

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗΣ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΙΑ1800	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	ΣΤ
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ		
<b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b>	<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b>	
Παραδόσεις	2	5	
Ασκήσεις	2		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΝΑΙ		
<b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>	<a href="https://eclass.hua.gr/courses/DIET116/">https://eclass.hua.gr/courses/DIET116/</a>		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

<b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b>
Το μάθημα αποσκοπεί στο να προσφέρει στους φοιτητές τα απαραίτητα εφόδια σε επίπεδο γνώσεων και δεξιοτήτων για τον σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων διατροφικής παρέμβασης σε παιδιά και ενήλικες, τόσο σε μεμονωμένα άτομα όσο και σε ομάδες ατόμων. Συγκεκριμένα, το μάθημα στοχεύει στην εκπαίδευση και εξοικείωση των φοιτητών με τα σημαντικότερα συμπεριφορικά/ γνωσιακά εργαλεία και με τη χρήση βιωματικών τεχνικών στην καλύτερη εμπέδωση και μετέπειτα χρήση τους.
<b>Γενικές Ικανότητες</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με την χρήση απαραίτητων τεχνολογιών</li><li>• Λήψη αποφάσεων</li><li>• Αυτόνομη αλλά και ομαδική εργασία</li><li>• Σεβασμός στην διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</li><li>• Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης</li><li>• Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών</li></ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ol style="list-style-type: none"><li>1. Σύγχρονα προβλήματα που σχετίζονται με θέματα διατροφής και σωματικής δραστηριότητας και η ανάγκη παρεμβάσεων - Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες και τις συνήθειες σωματικής άσκησης με ιδιαίτερη έμφαση στους κοινωνικούς και πολιτισμικούς παράγοντες</li><li>2. Μοντέλα αλλαγής συμπεριφορών υγείας και εφαρμογή στις διατροφικές παρεμβάσεις:<ul style="list-style-type: none"><li>• Κοινωνική Γνωσιακή Θεωρία</li><li>• Μοντέλο Πεποίθησης Υγείας</li><li>• Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς</li><li>• Διαθεωρητικό Μοντέλο και τα Στάδια Αλλαγής Συμπεριφοράς</li><li>• Συνέντευξη Κινητοποίησης</li><li>• Πρότυπο Δράσης Σχεδιασμού, Εφαρμογής και Αποτίμησης (PRECEDE- PROCEED)</li></ul></li></ol>
---

- Χαρτογράφηση της Παρέμβασης
3. Συνδυάζοντας θεωρία και πράξη (σχεδιασμός από την αρχή μέχρι το τέλος μιας θεραπευτικής παρέμβασης με βασικό άξονα την αλλαγή των διαιτητικών συνηθειών και της σωματικής δραστηριότητας)
  4. Σχέση διαιτολόγου με τον πελάτη - Προσόντα του διαιτολόγου που θα προωθήσουν την αλλαγή συμπεριφοράς του πελάτη του - Χειρισμός ενηλίκων με προβλήματα βάρους, εικόνες σώματος, άλλα νοσήματα.
  5. Προγράμματα παρεμβάσεων στο χώρο του σχολείου για την πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Πρόσωπο με πρόσωπο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αναζήτηση βιβλιογραφίας σε παγκόσμιες μηχανές αναζήτησης επιστημονικών δεδομένων (pubmed, scopus κ.α.)</li> <li>• Παρουσίαση εργασίας σε Power Point</li> <li>• Υποστήριξη της μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</li> </ul>	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Εργαστηριακές ασκήσεις	26
	Αυτοτελής μελέτη	36,5
	Ομαδική εργασία	36,5
	Σύνολο Μαθήματος	<b>125</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	<p>Η αξιολόγηση των φοιτητών γίνεται στην Ελληνική Γλώσσα.</p> <p>Η τελική αξιολόγηση προκύπτει:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Κατά 50% από την τελική γραπτή εξέταση, η οποία συνίσταται από ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής ή/και σύντομης ανάπτυξης</li> <li>2. Κατά 50% από ομαδική εργασία (σχεδιασμός παρέμβασης σε επίπεδο κοινότητας)</li> </ol>	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Μανιός Γ (2006) Διατροφική Αγωγή: Θεωρίες και Μοντέλα Αγωγής και Προαγωγής της Υγείας. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ.Πασχαλίδη.
2. Bauer K & Sokolik C (2001) Basic Nutrition Counseling Skill Development. US: Thomson Brooks/ Cole.

Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

1. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics
2. European Journal of Nutrition
3. American Journal of Clinical Nutrition
4. European Journal of Clinical Nutrition