
Επιστήμη Διατροφής
και Φυσικής Άσκησης
με Χρήση Ψηφιακών
Εφαρμογών

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) του **Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.)** σας καλωσορίζει στο Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης και συγκεκριμένα στο πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης με τίτλο **«Επιστήμη Διατροφής και Φυσικής Άσκησης με Χρήση Ψηφιακών Εφαρμογών»**.

Η ανάγκη συνεχούς επιμόρφωσης και πιστοποίησης επαγγελματικών δεξιοτήτων οδήγησε το **Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (E-Learning)** του Ε.Κ.Π.Α. στο σχεδιασμό των πρωτοποριακών αυτών Προγραμμάτων Επαγγελματικής Επιμόρφωσης και Κατάρτισης, με γνώμονα τη **διασύνδεση της θεωρητικής με την πρακτική γνώση**, αναπτύσσοντας κυρίως, την εφαρμοσμένη διάσταση των επιστημών στα αντίστοιχα επαγγελματικά πεδία.

Στη συνέχεια, σας παρουσιάζουμε αναλυτικά το πρόγραμμα σπουδών για το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης: **«Επιστήμη Διατροφής και Φυσικής Άσκησης με Χρήση Ψηφιακών Εφαρμογών»**, τις προϋποθέσεις συμμετοχής σας σε αυτό, καθώς και όλες τις λεπτομέρειες που πιστεύουμε ότι είναι χρήσιμες, για να έχετε μια ολοκληρωμένη εικόνα του προγράμματος.

2. ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Σκοπός του προγράμματος, είναι η εκπαίδευση των συμμετεχόντων/ουσών σε ειδικά θέματα που άπτονται της επιστήμης της διατροφής και τις αρχές της προαγωγής υγείας για την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών, με την παράλληλη χρήση κατάλληλων ψηφιακών εργαλείων (π.χ. φορητών και ενδυτών συσκευών) στους τομείς της διατροφής και της άθλησης. Ειδικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/ες με βάση τη σύγχρονη βιβλιογραφία, τα νεότερα δεδομένα και τις σύγχρονες ψηφιακές εφαρμογές (τύπου wearable technologies/apps), θα εξοικειωθούν με το αντικείμενο της επιστήμης της διατροφής και της φυσικής αγωγής και θα είναι σε θέση να κατανοήσουν τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής και της άσκησης σε επίπεδο θρεπτικών συστατικών, τροφίμων και σωματικού βάρους. Επίσης, θα μάθουν να χειρίζονται ψηφιακές εφαρμογές και εργαλεία για τη διαχείριση του σωματικού βάρους και των διατροφικών συνηθειών, με στόχο την μεγιστοποίηση της αποτελεσματικότητας της άθλησης και της διατροφής.

3. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΔΕΚΤΟΙ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - ΤΡΟΠΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ

Αίτηση συμμετοχής μπορούν να υποβάλλουν:

- ▶ απόφοιτοι Πανεπιστημίου/ΤΕΙ της ημεδαπής και της αλλοδαπής
- ▶ απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με συναφή στο αντικείμενο εργασιακή εμπειρία

Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας:

<https://elearningekpa.gr/>

4. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ

Τα προαπαιτούμενα για την παρακολούθηση του Προγράμματος από τους εκπαιδευόμενους είναι:

- ▶ Πρόσβαση στο Διαδίκτυο
- ▶ Κατοχή προσωπικού e-mail
- ▶ Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών

5. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η διδασκαλία στα προγράμματα εξ αποστάσεως επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ διεξάγεται μέσω του διαδικτύου, προσφέροντας στον εκπαιδευόμενο «αυτονομία», δηλαδή δυνατότητα μελέτης ανεξαρτήτως περιοριστικών παραγόντων, όπως η υποχρέωση της φυσικής του παρουσίας σε συγκεκριμένο χώρο και χρόνο.

Το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος διατίθεται σταδιακά, ανά διδακτική ενότητα, μέσω ειδικά διαμορφωμένων ηλεκτρονικών τάξεων. Κατά την εξέλιξη κάθε θεματικής ενότητας αναρτώνται σε σχετικό link οι απαραίτητες για την ομαλή διεξαγωγή της εκπαιδευτικής διαδικασίας ανακοινώσεις.

Ο εκπαιδευόμενος, αφού ολοκληρώσει τη μελέτη της εκάστοτε διδακτικής ενότητας, καλείται να υποβάλει ηλεκτρονικά, το αντίστοιχο τεστ αξιολόγησης. Τα τεστ μπορεί να περιλαμβάνουν ερωτήσεις αντιστοίχισης ορθών απαντήσεων, πολλαπλής επιλογής, αληθούς/ψευδούς δήλωσης, ή upload, όπου ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να διατυπώσει και να επισυνάψει την απάντησή του. Η θεματική ενότητα μπορεί να συνοδεύεται από τελική εργασία, η οποία διατίθεται κατά την ολοκλήρωση της θεματικής ενότητας (εφόσον το απαιτεί η φύση της θεματικής ενότητας) και αφορά το σύνολο της διδακτέας ύλης.

Παράλληλα, παρέχεται **πλήρης εκπαιδευτική υποστήριξη** δεδομένου ότι ο εκπαιδευόμενος μπορεί να απευθύνεται ηλεκτρονικά (για το διάστημα που διαρκεί το εκάστοτε μάθημα) στον ορισμένο εκπαιδευτή του, μέσω ενσωματωμένου στην πλατφόρμα ηλεκτρονικού συστήματος επικοινωνίας, για την άμεση επίλυση αποριών σχετιζόμενων με τις θεματικές ενότητες και τις ασκήσεις αξιολόγησης ή την τελική εργασία.

6. ΤΡΟΠΟΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Σε κάθε διδακτική ενότητα ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να επιλύει και να υποβάλλει ηλεκτρονικά το αντίστοιχο τεστ, τηρώντας το χρονοδιάγραμμα που έχει δοθεί από τον εκπαιδευτή του. Η κλίμακα βαθμολογίας κυμαίνεται από 0 έως 100%. Συνολικά, η βαθμολογία κάθε θεματικής ενότητας προκύπτει κατά το 60% από τις ασκήσεις αξιολόγησης και κατά το υπόλοιπο 40% από την τελική εργασία, η οποία εκπονείται στο τέλος του συγκεκριμένου μαθήματος και εφόσον το απαιτεί η φύση αυτού.

Η χορήγηση του **Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης** πραγματοποιείται, όταν ο εκπαιδευόμενος λάβει σε όλα τα μαθήματα βαθμό μεγαλύτερο ή ίσο του 50%. Σε περίπτωση που η συνολική βαθμολογία ενός ή περισσότερων μαθημάτων δεν ξεπερνά το 50%, ο εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα επανεξέτασης των μαθημάτων αυτών μετά την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας του προγράμματος. Η βαθμολογία που θα συγκεντρώσει κατά τη διαδικασία επανεξέτασής του είναι και η οριστική για τα εν λόγω μαθήματα, με την προϋπόθεση ότι ξεπερνά εκείνη που συγκέντρωσε κατά την κανονική διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Σε διαφορετική περίπτωση διατηρείται η αρχική βαθμολογία.

7. ΛΟΙΠΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ - ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΧΟΡΗΓΗΣΗΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

Πέρα από την **επιτυχή ολοκλήρωση** του προγράμματος για τη χορήγηση του Πιστοποιητικού απαιτούνται τα εξής:

- ▶ Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης

Η διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης Εκπαιδευόμενου στοχεύει στη διασφάλιση της ποιότητας των παρεχομένων εκπαιδευτικών υπηρεσιών. Συγκεκριμένα, εξουσιοδοτημένο στέλεχος του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ,

επικοινωνεί τηλεφωνικώς με ένα τυχαίο δείγμα εκπαιδευόμενων, προκειμένου να διαπιστωθεί εάν συμμετείχαν στις εκπαιδευτικές διαδικασίες του προγράμματος, εάν αντιμετώπισαν προβλήματα σε σχέση με το εκπαιδευτικό υλικό, την επικοινωνία με τον ορισμένο εκπαιδευτή τους, καθώς και με τη γενικότερη μαθησιακή διαδικασία. Η τηλεφωνική επικοινωνία διεξάγεται με την ολοκλήρωση του εκάστοτε προγράμματος, ενώ η μέση χρονική διάρκειά της συγκεκριμένης διαδικασίας είναι περίπου 2-3 λεπτά.

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης, εφόσον κληθεί, ή μη ταυτοποίησής του κατά τη διεξαγωγή της, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

► **Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων**

Ο δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων διασφαλίζει την εγκυρότητα των στοιχείων που έχει δηλώσει ο εκπαιδευόμενος στην αίτηση συμμετοχής του στο Πρόγραμμα και βάσει των οποίων έχει αξιολογηθεί και εγκριθεί η αίτηση συμμετοχής του σε αυτό.

Κατά τη διάρκεια ή μετά το πέρας του προγράμματος, πραγματοποιείται δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων από τη Γραμματεία. Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να είναι σε θέση να προσκομίσει τα απαραίτητα δικαιολογητικά τα οποία πιστοποιούν τα στοιχεία που έχει δηλώσει στην αίτηση συμμετοχής (Αντίγραφο Πτυχίου, Αντίγραφο Απολυτήριου Λυκείου, Βεβαίωση Εργασιακής Εμπειρίας, Γνώση Ξένων Γλωσσών κ.τ.λ.).

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων, εφόσον κληθεί, ή μη ύπαρξης των δικαιολογητικών αυτών, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

► **Αποπληρωμή του συνόλου των διδάκτρων**

Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να μην έχει οικονομικής φύσεως εκκρεμότητες. Σε περίπτωση που υπάρχουν τέτοιες, το πιστοποιητικό σπουδών διατηρείται στο αρχείο της Γραμματείας, μέχρι την ενημέρωση της για τη διευθέτηση της εκκρεμότητας.

Αναλυτική περιγραφή των παραπάνω υπάρχει στον Κανονισμό Σπουδών:

<https://elearningekpa.gr/regulation>

8. ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ

Οι συγγραφείς του εκπαιδευτικού υλικού είναι μέλη ΔΕΠ του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών ή και ειδικοί εμπειρογνώμονες με ιδιαίτερη συγγραφική καταξίωση, οι οποίοι κατέχουν πολύ βασικό ρόλο στην υλοποίηση του προγράμματος.

9. ΠΩΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΕΤΑΙ Η ΥΛΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης περιλαμβάνει **4 θεματικές ενότητες (μαθήματα)**.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Μάθημα: Η Διατροφή Σήμερα

Διδακτική Ενότητα 1: Θρεπτικά Συστατικά στις Τροφές

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Θρεπτικά Συστατικά
- ▶ Μη Θρεπτικά Βιολειτουργικά Συστατικά
- ▶ Ομάδες Τροφίμων και η συμβολή τους στην Ισορροπημένη Διατροφή

Διδακτική Ενότητα 2: Διατροφικές Συστάσεις σε Επίπεδο Τροφίμων - Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή - Εφαρμογές
- ▶ Ομάδες Τροφίμων και η συμβολή τους στη Διατροφή
- ▶ Χορτοφαγία (Ovo Lacto Vegetarians, Vegans)
- ▶ Νηστεία (fasting)
- ▶ Βιολογικές - Οργανικές Τροφές
- ▶ Διατροφικά Σχήματα

Διδακτική Ενότητα 3: Σωματικό Βάρος και Ενεργειακές Ανάγκες

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Ενεργειακές Ανάγκες - Ενεργειακό Ισοζύγιο
- ▶ Σωματικό Βάρος - Δείκτης Μάζας Σώματος
- ▶ Παραδείγματα Υπολογισμών, Πρακτική Προσέγγιση

Διδακτική Ενότητα 4: Διατροφή και Πρόληψη Παθήσεων

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Σακχαρώδης Διαβήτης
- ▶ Υπερλιπιδαιμία (Τριγλυκερίδια, Χοληστερόλη)
- ▶ Καρδιαγγειακά Νοσήματα - Υπέρταση
- ▶ Μεταβολικό Σύνδρομο
- ▶ Φλεγμονώδεις Καταστάσεις
- ▶ Προϊόντα μη Ενζυμικής Γλυκοζυλίωσης - AGEs
- ▶ Παχυσαρκία - Δημοφιλείς Δίαιτες Απώλειας Βάρους – Αξιολόγηση

Διδακτική Ενότητα 5: Διατροφή στα Στάδια της Ζωής

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Διατροφικές συστάσεις
- ▶ Κύηση - Θηλασμός
- ▶ Βρεφική - Παιδική - Εφηβική Ηλικία/Νεανική ηλικία
- ▶ Ενήλικες (Εμμηνόπαυση)
- ▶ Τρίτη Ηλικία
- ▶ Ανθυγιεινές Διατροφικές Συνήθειες

Διδακτική Ενότητα 6: Επίκαιρες Τροφές και Θέματα Διατροφής

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Ορισμοί και Κατηγορίες Προϊόντων Light και Γλυκαντικών Υλών, η πιθανή συμβολή τους στη Διατήρηση της Υγείας, η συμβολή των Συμπληρωμάτων Διατροφής
- ▶ Λειτουργικά Συστατικά Τροφίμων - Υπερτροφές, Τροφοφάρμακα: ο Ρόλος τους στη Διατροφή
- ▶ Διατροφή και Γονίδια (Nutrigenetics) - Βασικές Έννοιες, Πρώτες Εφαρμογές

Μάθημα: Διατροφή Αθλητών

Διδακτική Ενότητα 1: Διατροφή Αθλούμενων και Αθλητών

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Διατροφή αθλούμενων και αθλητών (αντίστασης - αντοχής) ανά είδος άσκησης
- ▶ Συμπληρώματα διατροφής για αθλητές - εργογόνα

Μάθημα: Μικροβίωμα και Διατροφή

Διδακτική Ενότητα 1: Εντερικό Μικροβίωμα

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Εντερικό Μικροβίωμα
- ▶ Προβιοτικά - Πρεβιοτικά - Συμβιοτικά
- ▶ Συμπληρώματα και Λειτουργικά Τρόφιμα για Αποκατάσταση Εντερικής Χλωρίδας
- ▶ FODMAPS και Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου

Ψηφιακές Εφαρμογές στη Διατροφή και Άθληση

Διδακτική Ενότητα 1: Ψηφιακές Εφαρμογές στη Διατροφή

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Εκτίμηση βάρους σώματος – ΔΜΣ και Υπολογισμός ενεργειακών αναγκών
- ▶ Διατροφικές συστάσεις σε επίπεδο τροφίμων (USDA) και θρεπτικών συστατικών (DRV EFSA), Ελληνική Μεσογειακή διατροφή

Διδακτική Ενότητα 2: Ψηφιακές Εφαρμογές στην Άθληση