

Το Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Διατροφή και Υγεία»

Στο Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής της Σχολής Επιστημών Υγείας και Αγωγής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου λειτουργεί από το ακαδημαϊκό έτος 2018-19 Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών (Π.Μ.Σ.) με τίτλο «**Διατροφή και Υγεία**» (ν.4485/2017).

Το Π.Μ.Σ. απευθύνεται σε πτυχιούχους Τμημάτων Πανεπιστημιακών και Τεχνολογικών Ιδρυμάτων της ημεδαπής ή της αλλοδαπής: *Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Επιστήμης Τροφίμων, Ιατρικής, Φαρμακευτικής, Νοσηλευτικής, Κτηνιατρικής, Οδοντιατρικής, Μαιευτικής, Επιστήμης Αθλητισμού, Βιολογίας, Χημείας, Βιοχημείας, Δημόσιας Υγείας, Γεωπονικής Επιστήμης, Βιοτεχνολογίας, Οικιακής Οικονομίας & Οικολογίας, Ψυχολογίας, Φυσικοθεραπείας, Παιδαγωγικών Σπουδών κ.ά.*

Το Π.Μ.Σ. αποσκοπεί στη(ν):

- **παροχή εξειδικευμένων γνώσεων** σε θέματα Διατροφής και Υγείας, ώστε οι απόφοιτοί του να είναι ικανοί να συμμετέχουν στη διαδικασία διατροφικής φροντίδας και υποστήριξης σε ατομικό ή/και ομαδικό επίπεδο, με προορισμό να καλύψουν ανάγκες σε στελεχιακό δυναμικό δημόσιων και ιδιωτικών φορέων,
- **ανάπτυξη υψηλού επιπέδου έρευνας των φοιτητών**, με τη χρηματοδότηση αυτής από πόρους του Προγράμματος,
- **παραγωγή και προαγωγή νέας γνώσης,**
- **ανάδειξη της Αριστείας**, χορηγώντας βραβεία στους διακριθέντες φοιτητές,
- **διαρκή στήριξη των αποφοίτων**, μέσω του γραφείου Σταδιοδρομίας του Πανεπιστημίου.

Μέσα από ένα σύγχρονο εκπαιδευτικό πρόγραμμα και αξιοποιώντας τεχνικές υποδομές ασύγχρονης (εξ αποστάσεως) εκπαίδευσης, **το Π.Μ.Σ. στοχεύει** στη(ν):

- **διαμόρφωση πλαισίου ερευνητικής και διδακτικής συνεργασίας** με Πανεπιστημιακά Ιδρύματα και άλλους Φορείς, στην Ελλάδα και στο εξωτερικό,
✓ *ως αποτέλεσμα αυτής της προσπάθειας, σημαντικός αριθμός των διδασκόντων προέρχεται από Πανεπιστήμια της Ελλάδας και του εξωτερικού, καθώς επίσης και από δημόσιους ή ιδιωτικούς φορείς και Οργανισμούς.*
- **ενίσχυση των μετακινήσεων φοιτητών**, καθώς και διδακτικού προσωπικού, σε ερευνητικά κέντρα ή Πανεπιστήμια της Ελλάδας και του εξωτερικού, για τη διεξαγωγή έρευνας και για συμμετοχές σε συνέδρια,
- **προβολή του ερευνητικού έργου των φοιτητών** σε διεθνή και ελληνικά συνέδρια, στα οποία οι φοιτητές καλούνται να παρουσιάσουν τις ερευνητικές τους εργασίες.

Το Πρόγραμμα παρέχει τη δυνατότητα για Μεταπτυχιακές Σπουδές **πλήρους και μερικής φοίτησης**.

- Το **Π.Μ.Σ. πλήρους φοίτησης** ολοκληρώνεται σε κατ' ελάχιστο 1,5 έτη, απαιτεί καθημερινή παρακολούθηση, επιτυχή εξέταση εννέα μαθημάτων και εκπόνηση μεταπτυχιακής διατριβής.
- Το **Π.Μ.Σ. μερικής φοίτησης** ολοκληρώνεται σε κατ' ελάχιστο 2,5 έτη. Απευθύνεται, κυρίως, σε εργαζόμενους, σε άτομα που δεν μπορούν να παραβρίσκονται καθημερινώς στους χώρους του Πανεπιστημίου (π.χ. άτομα που διαμένουν εκτός της περιοχής των Αθηνών) κλπ. Όπως και στο πρόγραμμα πλήρους φοίτησης, απαιτείται η επιτυχή εξέταση εννέα μαθημάτων και η εκπόνηση μεταπτυχιακής διατριβής.

Κατευθύνσεις ΠΜΣ:



- **Διατροφή και Δημόσια Υγεία:** αποσκοπεί στο να εκπαιδεύσει τους φοιτητές σε αντικείμενα της διατροφής και του σύγχρονου τρόπου ζωής, με έμφαση σε θέματα πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας πρόληψης και προαγωγής της υγείας του γενικού πληθυσμού. Πιο συγκεκριμένα, η κατεύθυνση αυτή πραγματεύεται θέματα που αφορούν στη θέση της διαίτας και

άλλων πτυχών του τρόπου ζωής στην πρόληψη των χρόνιων μη-μεταδιδόμενων νοσημάτων, όπως η παχυσαρκία και τα συνοδά καρδιομεταβολικά νοσήματα, η οστεοπόρωση, η σιδηροπενική αναιμία, αλλά και γενικότερα η ανεπαρκής ή η υπερβολική πρόσληψη θρεπτικών συστατικών κ.λπ. Επίσης, στοχεύει στην παροχή γνώσεων σχετικά με τη βελτιστοποίηση δεικτών ανάπτυξης, θρέψης, πρόληψης και αντιμετώπισης της υποθρεψίας για τον ευρύτερο πληθυσμό στα στάδια της ζωής. Οι φοιτητές θα εκπαιδεύονται στη χρήση συμπεριφορικών τεχνικών και νέων τεχνολογιών στον σχεδιασμό, εφαρμογή και αξιολόγηση προγραμμάτων παρέμβασης, κυρίως σε θέματα διατροφής και σωματικής άσκησης, στις μεθόδους αξιολόγησης της ενεργειακής δαπάνης και πρόσληψης και λειτουργικών παραμέτρων σε ομαδικό ή/και ατομικό επίπεδο, αλλά και σε θέματα διατροφής, ποιότητας και ασφάλειας των τροφίμων, τοξικολογικά επίπεδα, αποδεκτές ημερήσιες δόσεις κ.λπ., σχετικά με τη διαμόρφωση πολιτικών διατροφής. Επιπλέον, οι φοιτητές θα εκπαιδεύονται στις αρχές της βιοστατιστικής και επιδημιολογίας. Ανάλογα με τις βασικές σπουδές τους, θα μπορούν να εφαρμόσουν τις αποκτηθείσες γνώσεις και δεξιότητες είτε στο πλαίσιο ενός διαιτολογικού γραφείου, είτε στην κοινότητα (δημοτικά ιατρεία, παιδικούς σταθμούς, σχολεία, ΚΑΠΗ, γηροκομεία, εργασιακούς χώρους, γυμναστήρια), είτε στη βιομηχανία τροφίμων. Συγκεκριμένα, θα μπορούν να συμμετέχουν στον σχεδιασμό και την αξιολόγηση ορθών διατροφικών πρωτοκόλλων που στοχεύουν στη διατήρηση των βέλτιστων προτύπων υγείας, στον σχεδιασμό και την εφαρμογή εκπαιδευτικών προγραμμάτων διατροφής για τον γενικό πληθυσμό ή για συγκεκριμένες ομάδες, στην έρευνα και ανάπτυξη στον τομέα της διατροφής του ανθρώπου, να παρέχουν κατάρτιση σχετικά με την ποιότητα και ασφάλεια τροφίμων στους φορείς των τομέων της διατροφής και της γεωργίας, να παρέχουν διδασκαλία τεχνικών και επιστημονικών θεμάτων σε σχέση με τα τρόφιμα και τη διατροφή.



- **Διατροφή, Τρόφιμα και Καταναλωτής:** αποσκοπεί στο να εκπαιδεύσει τους φοιτητές στα αντικείμενα της διατροφής και των τροφίμων, με έμφαση στα θέματα διαμόρφωσης διατροφικής και καταναλωτικής συμπεριφοράς, αξιοποιώντας σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα. Στόχος της κατεύθυνσης είναι η κατάρτιση ειδικών επιστημόνων για τη σύνδεση των νεότερων

επιστημονικών δεδομένων στον χώρο των τροφίμων με την κοινωνία και τη

βιομηχανία, παρέχοντας όλη την απαραίτητη πληροφορία και εφαρμόζοντας στην πράξη επιστημονικά δεδομένα που αφορούν την παραγωγή και τη διακίνηση των τροφίμων και συνδέοντας την κατανάλωση των τροφίμων με την προαγωγή υγείας, τη διασφάλιση της ποιότητας και την πρόληψη χρόνιων νοσημάτων. Επιπλέον, σκοπός της κατεύθυνσης είναι να εκπαιδεύσει τους φοιτητές σχετικά με τη διαχείριση και τον έλεγχο των συστημάτων τροφοδοσίας, τη δυναμική της αγοράς σχετικά με τα προϊόντα διατροφής και τις σχετικές επιπτώσεις στους καταναλωτές και τη συμπεριφορά των καταναλωτών, τη νομοθεσία για τα τρόφιμα και τη διατροφική πολιτική, τις διατροφικές πληροφορίες και τη δημόσια υγεία. Οι φοιτητές θα έχουν έτσι τη δυνατότητα, αναλόγως των βασικών τους σπουδών, στελέχωσης βιομηχανιών τροφίμων, εργαστηρίων ανάλυσης τροφίμων, εταιριών μαζικής εστίασης, ξενοδοχείων και κέντρων αναψυχής, ερευνητικών ινστιτούτων, εταιριών συμβούλων διατροφής και πιστοποίησης, νοσοκομείων και κέντρων αποκατάστασης. Επίσης, οι απόφοιτοι θα διαθέτουν τις κατάλληλες ικανότητες και δεξιότητες στη διαχείριση της επισήμανσης και των πληροφοριών σχετικά με τους διατροφικούς ισχυρισμούς και, γενικότερα, τις πτυχές της επικοινωνίας, αλλά και στην έρευνα με σκοπό την τεκμηρίωση των επιδράσεων των τροφίμων στην υγεία (ισχυρισμοί υγείας). Επιπλέον, θα μπορούν να απασχοληθούν στην αξιολόγηση της διατροφικής και οργανοληπτικής ποιότητας και στον έλεγχο της ασφάλειας και της καταλληλότητας των τροφίμων προς κατανάλωση, σε έρευνες σχετικές με την κατανάλωση τροφίμων και τα προγράμματα διατροφικής παρακολούθησης και γενικά να συνδράμουν στην έρευνα και ανάπτυξη στον τομέα της διατροφής του ανθρώπου.

Αριστεία Επίδοσης

1. Το πρόγραμμα χορηγεί αριστεία επίδοσης στους μεταπτυχιακούς φοιτητές/τριες που θα πετύχουν την υψηλότερη βαθμολογία. Συγκεκριμένα:

Π.Μ.Σ. πλήρους φοίτησης:

- Τέσσερα (4) αριστεία επίδοσης για τους φοιτητές/τριες που θα πετύχουν την υψηλότερη βαθμολογία στο Α' εξάμηνο σπουδών και τέσσερα (4) αριστεία επίδοσης για τους φοιτητές/τριες που θα πετύχουν την υψηλότερη βαθμολογία στο Β' εξάμηνο σπουδών.

Π.Μ.Σ. μερικής φοίτησης:

- Τέσσερα (4) αριστεία επίδοσης για τους φοιτητές/τριες που θα πετύχουν την υψηλότερη βαθμολογία στο 1^ο έτος σπουδών και τέσσερα (4) αριστεία επίδοσης για τους φοιτητές/τριες που θα πετύχουν την υψηλότερη βαθμολογία στο 2^ο έτος σπουδών. Στην αξιολογική κατάταξη συμπεριλαμβάνονται μόνο όσοι φοιτητές/τριες έχουν εξεταστεί επιτυχώς σε όλα τα εξεταζόμενα μαθήματα στις εξεταστικές περιόδους Φεβρουαρίου ή Ιουνίου, με την προϋπόθεση ότι έχουν εξεταστεί επιτυχώς σε όλα τα μαθήματα των προηγούμενων εξαμήνων/ετών.
2. Τα αριστεία επίδοσης συνοδεύονται από χρηματικά βραβεία που καθορίζονται από τη Συνέλευση του Τμήματος.

3. Οι όροι χορήγησης των αριστειών επίδοσης καθορίζονται με απόφαση της Συνέλευσης μετά από εισήγηση της Συντονιστικής Επιτροπής του Π.Μ.Σ.

Τέλη φοίτησης - Τρόπος καταβολής - Δωρεάν φοίτηση

Τα τέλη φοίτησης ανέρχονται συνολικά στο ποσό των πέντε χιλιάδων ευρώ (5.000 €) και καταβάλλονται τμηματικά ως ακολούθως:

A) Σπουδές πλήρους φοίτησης:

- Χίλια-Επτακόσια ευρώ (1.700 €) κατά την εγγραφή στο πρόγραμμα
- Χίλια-Επτακόσια ευρώ (1.700 €) κατά την εγγραφή στο Β' εξάμηνο σπουδών
- Χίλια-Εξακόσια ευρώ (1.600 €) κατά την εγγραφή στο Γ' εξάμηνο σπουδών

B) Σπουδές μερικής φοίτησης:

- Χίλια-Επτακόσια ευρώ (1.700 €) κατά την εγγραφή στο πρόγραμμα
- Χίλια-Επτακόσια ευρώ (1.700 €) κατά την εγγραφή στο 2^ο έτος σπουδών
- Χίλια-Εξακόσια ευρώ (1.600 €) κατά την εγγραφή στο 3^ο έτος σπουδών

Σύμφωνα με τα όσα ορίζονται στο άρθρο 35 του ν. 4485/2017, ένα ποσοστό του συνολικού αριθμού των φοιτητών/τριών που εισάγονται στο Π.Μ.Σ. (έως 30%) δικαιούνται απαλλαγής από την υποχρέωση καταβολής τέλους φοίτησης. Όσοι λαμβάνουν υποτροφία από άλλη πηγή δεν δικαιούνται απαλλαγής.

Διαδικασία Επιλογής Μεταπτυχιακών Φοιτητών

Κάθε χρόνο, κατά τη διάρκεια του Εαρινού Εξαμήνου το Τμήμα δημοσιεύει πρόσκληση για την εισαγωγή φοιτητών/τριών στο Π.Μ.Σ., του οποίου η έναρξη έχει προγραμματισθεί για το αμέσως επόμενο ακαδημαϊκό έτος. Η πρόσκληση αναρτάται στην ιστοσελίδα της Σχολής και κοινοποιείται στα ενδιαφερόμενα Υπουργεία, Ν.Π.Δ.Δ. ή Ν.Π.Ι.Δ. και στους ενδιαφερόμενους επαγγελματικούς φορείς.

Οι ενδιαφερόμενοι/ες έχουν το δικαίωμα να υποβάλουν αίτηση για την εγγραφή τους στο Π.Μ.Σ. εντός ενός (1) μηνός από τη δημοσίευση της πρόσκλησης. Οι αιτήσεις των υποψηφίων πρέπει να συνοδεύονται από τα προβλεπόμενα δικαιολογητικά. Αιτήσεις που δεν συνοδεύονται από τα απαραίτητα πιστοποιητικά και λοιπά δικαιολογητικά δεν λαμβάνονται υπόψη κατά τη διαδικασία επιλογής των υποψηφίων.

Η διαδικασία επιλογής των μεταπτυχιακών φοιτητών/τριών, καθώς και θέματα σπουδών (π.χ. εκπόνηση Μεταπτυχιακής Διατριβής), οι υποχρεώσεις και οι παροχές προς τους φοιτητές/τριες κλπ. περιγράφονται αναλυτικά στον Κανονισμό Μεταπτυχιακών Σπουδών του Π.Μ.Σ. «Εφαρμοσμένη Διαιτολογία-Διατροφή» του Τμήματος.

Προϋποθέσεις Απόκτησης Μεταπτυχιακού Τίτλου

Για την απόκτηση Μεταπτυχιακού Διπλώματος Ειδίκευσης απαιτούνται:

- επιτυχής παρακολούθηση μαθημάτων και ερευνητική απασχόληση,
- εκπόνηση Μεταπτυχιακής Ερευνητικής ή Συνθετικής Διατριβής,

που αντιστοιχούν συνολικά σε πενήντα (50) διδακτικές μονάδων, ενενήντα (90) πιστωτικές μονάδες ECTS.

Πίνακας Μαθημάτων

ΠΜΣ Πλήρους Φοίτησης

Μαθήματα Α' Εξαμήνου Σπουδών	ΩΡΕΣ	ΔΜ/Σ*	ECTS[#]
Κατεύθυνση Διατροφή και Δημόσια Υγεία			
• Βιοστατιστική-Μεθοδολογία Έρευνας	4	5	7
• Ασφάλεια Τροφίμων και Προστασία Καταναλωτή	4	5	8
• Επιδημιολογία της Διατροφής	3	4	8
• Σύγχρονα Θέματα Διατροφής- Διατροφικής Αξιολόγησης	3	4	7
Κατεύθυνση Διατροφή, Τρόφιμα και Καταναλωτής			
• Βιοστατιστική-Μεθοδολογία Έρευνας	4	5	7
• Ασφάλεια Τροφίμων και Προστασία Καταναλωτή	4	5	8
• Λειτουργικά Τρόφιμα	3	4	8
• Σύγχρονα Θέματα Διατροφής – Διατροφικής Αξιολόγησης	3	4	7
Μαθήματα Β' Εξαμήνου Σπουδών	ΩΡΕΣ	ΔΜ/Σ*	ECTS[#]
Κατεύθυνση Διατροφή και Δημόσια Υγεία			
• Πολιτικές Διατροφής	3	4	8
• Σχεδιασμός, Εφαρμογή και Αξιολόγηση Προγραμμάτων Πρόληψης στην Κοινότητα	3	4	8
• Δύο (2) κατ' επιλογή υποχρεωτικά μαθήματα από τον κατάλογο των μαθημάτων του Β' Εξαμήνου	6	8	14
Κατεύθυνση Διατροφή, Τρόφιμα και Καταναλωτής			
• Μικροβιολογία και Χημεία Τροφίμων	3	4	8
• Διατροφή και Περιβάλλον	3	4	8
• Δύο (2) κατ' επιλογή υποχρεωτικά μαθήματα από τον κατάλογο των μαθημάτων του Β' Εξαμήνου	6	8	14
Κατάλογος κατ' επιλογή υποχρεωτικών μαθημάτων Β' εξαμήνου	ΩΡΕΣ	ΔΜ/Σ*	ECTS[#]
• Διασφάλιση Ποιότητας στις Επιχειρήσεις Τροφίμων και Διατροφής	3	4	7
• Τοξικολογία και Διατροφή	3	4	7
• Τρόφιμα της Μεσογείου	3	4	7
Μαθήματα Γ' Εξαμήνου Σπουδών	ΩΡΕΣ	ΔΜ/Σ*	ECTS[#]
Όλες οι κατευθύνσεις			
• Μεταπτυχιακή Διατριβή		12	23
• Ένα (1) κατ' επιλογή υποχρεωτικό μάθημα από τον κατάλογο των μαθημάτων του Γ' εξαμήνου	3	4	7
Κατάλογος κατ' επιλογή υποχρεωτικών μαθημάτων Γ' εξαμήνου	ΩΡΕΣ	ΔΜ/Σ*	ECTS[#]
• Πρόληψη και Αντιμετώπιση της Παχυσαρκίας και Συνοδών Νοσημάτων	3	4	7
• Επεξεργασία και Ποιότητα Τροφίμων	3	4	7

ΠΜΣ Μερικής Φοίτησης

Μαθήματα 1^{ου} Έτους Σπουδών	ΩΡΕΣ	ΔΜ/Σ*	ECTS[#]
Κατεύθυνση Διατροφή και Δημόσια Υγεία			
• Βιοστατιστική-Μεθοδολογία Έρευνας	4	5	7
• Ασφάλεια Τροφίμων και Προστασία Καταναλωτή	4	5	8
• Επιδημιολογία της Διατροφής	3	4	8
• Σύγχρονα Θέματα Διατροφής – Διατροφικής Αξιολόγησης	3	4	7
• Πολιτικές Διατροφής	3	4	8
Κατεύθυνση Διατροφή, Τρόφιμα και Καταναλωτής			
• Βιοστατιστική-Μεθοδολογία Έρευνας	4	5	7
• Ασφάλεια Τροφίμων και Προστασία Καταναλωτή	4	5	8
• Λειτουργικά Τρόφιμα	3	4	8
• Σύγχρονα Θέματα Διατροφής – Διατροφικής Αξιολόγησης	3	4	7
• Διατροφή και Περιβάλλον	3	4	8
Μαθήματα 2^{ου} Έτους Σπουδών	ΩΡΕΣ	ΔΜ/Σ*	ECTS[#]
Κατεύθυνση Διατροφή και Δημόσια Υγεία			
• Σχεδιασμός, Εφαρμογή και Αξιολόγηση Προγραμμάτων Πρόληψης στην Κοινότητα	3	4	8
• Τρία (3) κατ' επιλογή υποχρεωτικά μαθήματα από τον κατάλογο των μαθημάτων του 2 ^{ου} έτους	9	12	14
Κατεύθυνση Διατροφή, Τρόφιμα και Καταναλωτής			
• Μικροβιολογία και Χημεία Τροφίμων	3	4	8
• Τρία (3) κατ' επιλογή υποχρεωτικά μαθήματα από τον κατάλογο των μαθημάτων του 2 ^{ου} έτους	9	12	21
Κατάλογος κατ' επιλογή υποχρεωτικών μαθημάτων 2^{ου} ΕΤΟΥΣ	ΩΡΕΣ	ΔΜ/Σ*	ECTS[#]
<i>Οι φοιτητές επιλέγουν δύο (2) από τα μαθήματα:</i>			
• Διασφάλιση Ποιότητας στις Επιχειρήσεις Τροφίμων και Διατροφής	3	4	7

• Τοξικολογία και Διατροφή	3	4	7
• Τρόφιμα της Μεσογείου	3	4	7
<i>Οι φοιτητές επιλέγουν ένα (1) από τα μαθήματα:</i>			
• Πρόληψη και Αντιμετώπιση της Παχυσαρκίας και Συνοδών Νοσημάτων	3	4	7
• Επεξεργασία και Ποιότητα Τροφίμων	3	4	7
5^ο ΕΞΑΜΗΝΟ		ΔΜ/Σ [#]	ECTS [#]
Όλες οι κατευθύνσεις			
• Μεταπτυχιακή Διατριβή		12	23

*ΔΜ: Αριθμός Διδακτικών Μονάδων, Σ: Συντελεστής, [#]ECTS: Αριθμός Πιστωτικών Μονάδων

Με απόφαση της Συνέλευσης του Τμήματος ενδέχεται να ορίζεται ως υποχρέωση για τους μεταπτυχιακούς φοιτητές, αναλόγως της Σχολής προέλευσης, η επιτυχής παρακολούθηση εισαγωγικού σεμιναρίου είκοσι τεσσάρων (24) ωρών με θέμα «Αρχές Διατροφής». Από την υποχρέωση αυτοί εξαιρούνται οι πτυχιούχοι των Τμημάτων Διαιτολογίας-Διατροφής