180°C. Αλείψτε το αρνί με λάδι και αλάτι. Βάλτε το αρνί στο φούνο και μαγειρέψτε το για 1 ώρα. Βγάλτε το αρνί από το φούνο και αφήστε το να κρυώσει. Κόψτε το αρνί σε κομμάτια και σερβίρετε το με πατάτες και σαλάτα.
- 4 Προθερμαίνετε το φούνο στους 180°C. Αλείψτε το αρνί με λάδι και αλάτι. Βάλτε το αρνί στο φούνο και μαγειρέψτε το για 1 ώρα. Βγάλτε το αρνί από το φούνο και αφήστε το να κρυώσει. Κόψτε το αρνί σε κομμάτια και σερβίρετε το με πατάτες και σαλάτα.
- 5 Προθερμαίνετε το φούνο στους 180°C. Αλείψτε το αρνί με λάδι και αλάτι. Βάλτε το αρνί στο φούνο και μαγειρέψτε το για 1 ώρα. Βγάλτε το αρνί από το φούνο και αφήστε το να κρυώσει. Κόψτε το αρνί σε κομμάτια και σερβίρετε το με πατάτες και σαλάτα.



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ
ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ!

**ΥΓΙΕΙΝΕΣ
ΣΥΝΤΑΓΕΣ
ΤΗΣ
ΚΥΠΡΟΥ**







7. Δημοσίευση των δραστηριοτήτων στο περιοδικό του σχολείου μας.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (ΕΔΣΠΥ)

ΘΕΜΑ: Διατροφικές διαταραχές και διαχείρισή τους στους Κύπριους εφήβους
(δεύτερη χρονιά)

Στα πλαίσια του προγράμματος ΕΔΣΠΥ:

- ✓ Διοργανώθηκε βιωματικό εργαστήριο με θέμα “Διατροφικές διαταραχές”, την Τετάρτη 12/01/2026 3^η και 4^η περίοδο, για τους μαθητές του τμήματος Β4'. Διεκπεραιώθηκε από Νοσηλευτικούς Λειτουργούς του Υπουργείου Υγείας.

Φ1, Φ2, Φ3, Φ4

- ✓ Μαθητές/τριες (μέλη της επιτροπής του προγράμματος) δημιούργησαν εργασίες:
 - α. Τρίπτυχο με συμβουλές: για τρόπους πρόληψης, τρόπους αντιμετώπισης/θεραπείας των διατροφικών διαταραχών, β. Αφίσα με θέμα: εκστρατεία ενημέρωσης: Τρώω υγιεινά – Μεσογειακή διατροφή - σέβομαι τη Γη, γ. Αφίσα με θέμα: Ετικέτες τροφίμων- μελέτη συστατικών σε συσκευασμένα τρόφιμα – τι είναι υγιεινό και τι όχι, δ. Μαγειρικό βιβλιαράκι: υγιεινές συνταγές βασισμένες σε τοπικά προϊόντα ή παραδοσιακές συνταγές γιαγιάς, παππού στο χωριό, ε. Αφίσα με θέμα: Διατροφικές διαταραχές- ορισμός, κατηγορίες, παράγοντες/αίτια εμφάνισης των διατροφικών διαταραχών, ζ. Αφίσα με θέμα: Πως μπορούν να βοηθήσουν οι γονείς το παιδί τους, η. Αφίσα με θέμα: Συνέπειες από τις διατροφικές διαταραχές, θ. Αφίσα με θέμα: Διατροφικές διαταραχές στον αθλητισμό: κατηγορίες, συμπτώματα, χαρακτηριστικά όσων έχουν διατροφικές διαταραχές, επιπτώσεις στην αθλητική απόδοση και στην υγεία.
- ✓ Τήρηση πινακίδας στο σχολείο με τις πιο πάνω εργασίες και άλλα ενημερωτικά για το θέμα μας.

Φ5, Φ6, Φ7, Φ8, Φ9

- ✓ Στο πλαίσιο του προγράμματος προσφέρθηκε υγιεινό πρόγευμα (τοστ με μαύρο ψωμί, γαλοπούλα και τυρί) σε όλους τους μαθητές/τριες του σχολείου μας, με στόχο την προώθηση σωστών διατροφικών συνηθειών και την ενίσχυση μιας ισορροπημένης διατροφής. Το υγιεινό πρόγευμα προσφέρθηκε την Δευτέρα 1η Δεκεμβρίου 2025 το πρώτο διάλειμμα. Η δράση αυτή υλοποιήθηκε με το κονδύλι των 200 ευρώ από την χρηματοδότηση του προγράμματος ΕΔΣΠΥ και την πολύ

σημαντική συνεισφορά της εταιρίας Fresh and French Pastries την οποία και ευχαριστούμε.

Φ10, Φ11, Φ12, Φ13

Συντονίστρια προγράμματος: Χριστίνα Μικελλίδου Δημητρίου, καθηγήτρια Βιολογίας.

