

Τίτλος Μαθήματος	Διατροφική Αγωγή, Συμβουλευτική και Συμπεριφορά				
Κωδικός Μαθήματος	NUT315				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 ^{ος} κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	3 ^ο έτος / 5 ^ο εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3 ώρες/14 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	Δεν ισχύει
Στόχοι Μαθήματος	<p>Το μάθημα αποσκοπεί να βοηθήσει τους φοιτητές να σχεδιάζουν και να αξιολογούν διατροφικές παρεμβάσεις σε επίπεδο μικρών ή μεγαλύτερων πληθυσμιακών ομάδων, με σκοπό την προώθηση της υγείας και την πρωτογενή ή δευτερογενή πρόληψη.</p> <p>Οι φοιτητές εκπαιδεύονται στην ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας με τα άτομα στα οποία απευθύνονται οι διατροφικές παρεμβάσεις, καθώς και στην αντιμετώπιση προβλημάτων που εμφανίζονται στην κλινική πρακτική λόγω της μη προσκόλλησης των ατόμων στις διατροφικές οδηγίες.</p> <p>Επιπρόσθετα, αποσκοπεί στο να γνωρίσουν οι φοιτητές τις διάφορες παραμέτρους της διατροφικής συμπεριφοράς, την όρεξη, τον κορεσμό και τη διαδικασία λήψης τροφής καθώς και τους παράγοντες που τις επηρεάζουν και να αναπτύξουν τις δεξιότητες για την τροποποίηση εκείνων των παραμέτρων που οδηγούν σε προβλήματα υγείας.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο διδασκόμενος αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • επιλέγει με μεθόδους και τεχνικές τροποποίησης διαιτητικών συνηθειών και διαιτητικής συμπεριφοράς στο πλαίσιο της θεραπευτικής και προληπτικής παρέμβασης, • αναπτύσσει δεξιότητες επικοινωνίας με ασθενείς και υγιείς, διαφόρων ηλικιακών ομάδων, με στόχο τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας των διατροφικών παρεμβάσεων, • προτείνει λύσεις σε προβλήματα που προκύπτουν από τη μη-κινητοποίηση ή τη μη-συμμόρφωση των ατόμων στις διατροφικές οδηγίες. • γνωρίζει την δομή των διαιτολογικών συνεδριών και να επιλέγει τα κατάλληλα βήματα για αποτελεσματική παρέμβαση σε διάφορες ηλικιακές ομάδες • διερευνήσει τους παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές και πιο συγκεκριμένα τις διατροφικές συνήθειες των ατόμων αναλύει με τις παραμέτρους διατροφικής συμπεριφοράς και τους παράγοντες που τις επηρεάζουν 				

	<ul style="list-style-type: none"> • προσδιορίζει τους μηχανισμούς που επηρεάζουν τα αισθήματα της όρεξης, της δίψας και του κορεσμού • αναγνωρίζει τις επιπτώσεις των προβληματικών διατροφικών συμπεριφορών και να σχεδιάσουν παρεμβάσεις για την τροποποίησή τους • αναγνωρίζει τη σημασία της διατροφής στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων, • σχεδιάζει διατροφικές παρεμβάσεις για μικρές ή μεγάλες πληθυσμιακές ομάδες με ή χωρίς παράγοντες κινδύνου, διαφόρων ηλικιών. • εφαρμόζει διατροφικές παρεμβάσεις με σκοπό την προώθηση της υγείας και την πρωτογενή ή δευτερογενή πρόληψη. • αξιολογεί την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων και να τροποποιεί τα διατροφικά σχήματα αναλόγως των αναγκών που προκύπτουν 		
Προαπαιτούμενα	NUT100, PSY105	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Εισαγωγή και γενική ανασκόπηση της σημασίας της συμβουλευτικής στις διατροφικές παρεμβάσεις. Ο ρόλος του διαιτολόγου.</p> <p>Θεωρίες αλλαγής διαιτητικής συμπεριφοράς: Στάδια Αλλαγής Συμπεριφοράς και άλλες θεωρίες.</p> <p>Συνέντευξη κινητοποίησης: Γενικές αρχές της μεθόδου και εφαρμογές στη διαιτητική παρέμβαση.</p> <p>Γνωσιακή – Συμπεριφορική Θεραπεία: Γενικές αρχές της μεθόδου και εφαρμογές στη διαιτητική παρέμβαση.</p> <p>Δομή και οργάνωση της διαιτολογικής συνεδρίας.</p> <p>Δεξιότητες συμβουλευτικής στην καθημερινή πρακτική του διαιτολόγου, εφαρμογές σε διάφορες ηλικιακές ομάδες και σε διάφορες παθήσεις.</p> <p>Βελτίωση της συμμόρφωσης και διατήρηση των αλλαγών.</p> <p>Αντιμέτωπιση «δύσκολων» περιστατικών.</p> <p>Εισαγωγή στις συμπεριφορές που σχετίζονται την διατροφή. Θεωρητικές προσεγγίσεις και υποδείγματα για την ερμηνεία της διατροφικής συμπεριφοράς του ανθρώπου.</p> <p>Μεθοδολογία αξιολόγησης.</p> <p>Παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά. Ο ρόλος των κοινωνικοπολιτισμικών, των ψυχολογικών και των βιολογικών παραγόντων (συμπεριλαμβανομένων και των γενετικών) και των αλληλεπιδράσεων αυτών.</p> <p>Όρεξη, δίψα, κορεσμός, γεύση και παράγοντες που επιδρούν.</p> <p>Διατροφικές συμπεριφορές σε διάφορες ηλικιακές ομάδες και μειονότητες.</p> <p>Διατροφική συμπεριφορά και χρόνια νοσήματα: διατροφικές συμπεριφορές που σχετίζονται με τη διαχείριση του σωματικού βάρους και την παχυσαρκία, τον σακχαρώδη διαβήτη, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και τις διαταραχές στη λήψη τροφής.</p> <p>Σύγχρονα προβλήματα που σχετίζονται με τη διατροφή και την ανάγκη παρεμβάσεων.</p> <p>Υπόδειγμα PRECEDE-PROCEED και εφαρμογές στις διατροφικές παρεμβάσεις.</p>		

	<p>Κοινωνικό Μάρκετινγκ στην αλλαγή των διατροφικών συνηθειών των ομάδων.</p> <p>Παρεμβάσεις για την τροποποίηση των συμπεριφορών που σχετίζονται με τη διατροφή σε επίπεδο ατόμου, μικρών ομάδων ή κοινωνίας</p>								
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Διδασκαλία στην τάξη								
Βιβλιογραφία	<p>Pip Mason (2018) Health Behavior Change, 3rd Edition A Guide for Practitioners</p> <p>Judith Beto and Betsy Holli (2017) Nutrition Counseling and Education Skills: A Guide for Professionals Seventh, North American Edition</p> <p>Roger Hughes (2010) Practical Public Health Nutrition</p> <p>Γιάννης Μανιός, Διατροφική Αγωγή (2007), Εκδόσεις Πασχαλίδη.</p> <p>Γιαννακούλια Μ., Σημειώσεις για το μάθημα “Διατροφική Συμβουλευτική και Συμπεριφορά”, Αθήνα: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, 2009</p> <p>Judy Gable, Tamara Herrmann (2016) Counselling Skills for Dietitians Publisher John Wiley & Sons Inc</p>								
Αξιολόγηση	<table border="1"> <tr> <td>Εξετάσεις</td> <td>60 %</td> </tr> <tr> <td>Ασκήσεις</td> <td>30 %</td> </tr> <tr> <td>Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη</td> <td>10 %</td> </tr> <tr> <td>Σύνολο</td> <td>100%</td> </tr> </table>	Εξετάσεις	60 %	Ασκήσεις	30 %	Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10 %	Σύνολο	100%
Εξετάσεις	60 %								
Ασκήσεις	30 %								
Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10 %								
Σύνολο	100%								
Γλώσσα	Ελληνική								