

## ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

### ΧΡΥΣΤΑΛΛΕΝΗ ΛΑΖΑΡΟΥ



*Εκπαιδευτικός, Διευθύντρια δημοτικών σχολείων. Διαιτολόγος, με διδακτορικό στη διατροφή και δημόσια υγεία.*

*Τα ερευνητικά της ενδιαφέροντα εστιάζονται στη διερεύνηση της συσχέτισης των παραδοσιακών τροφίμων και του προτύπου της Μεσογειακής Διατροφής με δείκτες υγείας και ασθένειας σε παιδιά και ενήλικες. Επίσης στην εκτίμηση της ποιότητας της διατροφής με τις μεθόδους των διατροφικών μοτίβων και διατροφικών δεικτών και στη διερεύνηση της διατροφικής αιτιολογίας παχυσαρκίας.*

*Οι δημοσιεύσεις της περιλαμβάνουν 26 άρθρα σε επιστημονικά περιοδικά με κριτές, >40 ανακοινώσεις σε Πρακτικά Συνεδρίων, και τρία κεφάλαια σε βιβλία.*

*Έχει λάβει 6 διεθνείς διακρίσεις-βραβεία.*

*Έχει οργανώσει το παρόν δίκτυο για τη δημιουργία του Εικονικού Μουσείου Κυπριακών Τροφίμων & Διατροφής.*

---

#### **Στοιχεία Επικοινωνίας:**

Χριστιάνας Χριστοφίδου 5,  
Έγκωμη  
Λευκωσία  
Τηλ. 22770676 (οικία), 99 059820

#### **Ρόλος στο έργο:**

*Οργάνωση του δικτύου για τη δημιουργία του Εικονικού Μουσείου Κυπριακών Τροφίμων & Διατροφής. Παρακολούθηση της προόδου του έργου. Συνεργασία με τεχνικούς και άλλους ερευνητές για μορφοποίηση της ιστοσελίδας και δημιουργίας της βάσης δεδομένων.*

*Αποδελτίωση κυπριακών γλωσσαρίων και καταγραφή από πρωτογενείς πηγές αυθεντικών κυπριακών συνταγών.*

*Υπεύθυνη για τη διάχυση των αποτελεσμάτων.*

#### **Εκπαίδευση:**

Διδακτορικό, Διατροφή & Δημόσια Υγεία, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών

Msc, Διατροφή & Δημόσια Υγεία, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών

Bsc, Foods & Nutrition, Michigan State University

Εξομοίωση πτυχίου Παιδαγωγικών, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

Πτυχίο Παιδαγωγικών, Παιδαγωγική Ακαδημία Κύπρου

#### **Παρούσα θέση:**

Εκπαιδευτικός, Διευθύντρια δημοτικών σχολείων.

**Ερευνητικές δραστηριότητες-προγράμματα:**

1. *Ίδρυμα Προώθησης Έρευνας. MERA/0906/38, Κυπριακή Δημοκρατία ; 01-11-2006- 11-05-2007* «**Παραδοσιακές τροφές του χωριού Κυπερούντα.**». Κύρια Ερευνήτρια.
2. *Ίδρυμα Προώθησης Έρευνας. CY-IT/0906/03, Κυπριακή Δημοκρατία; 1-1-2007-31-12-2010.* «**Επιπτώσεις στην Υγεία από Τροποποιημένα Διατροφικά Παρασκευάσματα Τυπικά Μεσογειακή Διατροφή** » ; [ Σε συνεργασία με Ιταλικό Εθνικό Ινστιτούτο Έρευνας για Τρόφιμα και Διατροφή – INRAN] Μέρος ερευνητικής ομάδας.
3. *Ίδρυμα Προώθησης Έρευνας., HEALTH/0104/21, Κυπριακή Δημοκρατία; 1-11- 2005 –31-10-2008:* «**Επιδημιολογική έρευνα για το ποσοστό της παχυσαρκίας και υπερβάλλοντος βάρους στην Κύπρο και διαπίστωση των διατροφικών συνηθειών του Κύπριου πολίτη** ». Μέλος ερευνητικής ομάδας.
4. **“Dietary and Physical Activity Habits of Children 9-12 years old, in Cyprus”.** 2004 2005. [Έρευνα για Msc & PhD] **“Γαλακτοκομεία Χαραλαπίδη”** Κύρια Ερευνήτρια.
5. *Ίδρυμα Προώθησης Έρευνας., AKGEN/0506/05, Κυπριακή Δημοκρατία; 28-12-2006- 28-12-2008* «**Διατροφικοί δείκτες εκτίμησης ποιότητας της διατροφής και κινδύνου εμφάνισης παχυσαρκίας και άλλων μεταβολικών νοσημάτων στα παιδιά** ». Κύρια Ερευνήτρια
6. *Ίδρυμα Προώθησης Έρευνας. ΤΠΕ/ΟΡΙΖΟ/0308(BIE), Κυπριακή Δημοκρατία; «Εικονικό μουσείο κυπριακών τροφίμων και διατροφής».* 01-03-2009- 01-03-2011.
7. *Ίδρυμα Προώθησης Έρευνας. CY-IT/0907/03, Κυπριακή Δημοκρατία;* **“Φυσική δραστηριότητα, διατροφικές συνήθειες και ο αυτοέλεγχος ως παράγοντες υγείας και ανάπτυξης- ένα παράδειγμα από Κύπρο και Αίγυπτο”.** 1-12-2008-31-12-2011:

**Δημοσιεύσεις:**

**1. Σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά με κριτές**

**Ερευνητικά άρθρα:**

1. Bathrellou E, Lazarou C, Panagiotakos DB, Sidossis LS. **Physical activity patterns and sedentary behaviors of children from urban and rural areas of Cyprus.** *Cent Eur J Public Health* 2007; 15 (2): 66–70
2. Lazarou C, Panagiotakos DB, Panayiotou G Matalas A-L. **Overweight and obesity in preadolescent children and their parents, in Cyprus: prevalence and associated socio-demographic factors -the CYKIDS study;** *Obes Rev.* 2008 ;9(3):185-93.
3. Lazarou C, Kalavana T , Matalas A-L. **The influence of parents’ dietary beliefs and behaviours, on children’s dietary beliefs and behaviours: The CYKIDS study;** *Appetite* 2008.;51(3):690-6.
4. Lazarou C, Panagiotakos D.B. , Matalas A-L. **Children’s Adherence to the Mediterranean diet in Cyprus: The CYKIDS study;** *Public Health Nutr.* Published 2009;12(7):991-1000.
5. Lazarou C, Soteriades ESS. **Physical activity patterns among preadolescent children in Cyprus: The CYKIDS study;** *J Phys Act Health.* 2009;6:185-94.
6. Lazarou C, Panagiotakos DB, Matalas A-L. **Lifestyle factors are determinants of children's blood pressure levels: The CYKIDS study.** *J Hum Hypertens* 2009;23(7):456-63.
7. Lazarou C, Kalavana T. **The association between urbanization and dietary habits, among children, in Cyprus: the CYKIDS study;** *Int J Public Health.* 2009;54(2):69-77.

8. **Lazarou C, Panagiotakos D.B. , Matalas A-L. FoodsE-KINDEX is associated with reduced blood pressure levels in children: The CYKIDS study.** *J Am Diet Assoc.* 2009;109:1070-1075.
9. **Lazarou C, Panagiotakos D.B. Kouta, C , Matalas A-L. "Dietary and other lifestyle characteristics of Cypriot children: Results from the nationwide CYKIDS study."** *BMC Public Health.* 2009 May 20;9(1):147
10. **Lazarou C, Panagiotakos D.B. , Matalas A-L. Physical activity mediates the protective effect of the Mediterranean diet on children's obesity status: The CYKIDS study.** *Nutrition (Elsevier);* 2010;26(1):61-7.
11. **Lazarou C, Soteriades ESS. Children’s TV watching, physical activity and obesity in Cyprus: the CYKIDS study.** *European Journal of Public Health* 2010 Feb;20(1):70-7.- 2<sup>nd</sup> most downloaded paper from EJPH for 2010 ([http://www.oxfordjournals.org/our\\_journals/eurpub/top\\_10\\_2010.html](http://www.oxfordjournals.org/our_journals/eurpub/top_10_2010.html))
12. **Lazarou C, Panagiotakos DB, Chrysohoou C, Andronikou M, Matalas A-L. C-reactive protein levels are associated with adiposity in mountainous Cypriot children: The CyFamilies Study.** *Clin Nutr.* 2010 ; 29(6):779-83.
13. **Lazarou C, Panagiotakos DB, G. Spanoudis, Matalas A-L. E-KINDEX, a dietary screening tool to assess children’s obesogenic dietary habits .** *Journal of American College of Nutrition.* 2011;30(2):100-12.
14. Kalavana T , **Lazarou C, Christodoulou C. Family environment influences lifestyle behaviors.** *Medical and Health Science Journal.* 2011; 7(3).  
<http://academicpublishingplatforms.com/article.php?journal=MHSJ&number=7&article=458>
15. **Lazarou C, Karaolis M, Matalas AL, Panagiotakos DB. Dietary patterns analysis using data mining method. An application to data from the CYKIDS study.** *ComputMethods Programs Biomed.* 2012 Jan 30. [Epub ahead of print]

#### **Ανασκοπήσεις:**

16. **Lazarou C, Newby PK. Use of dietary indexes among children in developed countries.** *Adv Nutr.* 2011 Jul;2(4):295-303.
17. **Lazarou C, Kouta, C. Nutritional approaches in tackling hypertension** *Br J Community Nurs* 2008; 13 (9): 423-428.
18. **Lazarou C, Panagiotakos D, Matalas AL. The role of diet in prevention and management of type 2 diabetes: implications for public health.** *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2012 May;52(5):382-9.
19. **Lazarou C, Kapsou M. The role of folic acid in prevention and treatment of depression: an overview of existing evidence & implications for nursing.** *Complement Ther Clin Pract.* 2010 Aug;16(3):161-6.
20. **Lazarou C, Kouta, C. The role of diet in prevention and management of obesity and implications for nursing practice.** *Br J Nurs.* 2010 ;19(10):641-7.
21. **Lazarou C, Matalas A-L. Lazarou C, Matalas AL. A critical review of current evidence, perspectives and research implications of diet-related traditions of the Eastern Christian Orthodox Church on dietary intakes and health consequences.** *Int J Food Sci Nutr.* 2010;61(7):739-58.
22. **Lazarou C, Kouta, C. Kapsou M, Kaite C. Epidemiology of depression and implications for nursing practice.** *British Journal of Community Nursing* 2011;16(1):41-7.
23. **Patapiou N, Lazarou C. Hiromeri: a specialty ham of Cyprus; historical evidence, culinary and**

**folklore perspectives** . Ecology of Food and Nutrition [Accepted].

24. Lazarou C, Newby PK. **Review of dietary indexes and health outcomes among children in developed countries: Research considerations and public health applications** . Advances in Nutrition .2011; 2 (4) : 295-303.
25. Δημητρίου Δ, Γιάγκου Β, **Λαζάρου Χ**, Ματάλα Α-Λ. **Ελαιώδη δια άρτυμα: Λιπαρές ύλες στη διατροφή και τη γαστρονομία των Κυπρίων**. Αρχαιολογία 2010;116:28-37. [In Greek] [Dimetriou D, Yiangou V, **Lazarou C**, Matalas A-L. Oily materials for flavoring: Oils and fats in daily nutrition and gastronomy of Cypriots. Archaeology 2010;116:28-37.]
26. Γιάγκου Β, Δημητρίου Δ, **Λαζάρου Χ**, Ματάλα Α-Λ. **Το πλουσιοπάροχο πρόσωπο της λιτότητας. Γευματικές συνήθειες και παραδοσιακά προϊόντα της Κύπρου**. Ελληνική Επιθεώρηση Διαιτολογίας-Διατροφής [Υπό έκδοση] [In Greek] [Yiangou V, Dimetriou D, **Lazarou C**, Matalas A-L. The rich face of austerity. Mealtime habits and traditional products in Cyprus. H J Nutr Diet [Under press]

#### **Κεφάλαια σε βιβλία:**

1. Matalas A-L, Tourloukis Elen, **Lazarou C** .**Fasting and Food Habits in the Eastern Orthodox Church**. [IN] Food and Faith in Christian Culture (Arts and Traditions of the Table: Perspectives on Culinary History).Albala K, Trudy E (Eds). Columbia University Press, 2011
2. Patariou N, **Lazarou C**. **Hiomeri: a specialty ham of Cyprus; historical evidence, culinary and folklore perspectives** . Proceedings of Oxford Symposium on Food & Cookery ,2011.
3. Matalas A-L, **Lazarou C**, Panagiotakos DB. Meal Habits of Cypriot Schoolchildren: Associations with Socio-Economic Factors. [In] Lysaght P. (ed.) Time for Food: Everyday Meals and Changing Food Habits. [In press] <http://web.abo.fi/fak/hf/etn/iefrc/boa.pdf>

#### **ΑΛΛΑ:**

##### **Μέλος στις ακόλουθες επιστημονικές εταιρείες:**

Κυπριακός Σύνδεσμος Διαιτολόγων (Αρ μητρώου: 043)

Αμερικάνικος Σύνδεσμος Διαιτολόγων (American Dietetic Association)

Ελληνική Ιατρική Εταιρεία Παχυσαρκίας

Κυπριακή Ιατρική Εταιρεία Παχυσαρκίας

Αμερικάνικη Εταιρεία Διατροφικής Αγωγής (Society for Nutrition Education, professional member)

Αμερικάνικη Εταιρεία Διατροφής (American Nutrition Society)

Βρετανική Εταιρεία Διατροφής (U.K. Nutrition Society)

Διεθνής Σύνδεσμος για Διατροφική Συμπεριφορά και Φυσική Δραστηριότητα (International Society for Behavioral Nutrition and Physical Activity)

##### **Ανάπτυξη διδακτικού- εκπαιδευτικού υλικού και συγγραφή διδακτικών βιβλίων για χρήση στα Δημοτικά Σχολεία της Κύπρου:**

1.Λαζάρου Χ. *Διατροφή και Υγεία 2*, βιβλίο για το μαθητή για τις Ε΄ & Στ΄ τάξεις των Δημοτικών Σχολείων, Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων Δημοτικής Εκπαίδευσης. Υπουργείο Παιδείας & Πολιτισμού, Λευκωσία,2002.

2.Λαζάρου Χ. *Πρόσκληση σε Γιορτή*, βιβλίο για το μαθητή για τις Ε΄ & Στ΄ τάξεις των Δημοτικών Σχολείων, Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων Δημοτικής Εκπαίδευσης. Υπουργείο Παιδείας & Πολιτισμού, Λευκωσία,2002.

3.Ταλιαδώρου Σ, Ζαβρού Ρ. Λαζάρου Χ. *Διατροφή και Υγεία, Συνοδευτικές εικόνες τοίχου για το βιβλίο για το μαθητή Διατροφή και Υγεία,, για τις Ε΄ & Στ΄ τάξεις των Δημοτικών Σχολείων*, Υπηρεσία

Ανάπτυξης Προγραμμάτων Δημοτικής Εκπαίδευσης. Υπουργείο Παιδείας & Πολιτισμού, Λευκωσία, 1996.

4. Ταλιαδώρου Σ, Ζαβρού Ρ. Λαζάρου Χ. *Διατροφή και Υγεία, βιβλίο για το δάσκαλο για τις Ε' & Στ' τάξεις των Δημοτικών Σχολείων*, Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων Δημοτικής Εκπαίδευσης. Υπουργείο Παιδείας & Πολιτισμού, Λευκωσία, 1995.

5. Ταλιαδώρου Σ, Ζαβρού Ρ. Λαζάρου Χ. *Διατροφή και Υγεία, βιβλίο για το μαθητή για τις Ε' & Στ' τάξεις των Δημοτικών Σχολείων*, Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων Δημοτικής Εκπαίδευσης. Υπουργείο Παιδείας & Πολιτισμού, Λευκωσία, 1995.