

Τίτλος Μαθήματος	Προηγμένη διατροφική αγωγή για τον έλεγχο του ενεργειακού ισοζυγίου				
Κωδικός Μαθήματος	NUT650				
Τύπος μαθήματος	Επιλεγόμενο Κατεύθυνσης				
Επίπεδο	Μεταπτυχιακό (2 ^{ος} κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο Έτος/1 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	10	Διαλέξεις / εβδομάδα	3 ώρες/14 βδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	Δεν ισχύει
Στόχοι Μαθήματος	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στο να παρουσιάσει το ρόλο του ενεργειακού ισοζυγίου στην διαμόρφωση του σωματικού βάρους, σε αναφορικά με την ενεργειακή δαπάνη, ενεργειακή πρόσληψη αλλά και τους μηχανισμούς ρύθμισης της όρεξης. Επίσης αποσκοπεί στο να παρουσιάσει τις κυριότερες θεωρίες Συμβουλευτικής Ψυχολογίας και να βοηθήσει τους φοιτητές να εξοικειωθούν με τις αντίστοιχες συμβουλευτικές τεχνικές. Στην συνέχεια προσφέρει τα απαραίτητα εφόδια σε επίπεδο γνώσεων και δεξιοτήτων για το σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων διατροφικής παρέμβασης σε άτομα και ομάδες ατόμων. Ιδιαίτερη έμφαση δίδεται στην εξοικείωση των φοιτητών με τις μεθόδους και τεχνικές που πρέπει να χρησιμοποιούν, στο πλαίσιο καθεμίας θεωρίας, προκειμένου να βελτιώσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες ώστε να αυξήσουν την αποτελεσματικότητα τόσο ατομικών όσο και ομαδικών παρεμβάσεων.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Αναμένεται ότι με την ολοκλήρωση του μαθήματος, ο/η φοιτητής/ τρια θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αναγνωρίζει τις αρχές του ισοζυγίου ενέργειας και το ρόλο του στη διαχείριση του σωματικού βάρους – τόσο σε επίπεδο ενεργειακής πρόσληψης όσο και σε επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, • Αναγνωρίζει και εφαρμόζουν τεχνικές συμβουλευτικής στη διαχείριση ενεργειακού ισοζυγίου ατόμων και ομάδων • Εφαρμόζει τεχνικές συνέντευξης κινητοποίησης και να εκπαιδεύεται στη να μοχλεύουν κίνητρα, • Αναγνωρίζει και εφαρμόζει συμπεριφοριστικά μοντέλα/ θεωρίες κατάλληλα για διατροφικές παρεμβάσεις, • Επιλέγει κατάλληλα συμπεριφοριστικά μοντέλα/θεωρίες για κάθε παρέμβαση είτε σε μεμονωμένα άτομα είτε σε ομάδες ατόμων, 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Αναγνωρίζει τον τρόπο ανίχνευσης και χειρισμού ατόμων με διαταραχές πρόσληψης τροφής είτε στην εφηβική ηλικία είτε στην ενήλικη ζωή, • Περιγράφει τη δική τους προσωπική προσέγγιση στη διατροφική συμβουλευτική. 												
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα										
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Περιεχόμενο Μαθήματος:</p> <p>Εξέταση των παραγόντων που επηρεάζουν το ενεργειακό ισοζύγιο, τόσο σε επίπεδο ενεργειακής δαπάνης, όσο και σε επίπεδο ενεργειακής πρόσληψης και ρύθμισης της όρεξης. Δεξιότητες συμβουλευτικής και αρχές συμπεριφοριστικών παρεμβάσεων. Εισαγωγή στα μοντέλα Αλλαγής Συμπεριφορών Υγείας (Κοινωνική Γνωσιακή Θεωρία, Μοντέλο Πεποίθησης Υγείας, Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς, Διαθεωρητικό Μοντέλο και τα Στάδια Αλλαγής Συμπεριφοράς, Πρότυπο Δράσης Σχεδιασμού, Εφαρμογής και Αποτίμησης (PRECEDE- PROCEED), Χαρτογράφηση της Παρέμβασης). Σχεδιασμός, εφαρμογή και αξιολόγηση προγραμμάτων διατροφικής αγωγής και παρέμβασης. Καθορισμός του ρόλου της/του διαιτολόγου σε παρεμβάσεις διατροφικής αγωγής. Τρόποι προσέγγισης διαιτώμενων. Δόμηση συνέντευξης κινητοποίησης και αυτοαξιολόγηση. Τρόποι μεταφοράς στα άτομα και στις ομάδες των διαιτητικών οδηγιών. Αξιολόγηση συμμόρφωσης στις οδηγίες.</p> <p>Ασκήσεις: Παρουσίαση δεξιοτήτων επικοινωνίας. Σχεδιασμός υλοποίηση και αξιολόγηση προγραμμάτων διατροφικής αγωγής ή παρέμβασης. Οι φοιτητές επιλέγουν, προετοιμάζουν και παρουσιάζουν ένα σύγχρονο/επίκαιρο σχετικό θέμα. Ανασκόπηση και ανάλυση της σχετικής βιβλιογραφίας.</p>												
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Διδασκαλία στην Τάξη</p> <p>Φόρτος εργασίας φοιτητών:</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">Ώρες</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διδασκαλία / Διευκολύνσεις</td> <td style="text-align: center;">117</td> </tr> <tr> <td>Προετοιμασία για εξετάσεις</td> <td style="text-align: center;">70</td> </tr> <tr> <td>Εργασίες /Πορτφόλιο</td> <td style="text-align: center;">113</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right;">Σύνολο</td> <td style="text-align: center;">300</td> </tr> </tbody> </table>				Ώρες	Διδασκαλία / Διευκολύνσεις	117	Προετοιμασία για εξετάσεις	70	Εργασίες /Πορτφόλιο	113	Σύνολο	300
	Ώρες												
Διδασκαλία / Διευκολύνσεις	117												
Προετοιμασία για εξετάσεις	70												
Εργασίες /Πορτφόλιο	113												
Σύνολο	300												
Βιβλιογραφία	<ul style="list-style-type: none"> • McArdle, W.D., Katch, F.I. & Katch, V.L. SportsandExerciseNutrition, WoltersKluwerHealth / LippincottWilliams & Wilkins. ISBN: 9781451118063 • Malikiosis-Loizou, M. Counseling Psychology. Field. ISBN: 9789605460174 • Καλλιόπη Εμμανουηλίδου. Ψυχολογία της Διατροφής. ISBN: 978-960-501-459-9 • DA Booth. Psychology of Nutrition. ISBN-13: 978-0748401598 												

	<ul style="list-style-type: none"> Corey, G. Θεωρία και πρακτική της Συμβουλευτικής και της Ψυχοθεραπείας (μεταφρ.: Μπαρπάτση, Μ., Επιμ.: Κοτρώτσιου, Ε.). Αθήνα: Έλλην. ISBN: 9789602868836 												
Αξιολόγηση	<table border="1"> <tr> <td>Ενδιάμεση εξέταση</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Τελική εξέταση</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Πορφόλιο-ασκήσεις</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td>Εργασία</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Συμμετοχή</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>100%</td> </tr> </table>	Ενδιάμεση εξέταση	20%	Τελική εξέταση	20%	Πορφόλιο-ασκήσεις	30%	Εργασία	20%	Συμμετοχή	10%		100%
Ενδιάμεση εξέταση	20%												
Τελική εξέταση	20%												
Πορφόλιο-ασκήσεις	30%												
Εργασία	20%												
Συμμετοχή	10%												
	100%												
Γλώσσα	Ελληνική												

Εξετάσεις:

Συμμετοχή: