

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ



1. ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΕΠΩΝΥΜΟ	ΚΟΝΤΟΠΙΔΟΥ
ΟΝΟΜΑ	ΕΙΡΗΝΗ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΓΡΑΦΕΙΟΥ	ΓΡ. ΛΑΜΠΡΑΚΗ 232, ΑΝΩ ΤΟΥΜΠΑ-ΠΥΛΑΙΑ
ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ	2310929494
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	info@adunatizw.gr
ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ	www.adunatizw.gr

2. ΣΠΟΥΔΕΣ

- 10/2021- σήμερα: Υποψήφια Διδάκτωρ του τμήματος Μαιευτικής, Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας με τίτλο διατροφής «Εγκυμοσύνη και μέτρηση βιομαρτύρων αντιοξειδωτικού στρες»
- 07/2007: Πτυχιούχος του Διατμηματικού Προγράμματος Σπουδών «Επιστήμη Τροφίμων και Διατροφή» του τμήματος Χημείας του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων σε συνεργασία με τα τμήματα Τεχνολογίας Τροφίμων και Διατροφής του Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης, με ειδίκευση «Χημεία και Τεχνολογία Τροφίμων».
Πτυχιακή μελέτη με θέμα «Ικανοποίηση ασθενών από τις υπηρεσίες σίτισης των ελληνικών δημόσιων νοσοκομείων»- έρευνα με τη μορφή ερωτηματολογίων σε δείγμα 1115 ασθενών σε 12 ελληνικά νοσοκομεία.
Βαθμός πτυχίου 8,01- «Λίαν καλώς»
- 07/2005: Πτυχιούχος του Τμήματος Διαιτολογίας-Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών.
Πτυχιακή μελέτη με θέμα «Ανάπτυξη νέου προϊόντος, με έμφαση στα λειτουργικά τρόφιμα»- πειραματικό μέρος πάνω στη δημιουργία ενός νέου γιαουρτιού.
Βαθμός πτυχίου 7,7- «Λίαν καλώς»
- 1999: 13^ο Γενικό Λύκειο Θεσσαλονίκης.

3. ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

ΑΓΓΛΙΚΑ	ΑΡΙΣΤΑ Πτυχίο Proficiency of Cambridge (1998)
ΓΑΛΛΙΚΑ	ΚΑΛΑ Πτυχίο Certificat François (1997)
ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ	ΚΑΤΑΝΟΩ Επίπεδο βασικών γνώσεων

4. ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ

Άριστη γνώση:

- Windows XP, Word, Excel, Access, PowerPoint, Internet, e-mail (πτυχίο ECDL core)
- Στατιστικά προγράμματα: Minitab, SPSS
- Διατροφικά προγράμματα: Nutritionist Five, Diet Analysis Plus- ESHA, Food Processor-ESHA, Athlisis

5. ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ

- Σεμινάριο χειρισμού H/Y DIDACTA, 17/11/2000-13/06/2001
- Σεμινάριο εκμάθησης βασικών αρχών συστημάτων διαχείρισης τροφίμων HACCP και ISO 9001, διάρκειας 50 ωρών, 2008.
- «Εκπαίδευση Εκπαιδευτών» των Πράξεων «ΚΕΝΤΡΑ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ – ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΘΝΙΚΗΣ ΕΜΒΕΛΕΙΑΣ & ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΟΠΙΚΗΣ ΕΜΒΕΛΕΙΑΣ ΑΠ7 & ΑΠ8» του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ (2007-2013) διάρκειας 37 ωρών.
- Σεμινάριο Nutritional Assessment and Techniques of the ESPEN Life-Long Learning Programme (LLL) on Clinical Nutrition and Metabolism, 25/9/2011
- Σεμινάριο teaching, learning and assessment, UK Higher Education Academy, Queen Margaret University Academic Learning Center, 02/2018
- Εκπαίδευση πάνω στην αντιμετώπιση διατροφικών διαταραχών από το ΚΕΑΔΔ, διάρκειας 18 ωρών, Μάιος 2018

6. ΠΡΟΫΠΗΡΕΣΙΑ

- 03/2020-σήμερα: Συνεργάτης στο catering “Bouchee”- επιμέλεια μενού και διατροφική ανάλυση συνταγών για σίτιση μονάδων στρατού και δομών φιλοξενίας προσφύγων.
- 11/2014-σήμερα: Επιστημονική συνεργάτης του ομίλου ΜΑΣΟΥΤΗΣ. Διατροφική επιμέλεια συνταγών στο περιοδικό και την ιστοσελίδα του ομίλου «Στο πιάτο μας».
- 09/2014-σήμερα: Ακαδημαϊκή υπεύθυνη (Programme Leader) του τομέα Διαιτολογίας του Μητροπολιτικού Κολλεγίου Θεσσαλονίκης, μέλος του ομίλου ΑΚΜΗ
- 10/2013-σήμερα: Άμισθος εξωτερικός συνεργάτης της Α.Ε.Λ.Ι.Α. (σύλλογος φίλων γυναικών με καρκίνο του μαστού)
- 01/2013-04/2013: Επιστημονικός συνεργάτης του προγράμματος ενεργειών υγιεινής διατροφής - σωστής εκπαίδευσης στα Δημοτικά Σχολεία της χώρας - Διανομή φρούτων στους μαθητές (Νομός Κιλκίς, Καβάλας, Πέλλας) της εταιρείας DOLLE.
- 07/2012-σήμερα: Τακτικό μέλος της επιτροπής για θέματα εγκατάστασης και λειτουργίας μονάδων αδυνατίσματος και διαιτολογικών μονάδων

της Διεύθυνσης Δημόσιας υγείας της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας.

- 10/2011-σήμερα: Επιστημονικός συνεργάτης του κέντρου αισθητικής και διαιτολογίας «Γκαζέπη Αγγελική» στην Κασσανδρεία Χαλκιδικής (www.gazepi.gr).
- 2011-σήμερα: Μόνιμος συνεργάτης των ιστοχώρων www.nutriexperts.gr, www.masoutis.gr , www.mednutrition.gr
- 04/2010-σήμερα: Ιδιώτης Διαιτολόγος στο διαιτολογικό γραφείο «ΑδυνατίΖΩ», Γρ. Λαμπράκη 232, Πυλαία
- 10/2007- 10/2009: Διαιτολόγος στα κέντρα υγείας και ευεξίας LUXO MEDICAL CLINICS. Υπεύθυνη ενημερώσεων και πωλήσεων.
- 07-08/2000-2006: Διαμόρφωση και επιμέλεια διατροφικού μενού στην παιδική κατασκήνωση Happy Days στη Μεταμόρφωση Χαλκιδικής
- 1/11/2004-20/4/2005 ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ:
- 1-15/11/2004: Καρδιολογικά περιστατικά (Νοσοκομείο Γενικό Κοργιαλένιο Μπενάκειο Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού ΕΕΣ)
- 15-30/11/2004: Νεφρολογικά περιστατικά (Νοσοκομείο Γενικό Κοργιαλένιο Μπενάκειο Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού ΕΕΣ)
- 1-20/12/2004: Εντερική - Παρεντερική σίτιση – Εγκαύματα - Γαστ/κά περιστατικά (Νοσοκομείο Γενικό Αθηνών Γεώργιος Γεννηματάς)
- 8/3-3/4/2005: Νευρολογικά (Νοσοκομείο Γενικό Κοργιαλένιο Μπενάκειο Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού ΕΕΣ)
- 8-30/4/2005: Αναπνευστικά - ΜΕΘ (Νοσοκομείο Γενικό Αττικής Σισμανόγλειο)
- 5-20/5/2005: Παχυσαρκία-Σακχαρώδης Διαβήτης (Νοσοκομείο Γενικό Τζάνειο Πειραιά)

7. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

- Μέλος του μητρώου Αξιολογητών, Επιτηρητών, Ελεγκτών, Επιθεωρητών & Εμπειρογνομόνων του ΕΟΠΠΕΠ.
- Μέλος του μητρώου διδασκόντων σε Κολλέγια της Γενικής Γραμματείας Δια Βίου Μάθησης και Νέας Γενιάς.
- Εξετάστρια πρακτικού μέρους εξετάσεων πιστοποίησης για τους αποφοίτους ΙΕΚ (ΕΟΠΠΕΠ)

09/2014-σήμερα: Ακαδημαϊκή υπεύθυνη και καθηγήτρια του τομέα Διαιτολογίας του Μητροπολιτικού Κολλεγίου Θεσσαλονίκης, στα μαθήματα «Introduction to Food and Nutrition», «Food Science», «Nutrition» στην ελληνική γλώσσα και «Applied Nutrition», «Research Process» και «Honors Project» στην αγγλική γλώσσα.

10/2008-06/2016: Εκπαιδεύτρια για ένα 2ωρο κάθε εβδομάδα στο:

- Ι.Ε.Κ. Σίνδου στο θεωρητικό μάθημα «Διαιτολογία» στο τμήμα Ειδικός Εφαρμογών Αισθητικής Γ' εξαμήνου, στο μάθημα «Διαιτητική» στο τμήμα Τεχνικός Μαγειρικής Τέχνης Β' εξαμήνου και στο μάθημα «Αρχές Διατροφής Ι», «Αρχές Διατροφής ΙΙ»,

«Διατροφή Υγιών Ατόμων» στο τμήμα Ειδικός Εφαρμογών Διαιτητικής Α', Β', Γ' εξάμηνο

- στο Ι.Ε.Κ Νεαπόλεως στο θεωρητικό «Αρχές Διατροφής Ι» και στο θεωρητικό και εργαστηριακό μάθημα «Αρχές Διατροφής ΙΙ» στο τμήμα Ειδικός Εφαρμογών Διαιτητικής Α' και Β' εξάμηνο αντίστοιχα και «Τεχνικές Παρασκευής Τροφίμων ΙΙ» στο Δ' εξάμηνο.
- στο Ι.Ε.Κ. Τριανδρίας στο θεωρητικό μάθημα «Διατροφή Υγιών Ατόμων» και «Θεραπευτική Διαιτολογία (εργ.)» στο τμήμα Ειδικός Εφαρμογών Διαιτητικής Γ' εξάμηνο και «Οργάνωση Διαιτολογικών Χώρων» στο Δ' εξάμηνο αντίστοιχα, και στο μάθημα «Στοιχεία Διαιτητικής» στο τμήμα Ειδικός Προσχολικής Αγωγής και Δημιουργίας.
- Στο Ι.Ε.Κ Θέρμης στο μάθημα «Στοιχεία Διαιτητικής» στο τμήμα Ειδικός Προσχολικής Αγωγής και Δημιουργίας Α.Μ.Ε.Α. και στο μάθημα «Ανάλυση Τροφίμων» στο τμήμα Στέλεχος Τεχνολογίας Τροφίμων και Ποτών.
- Στο Ι.Ε.Κ. Νέων Μουδανιών στο μάθημα «Διαιτητική» και «Τροφογονωσία» στο τμήμα Τεχνικός Μαγειρικής Τέχνης Β' εξάμηνο.
- Στο Ι.Ε.Κ. 2^ο Θεσσαλονίκης στο θεωρητικό μάθημα «Διαιτολογία» στο τμήμα Ειδικός Εφαρμογών Ποδολογίας και Αισθητικής Νυχιών Γ' εξάμηνο

10/2013-06/2015: Εκπαιδύτρια στο Μητροπολιτικό Κολλέγιο Θεσσαλονίκης στο μάθημα «Ζητήματα Παιδικής Υγείας» στο τμήμα Ειδικοί Παιδαγωγοί και Παιδαγωγοί Προσχολικής Ηλικίας

10/2010-06/2015: Εκπαιδύτρια στη 2^η Ε.Π.Α.Σ Μαθητείας του Ο.Α.Ε.Δ. Θεσσαλονίκης στο μάθημα «Στοιχεία διατροφής» στα τμήμα Βρεφονηπιοκομίας, Νοσηλευτικής, Κομμωτικής και Αισθητικής.

10/2013- 06/2014: Εκπαιδύτρια στα Ι.Ε.Κ. Ξυνή Θεσσαλονίκης στις ειδικότητες Διαιτολογίας και Βρεφονηπιοκομίας

10/2012-02/2013: Εκπαιδύτρια στα ΙΕΚ του Ο.Α.Ε.Δ. Θεσσαλονίκης στο μάθημα «Στοιχεία διατροφής» στα τμήμα Βρεφονηπιοκομίας

10/2010-06/2011: Καθηγήτρια στο φοιτητικό φροντιστήριο «Λουκανίδης» σε φοιτητές του τμήματος Διατροφής-Διαιτολογίας των Α.Τ.Ε.Ι Θεσσαλονίκης στο μάθημα Κλινική Διαιτολογία και σε εκπόνηση πτυχιακών εργασιών.

04/2010: Εκπαιδύτρια στα Κ.Ε.Ε. Ανατολικής Θεσσαλονίκης στον τομέα «Διατροφή», διάρκειας 25 ωρών, στο 4^ο Κ.Α.Π.Η. Θεσσαλονίκης.

8. ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Ανακοίνωση εργασίας με τίτλο «Ανάπτυξη νέου προϊόντος, με έμφαση στα λειτουργικά τρόφιμα» στο 1^ο Πανελλήνιο Συνέδριο της Δ.Ε.Δ.Υ.Τ. «Διεπιστημονική συνεργασία για τη διασφάλιση της υγιεινής και της ασφάλειας των τροφίμων- ποτών και δημόσια υγεία», 2-3 Ιουνίου 2006, Διεθνές Συνεδριακό Κέντρο «Νικόλαος Γερμανός», HELEXPO, Θεσσαλονίκη.

Ανακοίνωση εργασίας με θέμα «Ίκανοποίηση ασθενών από τις υπηρεσίες σίτισης των ελληνικών δημόσιων νοσοκομείων» στο 4^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Management

Υπηρεσιών Υγείας και Κοινωνικής Φροντίδας, 4-7 Οκτωβρίου 2007, Ξενοδοχείο Corfu Chandris, Κέρκυρα.

Ανακοίνωση εργασίας υπό τη μορφή πόστερ με θέμα «Ικανοποίηση ασθενών από τις υπηρεσίες σίτισης των ελληνικών δημόσιων νοσοκομείων» στο 2^ο Πανελλήνιο Συνέδριο της Δ.Ε.Δ.Υ.Τ. «Σύγχρονες διατροφικές προκλήσεις για την ασφάλεια και ποιότητα των τροφίμων», 6-8 Ιουνίου 2008, Ξενοδοχείο Makedonia Palace, Θεσσαλονίκη.

Ομιλία με θέμα «Λειτουργικά και βιολογικά προϊόντα: φύση ή επιστήμη;» στα πλαίσια της Εβδομάδας Διατροφής 2008, 5 Νοεμβρίου 2008, Πολιτιστικό κέντρο του Δήμου Θέρμης Θεσσαλονίκης

Ομιλία με θέμα «Ενδιαφέρουσα Διατροφή» στα πλαίσια της Εβδομάδας Διατροφής 2010, Πολιτιστικό κέντρο του Δήμου Μετεώρων, Συκεών, Εκθεσιακό κέντρο Ιωάννης Βελλίδης Θεσσαλονίκη 01/2011

Ομιλία με θέμα «Γλυκαντικές ουσίες-τα υπέρ και τα κατά» στην ημερίδα της Δ.Ε.Β.Ε. “Νεότερα δεδομένα στον σακχαρώδη διαβήτη”, Συνεδριακό κέντρο POLIS, 29.01.2011

Ομιλία με θέμα «Διατροφή και άνοια-τροφές που βοηθούν τη μνήμη» στη Δημερίδα Επαγγελματικής Επιμόρφωσης της Ελληνικής Εταιρείας Alzheimer «Φροντίδα και νοσηλεία στόματος στην τρίτη ηλικία και την άνοια”, Κέντρο Διάδοσης Ερευνητικών Αποτελεσμάτων ΑΠΘ, 11-13 Μαΐου 2012

Ομιλία με θέμα «Διατροφή και χοληστερόλη» στο 1^ο Συνέδριο Ιατρικής του Πολίτη του Συλλόγου Εθελοντών Διασωστών του Δήμου Χαλκηδόνας, Πολιτιστικό Κέντρο Δήμου Χαλκηδόνας, 16 Ιουνίου 2013

Ομιλία με θέμα «Διατροφή σε νήπια και παιδιά», Συνέδριο σωματίου ιδιωτικών παιδικών σταθμών και νηπιαγωγείων, Κλινική Άγιος Λουκάς, 29.11.2014

Ομιλία με θέμα «Ο ρόλος των μακροθρεπτικών συστατικών στον διαβήτη» στην ημερίδα της Δ.Ε.Β.Ε. “ Σακχαρώδης Διαβήτης: Ένα σύγχρονο πρόβλημα υγείας”, Μακεδονία Παλλάς, 31.01.2016

Ομιλία με θέμα «Διατροφή και εφηβεία», 1^ον συμπόσιο του σωματίου «Νέα Ελπίδα», αίθουσα εκδηλώσεων Ιατρικού Συλλόγου, Θεσσαλονίκη, 31.03.2017

Ομιλία με θέμα «Βότανα και διαβήτης» στην ημερίδα της πρώην Δ.Ε.Β.Ε. “ Σακχαρώδης Διαβήτης: Ένα σύγχρονο πρόβλημα υγείας”, ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ, 27.01.2018

Ομιλία με θέμα «Υπογλυκαιμία στο σχολικό περιβάλλον» στην online ημερίδα της Δ.Ε.Β.Ε. «Ο σακχαρώδης διαβήτης στο επίκεντρο», online, 20.03.2021

9. ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ

Kontopidou E. “The effect of macronutrients on blood glucose” *Hellenic Diabetol Chron* 2015; 4: 259-264

Κοντοπίδου Ε. “Θηλάζω-υπάρχουν τροφές που βοηθούν;“ ebook-MedNutrition, διαθέσιμο στο <https://www.mednutrition.gr/portal/enimerosi/e-vivliothiki/14378-thilazo-yparxoun-trofes-pou-voithoyn>

10. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Συμμετοχή στο πρόγραμμα Erasmus+"Eldicare: Matching Skills in a growing European Silver Economy" με την ανάπτυξη εκπαιδευτικού υλικού στην αγγλική γλώσσα σχετικά με τη διατροφή «Nutrition-Feeding» στην τρίτη ηλικία, 2020-2021.