

---

ΕΙΜΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ

# Πώς θα γράψω το τέλειο άρθρο;

---

**Πάρης Παπαχρήστος,**

Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc.

**Ειρήνη Κύρα,**

Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc.



## Εισαγωγή

Στο διαδίκτυο ως περιεχόμενο, καλούμε οποιοδήποτε, μα οποιοδήποτε κείμενο δημοσιεύεται- μικρότερο ή μεγαλύτερο άρθρο. Και κάθε δημοσίευση, νομίζω θα συμφωνήσετε μαζί μας, στόχο έχει να διαβάζεται!

Είναι προφανές λοιπόν, ότι αν οι πρώτες γραμμές του άρθρου σας δεν ικανοποιήσουν τον αναγνώστη μπορεί εύκολα να ανοίξει μια άλλη διαδικτυακή σελίδα και να ψάξει ένα διαφορετικό άρθρο. Στο διαδίκτυο η πληροφορία είναι πολλή και η πρόσβαση σε αυτή εύκολη, απλή και δωρεάν... κάτι που δεν ισχύει αν αγοράσει κανείς μια εφημερίδα. Στο διαδίκτυο όμως αυτό συμβαίνει – πρέπει πραγματικά να κερδίσετε τον αναγνώστη με αυτά που λέτε και με τον τρόπο που τα λέτε.

Παρακάτω θα μάθετε πως να καθηλώσετε το χρήστη στο δικό σας άρθρο!

*Καλή ανάγνωση!*







## Ο δρόμος της επιτυχίας...

Προτείνουμε τρία βασικά βήματα που είναι σημαντικό να ακολουθήσετε για μια επιτυχή ολοκλήρωση συγγραφής ενός άρθρου:

### 1ο βήμα: προετοιμασία

Προσπαθήστε να απαντήσετε:

- ✓ Ποιος ο στόχος του άρθρου;
- ✓ Ποιο είναι το κύριο μήνυμα που θέλετε να επικοινωνήσετε;
- ✓ Ποιο είναι το κοινό σας;
- ✓ Τι πληροφορίες χρειάζεστε;
- ✓ Ποια θέλετε να είναι η δομή σας;

### 2ο βήμα: συγγραφή

Κάντε μια αρχή! Μη διστάσετε, ό,τι και να γράψετε μπορείτε να το αλλάξετε αν στη συνέχεια έρθει μια καλύτερη ιδέα. Γράψτε όμως, όσο μπορείτε και όσο έχετε διάθεση χωρίς να διακόπτετε τον ειρμό σας.



Έχετε πάντα υπόψη σας να διαφυλάξετε την σχετικότητα όσων γράφετε με το κύριο μήνυμά σας.

### 3ο βήμα: έλεγχος και επανέλεγχος

- ✓ Ξαναδιαβάστε το κείμενό σας για να ακούσετε αυτό που λέτε.
- ✓ Ανακατέψτε τη σειρά των λέξεων σε μια πρόταση ή τη σειρά των προτάσεων σε μία παράγραφο και δείτε πότε σας ακούγεται πιο ενδιαφέρον!
- ✓ Ζητήστε τη γνώμη ενός τρίτου να διαβάσει το κείμενό σας και να σας προτείνει βελτιώσεις.

**Συνολικός χρόνος**  
για το άρθρο

**40%**  
βήμα 1

**20%**  
βήμα 2

**40%**  
βήμα 3





## Να γίνω συγγραφέας;

Δεν χρειάζεται να είστε γεννημένοι συγγραφείς, για να γράψετε το τέλειο άρθρο.

Αρχικά χρειάζεται βασική κατανόηση της γλώσσας και ορθογραφίας. Μπορεί να ακούγεται απλό αλλά πόσα κείμενα δεν έχετε διαβάσει που παρερμηνεύονται επειδή δεν έχουν αποδοθεί σωστά; Ή πόσες φορές εσείς οι ίδιοι έχετε γράψει σκέτο «κ» αντί για ολόκληρο «και» για λόγους ταχύτητας;

Ορθο-γραφία για ορθή κατανόηση  
«περιέχει μερικώς  
υδρογονω**ποιη**μένα λιπαρά»

Προφανώς ξέρατε ότι το σωστό είναι  
υδρογονωμένα, αλλά μόνο αν το ξαναδια-  
βάzaτε θα το εντοπίζατε στο άρθρο σας.

### Υπογραφή άρθρου

Την εγκυρότητα όσων λέτε, την υπογράφετε με το όνομά σας ο καθένας αλλά και την βιβλιογραφία σας. Ο τρόπος γραφής, πρέπει να αποκτήσει και αυτός την δική σας ταυτότητα.

### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

M. Elisaf, Chr. Pitsavos, Ev. Liberopoulos, K. Tziomalos, V. Athyros. Updated guidelines of the Hellenic Society of Atherosclerosis for the diagnosis and treatment of dyslipidemia-2014. Hellenic Journal of Atherosclerosis. 5(3):151-163

### Blog στιλ γραφής

Για καλά άρθρα, από την έρευνά μας έχουμε καταλήξει ότι το blog στιλ γραφής είναι το πιο αποτελεσματικό. Για να έχετε μια μικρή εικόνα, σκεφτείτε ότι χτίζετε την ταυτότητά σας μιλώντας σε προσωπικό ύφος και κάνοντας μια βιωματική σύνδεση με αυτό που ζείτε που είναι κάθε μέρα μοναδικό π.χ. ακούσατε στο μετρό μια παρέα κοριτσιών να μιλάνε ακόμη μια φορά για την δίαιτα... Πόσες φορές δεν σας έχει συμβεί;

### Συντακτικά τρικ

Χρησιμοποιείτε απλές και σύντομες προτάσεις, να μην κουράζετε δηλαδή τον χρήστη, να καταλάβει άμεσα τι θέλετε να πείτε. Χρησιμοποιείτε και α' πρόσωπο και β' πρόσωπο- ό,τι είναι ταιριαστό για να «δεσμεύσετε» τον αναγνώστη.



# Συμβουλές για τον τέλειο τίτλο

## Η τεχνική συμβουλή

“ Το google διαβάζει μόνο τους πρώτους 70 χαρακτήρες, οπότε καλό είναι να αποφύγετε μακροσκελείς τίτλους! ”

Η διατροφή το καλοκαίρι για μια προσεγμένη σιλουέτα απαιτεί καλή ενυδάτωση και φρουτοσαλάτες

92 χαρακτήρες ←

70 χαρακτήρες ←

Αν ήσασταν το google και δεν γνωρίζατε όλο τον τίτλο, πως θα αποφασίζατε πόσο ψηλά να εμφανίσετε το άρθρο αυτό σαν αποτέλεσμα αναζήτησης στον χρήστη;

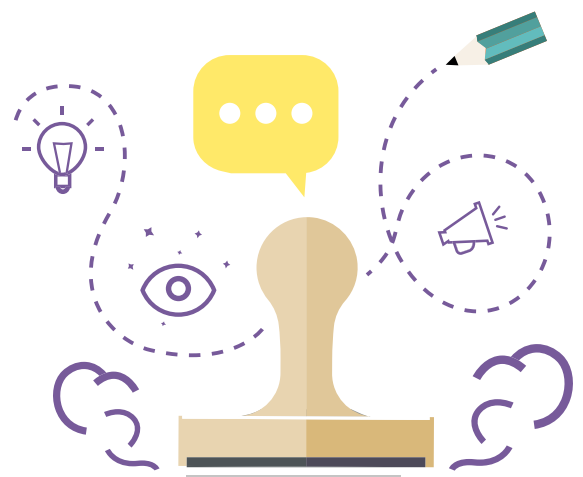
## Θα μπορούσατε όμως να πείτε...

Τι να προσέξεις στη διατροφή σου το καλοκαίρι για μια όμορφη σιλουέτα; → 70 χαρακτήρες

## Η πιο ουσιαστική συμβουλή μας

“ Το περιεχόμενο του άρθρου πρέπει να απαντά στο τίτλο. ”

Αν το κείμενο του άρθρου δεν απαντάει τεκμηριωμένα στο χρήστη, το ranking του άρθρου σας, όσο τέλειο βάσει του google και να είναι, σύντομα θα «πατώσει».

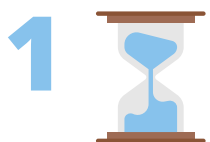






# Η πρώτη παράγραφος

Η πρώτη παράγραφος είναι η πιο σημαντική από όλο το άρθρο για δύο λόγους:



Έχετε λιγότερο από 4" χρόνο να κερδίσετε την προσοχή του αναγνώστη σας!



Πρέπει να καταλάβει ο αναγνώστης ότι θα βρει την απάντηση που ψάχνει στη συνέχεια του άρθρου.

Οπότε, σκεφτείτε ότι έχετε μόνο μια ευκαιρία να κερδίσετε τους περισσότερους δυνατούς διαδικτυακούς χρήστες. Θα καταλάβετε ακολούθως:

## Πόσοι διαβάζουν τελικά το άρθρο σας;

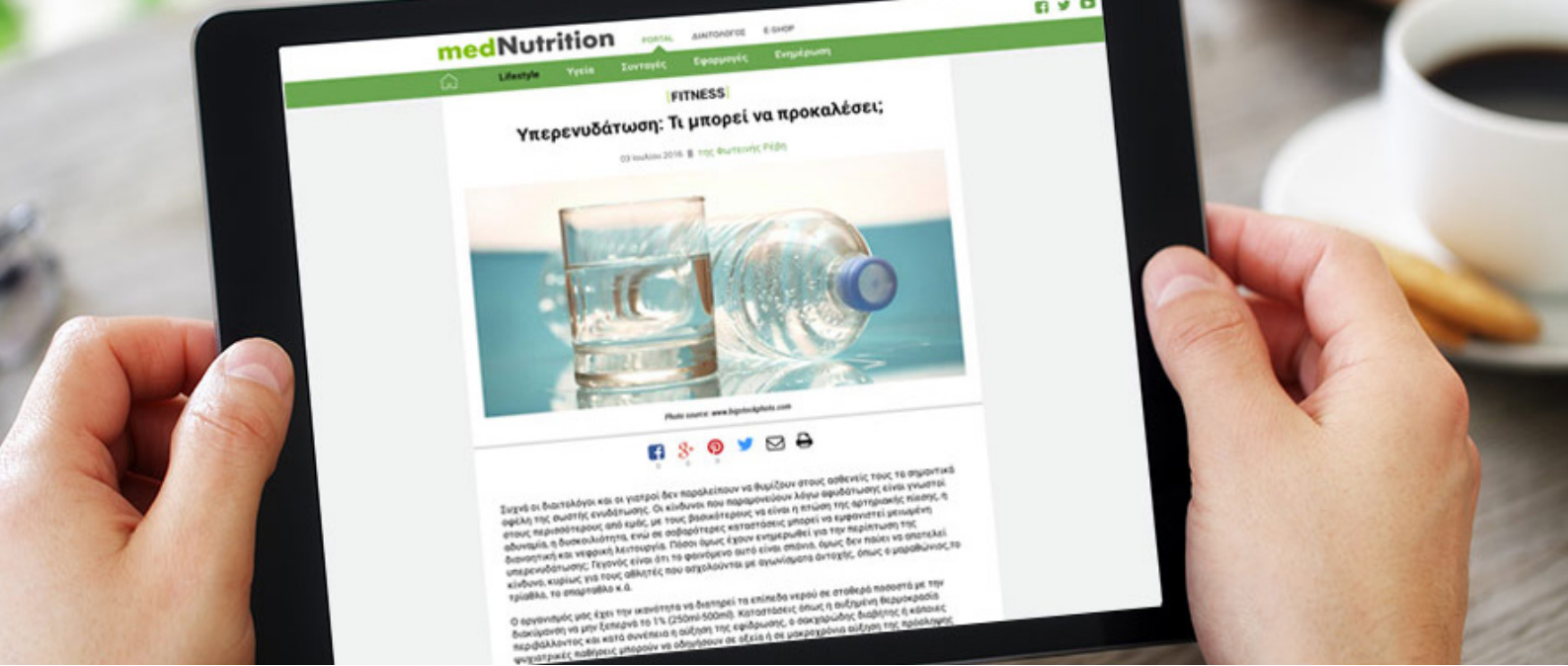


Τίτλος με **υψηλή**  
αναζητησιμότητα  
**Ελλιπής**  
πρώτη παράγραφος



Τίτλος με **χαμηλή**  
αναζητησιμότητα  
**Καλά** δομημένη  
πρώτη παράγραφος





## Βλέποντας το «δάσος»

Μπορεί να σας αναφέραμε σημαντικές λεπτομέρειες για να υλοποιήσετε το «τέλειο» άρθρο προσέχοντας τον τίτλο και την πρώτη παράγραφο, αλλά πρέπει να αποφύγετε να εστιάσετε την προσοχή σας μόνο σε αυτά.

Μεγαλύτερη σημασία έχει το συνολικό μήνυμα που θέλετε να προβάλλετε προς τα έξω, καθώς και τα επιμέρους στοιχεία που το συνιστούν.



Αν λάβετε υπόψη σας ότι 20-28% των χρηστών θα διαβάσουν «διαγώνια» ένα κείμενο ακόμη και αν τους αρέσει, αντιλαμβάνεστε ότι η προσπάθειά σας, δεν σταματάει στις πρώτες 100 λέξεις...

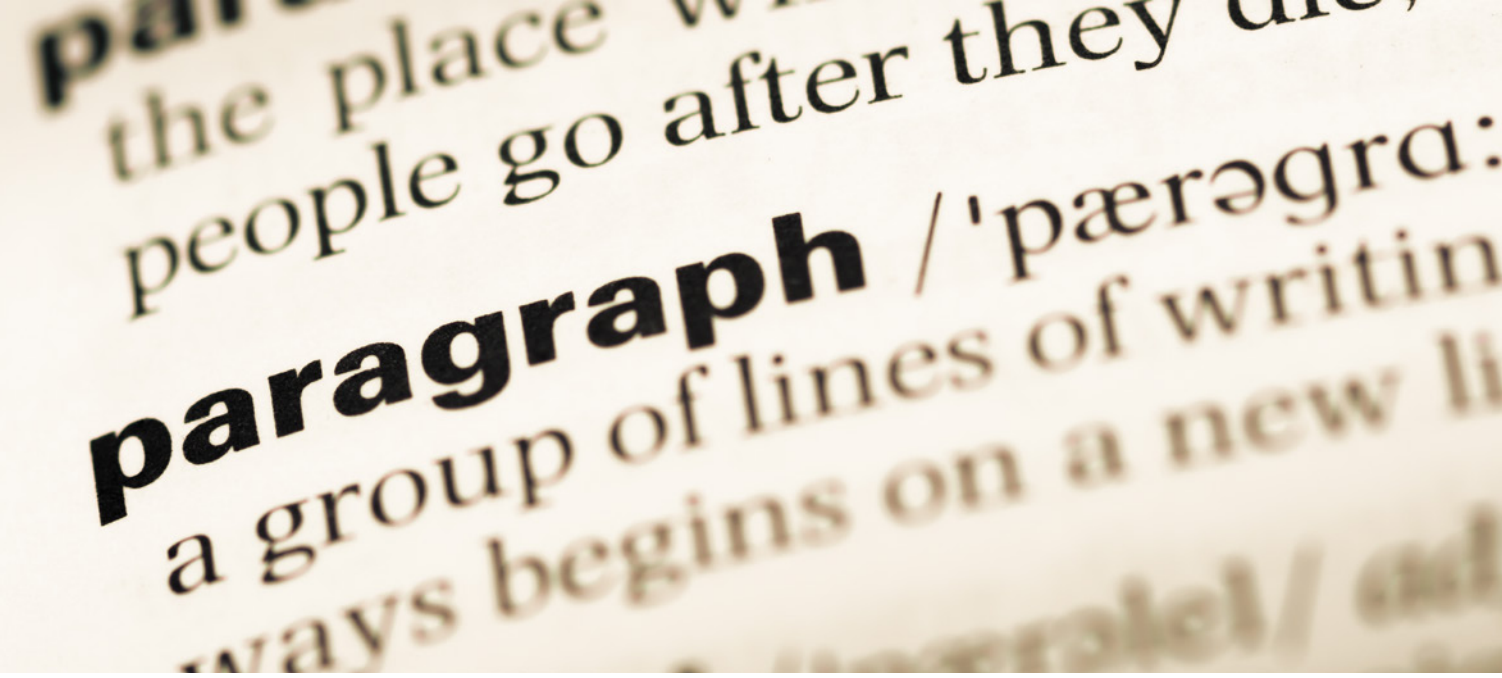


Φροντίστε το κάθε σας άρθρο ώστε να μπορεί να σταθεί αυτοτελώς αλλά και να δίνει με το υπόλοιπο κείμενο συμπληρώνοντας την γενική εικόνα για αυτόν που θα διαβάσει επιφανειακά.

Αυτό θα το πετύχετε δίνοντας προσοχή στη δομή των παραγράφων, αλλά και στην έκταση και διάρθρωση του άρθρου.

Σκεφτείτε ότι, ένας ευχαριστημένος αναγνώστης, κάνει χαρούμενο το google, άρα και εσάς!





## Δομή των παραγράφων

Η πρώτη πρόταση μιας παραγράφου, θεματική πρόταση, περιλαμβάνει πολύ άμεσα το θέμα που θέλετε να αναλύσετε στη συνέχεια. Είναι αυτή η πρόταση που ακόμη και ένας χρήστης που διαβάζει διαγώνια, θα διαβάσει.

Στη συνέχεια και σε έκταση κάποιων προτάσεων, θα περιγράψετε τις λεπτομέρειες ανάλυσης, επιχειρηματολογίας και αιτιολόγησής σας πάνω στο θέμα.

Η κατακλείδα, δηλαδή το συμπέρασμα, μπορεί να είναι μια πρόταση προαιρετική να υπάρχει σε αντίθεση με τη θεματική που είδαμε νωρίτερα που πρέπει να είναι σαφής και ξεκάθαρη.

**medNutrition**

PORTAL

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ

E-SHOP



Lifestyle

Υγεία

Συνταγές

Εφαρμογές

Ενημέρωση

«Το γάλα χαμηλών λιπαρών έχει τα ίδια σχεδόν θρεπτικά συστατικά με το πλήρες γάλα, πλην όμως έχει 2% λιγότερα λιπαρά. Πρακτικά δηλαδή από μία μερίδα ημίπαχου γάλακτος λαμβάνει κανείς την ίδια ποσότητα ασβεστίου, πρωτεΐνης και υδατανθράκων όπως από ένα πλήρες γάλα. Έχει όμως το πλεονέκτημα ότι περιλαμβάνει λιγότερα λιπαρά και δει, κορεσμένα λιπαρά που είναι επιβαρυντικά για την καρδιαγγειακή υγεία. Καθότι η βιταμίνη D είναι λιποδιαλυτή (μεταφέρεται δηλαδή με τα λιπαρά του γάλακτος) ενδεχομένως να μειώνεται αντίστοιχα και η πρόσληψή της σε σχέση με το πλήρες γάλα. Από την άλλη όμως, για την πρόσληψή της δεν βασιζόμαστε μόνο στην διατροφική πηγή. Ζυγίζοντας τελικά, τα οφέλη και τα μειονεκτήματα, ίσως να αξίζει κανείς να πίνει ημίπαχο γάλα.»





## Έκταση άρθρου

300-600 λέξεις είναι καλά και ο αριθμός 300 δεν είναι τυχαίος- είναι όσες λέξεις χωράνε συνήθως σε μία οθόνη, χωρίς να χρειάζεται δηλαδή να κάνει scroll down ο χρήστης.

Αν κάνετε το κείμενό σας μεγαλύτερο, αυξάνετε τις πιθανότητες να κουράσει τον αναγνώστη παρόλο που αναγνωρίζουμε ότι μπορεί να υπάρχουν θέματα από επιστημονικής άποψης πιο σύνθετα. Αυτό που μένει να κάνετε σε αυτή τη περίπτωση είναι να τα απλοποιήσετε ή και να τα μορφοποιήσετε ευχάριστα (βλ επόμενη σελίδα).

Με ένα μικρότερο κείμενο αντίστοιχα, αυξάνετε τις πιθανότητες να μην εξηγήσετε επαρκώς το ζητούμενο.



Να θυμάστε ότι, η έκταση του άρθρου πρωτίστως οριοθετείται από την επάρκεια της απάντησης στο τίτλο - θέμα του.





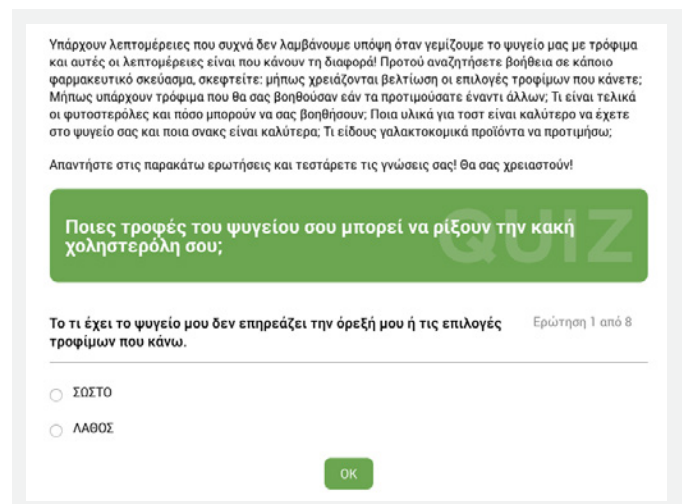
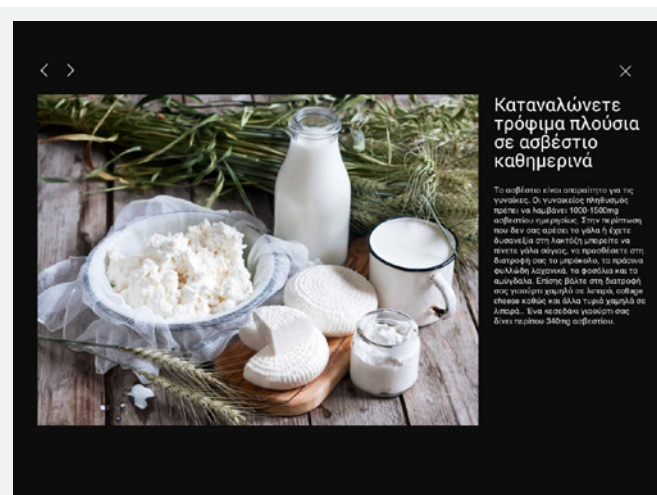




## Εσύ τι «τύπος» άρθρου είσαι;

Παραθέσαμε παραπάνω ότι το ζητούμενο είναι η ενδιαφέρουσα και κατανοητή από το κοινό, γραφή! Η ίδια πληροφορία όμως, με το ίδιο blog στυλ γραφής, μπορεί να αποδοθεί με διαφορετική απεικόνιση π.χ. με τη διαδραστικότητα ενός quiz.

Διαφορετικές μορφές απεικόνισης της πληροφορίας, μπορεί να κρατήσουν το ίδιο, ίσως και περισσότερο το ενδιαφέρον του αναγνώστη. Υπάρχουν πολλές έρευνες που δείχνουν ότι η αξιοποίηση εικόνων όπως στα slideshow, φωτογραφιών ή ακόμη και video, προσελκύουν περισσότερους χρήστες.



Σε κάθε περίπτωση, σημαντικό είναι να μην κουράζετε τον αναγνώστη με μεγάλη έκταση κειμένου σε μικρό διαθέσιμο χώρο όπως είναι σε slideshow και quiz.





# Εργαλεία

Αν ακολουθήσετε όλες τις παραπάνω συμβουλές, θα δείτε να αυξάνεται η αποδοχή του άρθρου σας γιατί θα είναι κτισμένο πάνω στα μέτρα του web.

**Σας παραθέτουμε χρήσιμα εργαλεία που χρειάζεστε για την αρθρογράφηση:**

Ορθογραφικός έλεγχος Office (θα σας γλιτώσει από πολλά μικροσφάλματα απροσεξίας)

Google translator

## Επιστημονικές πηγές:

- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
- <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginformation.html>
- <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods>
- <http://www.hhf-greece.gr/tables/>
- <http://www.eufic.org/index/el/show/professionals/>
- <https://www.efsa.europa.eu/>
- <http://www.europeanhydrationinstitute.org/>



---

ΕΙΜΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ

# Πώς θα γράψω το τέλειο άρθρο;

---

Αν πληρείτε τις παρακάτω προϋποθέσεις:

- ✓ Είστε πτυχιούχος διαιτολόγος.
- ✓ Έχετε διαιτολογικό γραφείο.
- ✓ Σας αρέσει να αρθρογραφείτε για τη διατροφή!
- ✓ Θέλετε να απευθυνθείτε σε μεγάλο κοινό.

Στο **medNutrition**, το 1ο portal διατροφής σε Ελλάδα και Κύπρο, θα χαρούμε να σας γνωρίσουμε.

Με ενδιαφέρει να γίνω συντάκτης/ρια