

## **ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ**

ΕΠΩΝΥΜΟ: Παπαγιάννη

ΟΝΟΜΑ: Όλγα

ΟΝΟΜΑ ΠΑΤΡΟΣ: Ιωάννης

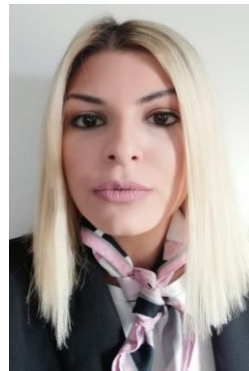
ΗΜΕΡΟΜ. ΓΕΝΝΗΣΕΩΣ: 15 Ιανουαρίου 1991

ΤΟΠΟΣ ΓΕΝΝΗΣΕΩΣ: Χολαργός Αττικής

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: Έγγαμη με 1 παιδί

ΥΠΗΚΟΟΤΗΤΑ: Ελληνική

EMAIL: fnsd19007@fns.aegean.gr



### **ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ**

2009 ***Απολυτήριο από το 1ο Γενικό Ενιαίο Λύκειο Μεγάρων***

2015 ***Πτυχίο Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής***

Πανεπιστήμιο Αιγαίου,

Σχολή Περιβάλλοντος

Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής

2016 ***Πανεπιστήμιο Αιγαίου- Εξ' αποστάσεως πρόγραμμα Δια Βίου Μάθησης –  
Επιμορφωτικό Πρόγραμμα : «Διατροφή και Υγεία»***

Απόκτηση περαιτέρω γνώσεων, σχετικά με την δομή και την λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος, τις βασικές αρχές της διατροφής του ανθρώπου και τον ρόλο της διατροφής ως μέσο πρόληψης χρόνιων ασθενειών στον άνθρωπο.

2017

***Κέντρο Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης και δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ  
(Κ.Δ.Β.Μ.-Ε.Κ.Π.Α)- Εξ' αποστάσεως***

*Επιμορφωτικό Πρόγραμμα: «Αμπελουργία και Οινολογία: Παραγωγή, Διάθεση  
και Κατανάλωση του Οίνου»*

Εισαγωγή στην αμπελουργία, την οινολογία, την οργανοληπτική αξιολόγηση και το marketing του κρασιού

2018

***Μεταπτυχιακό Δίπλωμα στη Διοίκηση Επιχειρήσεων(MBA) με κατεύθυνση  
στο Στρατηγικό Μάρκετινγκ***

Πανεπιστήμιο Frederick

Διοίκηση Επιχειρήσεων(MBA)

***ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ***

***06.2010 - 08.2010 ΕΝΙΑΙΟΣ ΦΟΡΕΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ( ΕΦΕΤ)-Πρακτική Άσκηση***

*Καταγραφή ετικετών εμπορεύσιμων ενεργειακών ποτών και προϊόντων που  
ενοχοποιούνται για παροχή trans λιπαρών οξέων, αρχή ελέγχων για θέσπιση  
καινούργιας νομοθεσίας στον Κώδικα Τροφίμων και Ποτών  
Εμπειρική ένταξη στο σύστημα ελέγχου και εποπτείας της διακίνησης των τροφίμων*

***01.2016-12.2017 Άρθρογράφος Τροφίμων και Διατροφής για τη FoodNote***

Συγγραφή άρθρων τροφίμων, καταγράφοντας τα συστατικά, τις τεκμηριωμένες  
θεραπευτικές ιδιότητες, τις αρνητικές επιδράσεις κατανάλωσης, καταγωγή και τρόπους  
συλλογής, τρόπους αξιοποίησης μαγειρικά και μη καταναλωτικά, ορθή συντήρηση και  
αποθήκευση.

***04.2015 – 05.2019 Μ.Μ. ΧΡΥΣΑΦΗΣ ΑΒΕΕ***

## **ΕΡΓΑΣΙΕΣ**

---

### **02.2014-05.2015 Πτυχιακή Εργασία**

Πτυχιακή εργασία με θέμα: «Διερεύνηση διατροφικών συνηθειών και επιτέλεση προγράμματος διατροφικής αγωγής σε μαθητές ηλικίας

6-12 ετών σε δημοτικά σχολεία της Λήμνου»

Επιβλέπων καθηγητής: κ. Κουτελιδάκης Αντώνιος, Λέκτορας Διατροφής

Ανθρώπου (ΠΔ 407/80)

### **08.2017-12.2017 Συγγραφή Κεφαλαίων Πανεπιστημιακού Συγγράμματος**

Σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Αιγαίου και το Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Σύγγραμμα: Εισαγωγή στη Διατροφή και το Μεταβολισμό,

D.Bender, Επιμέλεια-Πρόλογος Έκδοσης: Αντώνης Ζαμπέλας

Υπεύθυνος: Επίκουρος καθηγητής διατροφής του ανθρώπου κ. Κουτελιδάκης Αντώνιος

Κεφάλαια: 5. Ενέργεια και Διατροφή-Ο μεταβολισμός των υδατανθράκων και του λίπους, 7.Υπερβολικό βάρος και Παχυσαρκία

### **Μεταπτυχιακή Εργασία**

### **02.2018-06.2018**

Διπλωματική εργασία με θέμα: «Η προοπτική ίδρυσης επιχείρησης συσκευασίας και διανομής υγιεινών σνακ ημέρας στα δημοτικά σχολεία της Λήμνου: Διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών παιδιών 6-12 ετών»

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: κ. Χορτατσιάνη Ευαγγελία, Επίκουρη Καθηγήτρια Μάρκετινγκ

## ***ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ***

- Αγγλικά: Πολύ καλή Γνώση (Lower Certificate, TIE)
- Γαλλικά: Καλή γνώση (Ενότητα Α1,Α2)

## ***ΓΝΩΣΕΙΣ Η/Υ***

Άριστη γνώση βασικών εννοιών Πληροφορικής, Χρήση του Η/Υ & Διαχείριση Αρχείων, Επεξεργασία Κειμένου, Υπολογιστικά Φύλλα, Βάσεις Δεδομένων, Παρουσιάσεις, Πληροφορίες Διαδικτύου & Επικοινωνίες

## ***ΣΥΝΕΔΡΙΑ-ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ***

- **ESODiMESO**

1ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διαβήτη, Μεταβολικού Συνδρόμου και Παχυσαρκίας

Αθήνα, 10-12 Οκτωβρίου 2014

- **Grow Greek Tourism Online Certification**

GIM Greek Internet Marketing: Η έξυπνη προσέγγιση στο Google AdWords

## ***ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ***

Βιοδιαθεσιμότητα και in vitro πεπτικότητα των βιοενεργών συστατικών

(πολυφαινόλες, φυτοστερόλες, ασκορβικό οξύ, λυκοπένιο κ.α.) καινοτόμων λειτουργικών τροφίμων, καθώς και επίδραση αυτών στην παθοφυσιολογία του μεταβολικού συνδρόμου.

## ***ΓΕΝΙΚΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ***

Μέλος της μπάντας του Δήμου Μεγάρων (γαλλικό κόρνο), θέατρο, ταξίδια, μουσική γενικά.