



Θεσίτητος

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΤΗΛΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ & ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών

— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	3
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ & ΣΚΟΠΟΣ	3
ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ & ΚΟΣΤΟΣ ΦΟΙΤΗΣΗΣ	6
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ	7
ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	8
1. Βασικές αρχές παιδικής διατροφής	8
2. Παιδική παχυσαρκία: Ορισμός, αιτιολογία, συνέπειες και επιπολασμός	8
3. Γεωγραφικός προσδιορισμός παιδικής παχυσαρκίας στην ελληνική επικράτεια	8
4. Διατροφικές συνήθειες που σχετίζονται με την παιδική παχυσαρκία	8
5. Κοινωνικοοικονομικό επίπεδο και παχυσαρκία στην παιδική ηλικία	9
6. Μέθοδοι αξιολόγησης σωματικής διάπλασης, διατροφικής πρόσληψης και φυσικής δραστηριότητας	9
7. Προστατευτικοί και επιβαρυντικοί παράγοντες στην ανάπτυξη παιδικής παχυσαρκίας	9
8. Αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας	9
9. Θεραπευτικά προγράμματα για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας	10
10. Ατομικό περιστατικό	10
11. Εργαστηριακές Ασκήσεις	10
12. Πρακτική Άσκηση	11
13. Εποπτεία και ανάλυση περιστατικών από εξειδικευμένους κλινικούς διατροφολόγους	12
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ	13
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ & ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ	13
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΥ	14
ΜΙΚΤΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ	14
ΛΟΙΠΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΥ	15
Συμμετοχή στην Αξιολόγηση του Προγράμματος	15
ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ	15
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	16
ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΣ ΦΟΡΕΑΣ	17

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Πρόγραμμα Διαδικτυακής Τηλεκπαίδευσης και Δια Βίου Μάθησης «Θεαίτητος» αποτελεί ένα πρόγραμμα εξ αποστάσεως ηλεκτρονικής μη τυπικής εκπαίδευσης, κατάρτισης και εξειδίκευσης ενηλίκων (e-learning) του Κέντρου Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, με Επιστημονικά Υπεύθυνο τον κ. Λάμπρο Συντώση, Καθηγητή Διαιτολογίας-Διατροφής. Το Πρόγραμμα καλύπτει ένα ευρύ φάσμα γνωστικών αντικειμένων σχετικών με την Επιστήμη της Διαιτολογίας-Διατροφής, τη Διατροφική Αγωγή, τη Φυσική Αγωγή και την Επιστήμη της Άσκησης, τις Επιστήμες της Βιοστατιστικής και της Μεθοδολογίας της Έρευνας, και γενικότερα τις Επιστήμες Υγείας, και διεξάγεται αποκλειστικά μέσω του διαδικτύου.

Στη συνέχεια, παρουσιάζονται αναλυτικά ο σκοπός και το περιεχόμενο του Εκπαιδευτικού Προγράμματος **«Στρατηγικές Πρόληψης & Διαχείρισης της Παιδικής Παχυσαρκίας»**, οι προϋποθέσεις συμμετοχής σε αυτό, καθώς και όλες οι απαραίτητες πληροφορίες για μια ολοκληρωμένη εικόνα του Εκπαιδευτικού Προγράμματος.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ & ΣΚΟΠΟΣ

Στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα **«Στρατηγικές Πρόληψης & Διαχείρισης της Παιδικής Παχυσαρκίας»** παρουσιάζονται με επιστημονικά δεδομένα οι βασικές αρχές που διέπουν την επιστήμη της παιδο-διατροφολογίας, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην κατανόηση των βασικών αρχών που διέπουν την παιδική διατροφή: τις ενεργειακές και θρεπτικές απαιτήσεις (βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία), την αναγνώριση της παιδικής παχυσαρκίας, τη διερεύνηση της αιτιολογίας και των συνεπειών που επιφέρει, παρέχονται γνώσεις για την έκταση του φαινομένου στην ελληνική επικράτεια και για την επίδραση του κοινωνικοοικονομικού επιπέδου, αλλά και για τις μεθόδους εκτίμησης διατροφικών συνηθειών και φυσικής δραστηριότητας των παιδιών. Η κατανόηση των προστατευτικών και επιβαρυντικών παραγόντων στην παιδική παχυσαρκία, συμβάλει στην ανάπτυξη τεχνικών τροποποίησης των διατροφικών επιλογών, της φυσικής δραστηριότητας, αλλά και των στόχων εκπαίδευσης του οικογενειακού περιβάλλοντος.

Σκοπός του προγράμματος είναι η εμβάθυνση των εκπαιδευομένων στις αρχές, τις μεθόδους και τα εργαλεία της επιστήμης της παιδικής διατροφής. Επιδιώκεται έτσι η κατάκτηση από πλευράς τους, δεξιοτήτων διατροφικής αντιμετώπισης της παιδικής παχυσαρκίας, η απόκτηση γνώσεων σχετικά με τον επιπολασμό, την κοινωνικοοικονομική συσχέτιση και τη γεωγραφική κατανομή της παιδικής παχυσαρκίας στην ελληνική επικράτεια, η κατανόηση των αιτιολογικών μηχανισμών και των αντίστοιχων προστατευτικών παραγόντων, και η ανάπτυξη της ικανότητάς τους να παρεμβαίνουν αποτελεσματικά με απώτερο σκοπό την πρόληψη του φαινομένου και την προαγωγή της δημόσιας υγείας.

Το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα **«Στρατηγικές Πρόληψης & Διαχείρισης της Παιδικής Παχυσαρκίας»** παρέχεται με δύο επιλογές εκπαίδευσης. Ως ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση και ως μικτή εκπαίδευση στην οποία οι εκπαιδευόμενοι, εκτός από το θεωρητικό σκέλος του προγράμματος που πραγματοποιείται μέσω ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, έχουν τη δυνατότητα πρακτικής άσκησης, με δια ζώσης παρακολούθηση.

Ο/η Εκπαιδευόμενος/η μετά την ολοκλήρωση της παρακολούθησης του συγκεκριμένου Εκπαιδευτικού Προγράμματος, αναμένεται να έχει αποκτήσει τις ακόλουθες γνωστικές και ψυχοκινητικές δεξιότητες και στάσεις.

ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ:

- Αναφέρει τις βασικές αρχές που διέπουν την επιστήμη της παιδικής διατροφής.
- Προσδιορίζει τις ενεργειακές και θρεπτικές απαιτήσεις (βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία) των παιδιών.
- Κατονομάζει τις βασικές αιτίες που σχετίζονται με την εμφάνιση της παιδικής παχυσαρκίας, αλλά και τις βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες συνέπειες που αυτή επιφέρει.
- Αποτυπώνει την έκταση του φαινομένου στην ελληνική επικράτεια και να εντοπίζει τις κατά τόπους εστίες παιδικής παχυσαρκίας.
- Ερμηνεύει την επίδραση του κοινωνικοοικονομικού επιπέδου στην ανάπτυξη του φαινομένου της παιδικής παχυσαρκίας.
- Διακρίνει τους προστατευτικούς και επιβαρυντικούς παράγοντες στην παιδική παχυσαρκία.

- ❑ Περιγράφει τις μεθόδους αξιολόγησης της σωματικής διάπλασης, της διατροφικής πρόσληψης και της φυσικής δραστηριότητας στα παιδιά.
- ❑ Ενημερώνει σχετικά με τα διαθέσιμα θεραπευτικά προγράμματα αντιμετώπισης της παιδικής παχυσαρκίας.

ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ:

- ❑ Εφαρμόζει έγκυρες μεθόδους εκτίμησης των διατροφικών συνηθειών και της φυσικής δραστηριότητας κατά την παιδική ηλικία.
- ❑ Επιλέγει την κατάλληλη μεθοδολογία παρέμβασης, τόσο μέσω της τροποποίησης των διατροφικών συνηθειών, και της φυσικής δραστηριότητας όσο και μέσω της εκπαίδευσης του οικογενειακού περιβάλλοντος.
- ❑ Σχεδιάζει την κατάλληλη διατροφική αγωγή για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας.
- ❑ Συγκρίνει και επεξηγεί τα ευρήματα που προέρχονται ευρύτερα από τον χώρο των παιδιατρικών και διατροφικών επιστημών.
- ❑ Ερμηνεύει τα αποτελέσματα που δημοσιεύονται σε επιστημονικές μελέτες.
- ❑ Εφαρμόζει αποτελεσματικά τα θεωρητικά δεδομένα των αρχών διαχείρισης της παιδικής παχυσαρκίας σε πραγματικά περιστατικά.
- ❑ Αξιολογεί την αξιοπιστία ενός επιστημονικού ευρήματος αξιοποιώντας μια καλή εποπτεία της βιβλιογραφίας.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ / ΣΤΑΣΕΙΣ:

- ❑ Προάγει τις διατροφικές συνήθειες που περιορίζουν την εμφάνιση της παιδικής παχυσαρκίας.
- ❑ Αντιλαμβάνεται και επισημαίνει το ρόλο της φυσικής δραστηριότητας και τα ευεργετικά δεδομένα που απορρέουν από αυτήν.
- ❑ Αναγνωρίζει και επισημαίνει τον πολυσήμαντο ρόλο που διαδραματίζει το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο στην ανάπτυξη της παιδικής παχυσαρκίας.
- ❑ Ζυγίζει τα μειονεκτήματα και πλεονεκτήματά των μεθόδων αξιολόγησης της φυσικής δραστηριότητας και διατροφική πρόσληψης, και επιλέγει την κατάλληλη ανά περίπτωση μέθοδο.

- ❑ Ακολουθεί τις γενικές συστάσεις και προτεινόμενα πρωτόκολλα εφαρμογής, με στόχο την βελτιστοποίηση της συνηθειών διατροφής και άσκησης των παιδιών.
- ❑ Αναγνωρίζει τη σημασία της τροποποίησης των διαιτητικών συνηθειών και της συμπεριφορικής παρέμβασης για τη μακροπρόθεσμη διαχείριση της παιδικής παχυσαρκίας.
- ❑ Προωθεί και ενθαρρύνει τη συμμετοχή των γονέων στις θεραπευτικές διαδικασίες.
- ❑ Προκρίνει την πρόληψη και αναλαμβάνει ενεργό ρόλο στην προαγωγή της δημόσιας υγείας.

ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ & ΚΟΣΤΟΣ ΦΟΙΤΗΣΗΣ

Ο απαιτούμενος χρόνος για την ολοκλήρωση του Εκπαιδευτικού Προγράμματος εκτιμάται στις 100 ώρες για την ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση και στις 115 ώρες για την μικτή εκπαίδευση με πρακτική άσκηση, ενώ ο μέγιστος χρόνος παρακολούθησης ανέρχεται στους τέσσερις (4) μήνες και τεσσεράμισι (4,5) μήνες, αντίστοιχα. Η εκτίμηση του απαιτούμενου χρόνου για την ολοκλήρωση του Εκπαιδευτικού Προγράμματος προκύπτει από τον συνολικό αριθμό των περιεχόμενων Θεματικών Ενοτήτων επί τις ώρες της καθοδηγούμενης διδασκαλίας (ανάλογα με τον γνωστικό όγκο και τον βαθμό δυσκολίας του). Τα παραπάνω βασίζονται σε εκτιμώμενα στοιχεία, ενώ, όπως είναι ευνόητο, η τελική εκτίμηση του χρόνου ενασχόλησης του εκπαιδευομένου υπόκειται σε υποκειμενικά στοιχεία, όπως το γνωστικό του επίπεδο και η προσωπική ικανότητα αφομοίωσης γνώσεων.

Το συνολικό κόστος φοίτησης ανέρχεται στα 500 ευρώ για την ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση και στα 590 ευρώ για την μικτή εκπαίδευση με πρακτική άσκηση, με δυνατότητα καταβολής δόσεων. Για την εφάπαξ πληρωμή των διδασκτρων το κόστος του εκπαιδευτικού προγράμματος διαμορφώνεται στα 450 ευρώ και 530 ευρώ, αντίστοιχα. Τα διδάκτρα καταβάλλονται σε τραπεζικό λογαριασμό και εκδίδεται απόδειξη είσπραξης στα στοιχεία του συμμετέχοντα. Για τον ακριβή τρόπο καταβολής των διδασκτρων ο εκπαιδευόμενος ενημερώνεται μέσω επίσημης ηλεκτρονικής επιστολής (email) από την Γραμματεία του Προγράμματος, μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας επιλογής των υποψηφίων. Σε περίπτωση διακοπής της παρακολούθησης δεν πραγματοποιούνται επιστροφές διδασκτρων.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Αίτηση συμμετοχής στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα **«Στρατηγικές Πρόληψης & Διαχείρισης της Παιδικής Παχυσαρκίας»** μπορούν να υποβάλουν απόφοιτοι και φοιτητές Πανεπιστημιακών και Τεχνολογικών Ιδρυμάτων της ημεδαπής και της αλλοδαπής, απόφοιτοι μεταδευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης) και απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Λυκείου, Επαγγελματικού Λυκείου ή Επαγγελματικής Σχολής). Για τη συμμετοχή στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα απαιτείται οι υποψήφιοι να έχουν δυνατότητα πρόσβασης στο διαδίκτυο, προσωπικό ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (email) και βασικές γνώσεις χειρισμού Η/Υ.

Σε περίπτωση που ο αριθμός των υποψηφίων στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα υπερβαίνει τον μέγιστο αριθμό θέσεων, όπως αυτός ορίζεται στην Πρόσκληση Εκδήλωσης Ενδιαφέροντος για τον κάθε κύκλο σπουδών, επιπρόσθετα κριτήρια για την επιλογή των υποψηφίων αποτελούν τα εξής:

- ▣ βαθμός Πτυχίου ΑΕΙ ή ΤΕΙ ή Διπλώματος Επαγγελματικής Ειδικότητας ή Πτυχίου Επαγγελματικής Ειδικότητας ή Απολυτηρίου Λυκείου ή Επαγγελματικού Λυκείου (με συντελεστή βαρύτητας 60% και με σειρά προτεραιότητας όπως αναγράφονται),
- ▣ κατοχή Μεταπτυχιακού Τίτλου Σπουδών (με συντελεστή βαρύτητας 10%),
- ▣ επίπεδο γνώσης της αγγλικής γλώσσας με βάση το Κοινό Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Αναφοράς για Γλώσσες (με συντελεστή βαρύτητας 10%),
- ▣ εργασιακή προϋπηρεσία ή εμπειρία (με συντελεστή βαρύτητας 20%).

Η αίτηση συμμετοχής στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα υποβάλλεται ηλεκτρονικά μέσω της δικτυακής πύλης (portal) του Προγράμματος. Ο υποψήφιος καλείται να συμπληρώσει τα απαιτούμενα στοιχεία στην ηλεκτρονική αίτηση συμμετοχής (προσωπικά στοιχεία, στοιχεία επικοινωνίας, τίτλοι σπουδών, εργασιακή εμπειρία, κλπ.) και φέρει την ευθύνη της ορθότητας και της αλήθειας αυτών.

Η απόφαση για την αποδοχή ή την απόρριψη της αίτησης του υποψήφιου λαμβάνεται από τον Επιστημονικά Υπεύθυνο και τον Ακαδημαϊκό Υπεύθυνο του Προγράμματος, και ανακοινώνεται στον υποψήφιο μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (email) εντός 10 εργάσιμων ημερών.

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

1. Βασικές αρχές παιδικής διατροφής

Στόχος της ενότητας είναι η εισαγωγή στην έννοια της παιδικής διατροφής και η καταγραφή των βασικών αρχών από τις οποίες διέπεται. Αρχικά, αναλύεται ο ρόλος των θρεπτικών συστατικών και προσδιορίζονται οι θρεπτικές απαιτήσεις κατά την παιδική ηλικία. Στο κυρίως μέρος παρουσιάζονται οι ομάδες τροφίμων, τα τρόφιμα υψηλής διατροφικής αξίας και η εποχικότητά τους. Τέλος, περιγράφεται η ενδεδειγμένη διατροφή που μπορεί να βελτιώνει τη σχολική επίδοση, η σημασία της ενυδάτωσης και των συμπληρωμάτων διατροφής.

2. Παιδική παχυσαρκία: Ορισμός, αιτιολογία, συνέπειες και επιπολασμός

Στόχος της ενότητας, είναι να παρουσιαστούν ο ορισμός και τα κριτήρια που προσδιορίζουν την παιδική παχυσαρκία. Αρχικά, αναφέρονται οι μέθοδοι αξιολόγησης του βαθμού παχυσαρκίας και της κατανομής του σωματικού λίπους. Επίσης, δίνεται έμφαση στην αιτιολογία, σχολιάζοντας τόσο γενετικούς όσο και περιβαλλοντικούς αιτιακούς παράγοντες. Στη συνέχεια, προσδιορίζονται οι επιπτώσεις στην υγεία. Τέλος, παρουσιάζονται τα πρόσφατα διεθνή επιδημιολογικά δεδομένα για την παιδική παχυσαρκία.

3. Γεωγραφικός προσδιορισμός παιδικής παχυσαρκίας στην ελληνική επικράτεια

Στόχος της ενότητας, είναι να παρουσιάσει τις ακριβείς διαστάσεις που λαμβάνει το πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας στην Ελλάδα. Αρχικά, αναφέρονται τα αποτελέσματα της πιο πρόσφατης ενδελεχούς μελέτης εθνικού επιπέδου για τη διαχρονική εξέλιξη του επιπολασμού της παιδικής παχυσαρκίας. Στη συνέχεια, επιχειρείται η χαρτογράφηση της παιδικής παχυσαρκίας στην Ελλάδα, ανά νομό, με στόχο τον εντοπισμό πιθανών εστιών παχυσαρκίας. Τέλος, αποτυπώνονται και τα δεδομένα της παιδικής παχυσαρκίας και ανά δημοτικό διαμέρισμα στους νομούς Θεσσαλονίκης και Αττικής.

4. Διατροφικές συνήθειες που σχετίζονται με την παιδική παχυσαρκία

Στόχος της ενότητας, είναι να παρουσιάσει τις διατροφικές συνήθειες που σχετίζονται με την παιδική παχυσαρκία. Αρχικά, επιχειρείται η καταγραφή των διατροφικών συνηθειών που προστατεύουν, αλλά και που προάγουν την εμφάνιση της παιδικής παχυσαρκίας. Στη συνέχεια, αναλύεται ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας στον περιορισμό των διαστάσεων του

φαινομένου. Τέλος, παρουσιάζονται οι διατροφικές συνήθειες που περιορίζουν ή επάγουν τη συγκέντρωση επικίνδυνου κοιλιακού λίπους στα παιδιά.

5. Κοινωνικοοικονομικό επίπεδο και παχυσαρκία στην παιδική ηλικία

Στόχος της ενότητας, είναι να αναλύσει το συσχετισμό του κοινωνικοοικονομικού επιπέδου με την παιδική παχυσαρκία. Αρχικά, παρουσιάζονται τα σχετικά επιδημιολογικά δεδομένα από αναπτυσσόμενες και αναπτυγμένες χώρες, όπως και από την Ελλάδα. Στη συνέχεια, αναλύονται οι βασικές και οι επιμέρους συνιστώσες του κοινωνικοοικονομικού επιπέδου που σχετίζονται τόσο με τη συνολική, όσο και με την κεντρική παιδική παχυσαρκία. Τέλος, αποτυπώνεται η σχέση του κοινωνικοοικονομικού επιπέδου με την παιδική παχυσαρκία και προσδιορίζονται οι προβλεπτικοί παράγοντες που προσδιορίζουν τη συγκεκριμένη σχέση.

6. Μέθοδοι αξιολόγησης σωματικής διάπλασης, διατροφικής πρόσληψης και φυσικής δραστηριότητας

Στόχος της ενότητας, είναι να αναλύσει τις μεθόδους αξιολόγησης της σωματικής διάπλασης, της διατροφικής πρόσληψης και της φυσικής δραστηριότητας στα παιδιά. Αρχικά, παρουσιάζονται οι ενδεδειγμένες σωματομετρήσεις και οι διαθέσιμες τεχνικές διατροφικής αξιολόγησης. Στη συνέχεια, αναφέρονται οι μέθοδοι κοινωνικοοικονομικής και δημογραφικής αξιολόγησης σε σχέση με την παιδική παχυσαρκία. Τέλος, σημειώνεται και η σημασία της εκτίμησης των επιπέδων σωματικής άσκησης.

7. Προστατευτικοί και επιβαρυντικοί παράγοντες στην ανάπτυξη παιδικής παχυσαρκίας

Στόχος της ενότητας, είναι να παρουσιάσει τους προστατευτικούς και τους επιβαρυντικούς παράγοντες που σχετίζονται με την εμφάνιση της παιδικής παχυσαρκίας. Αρχικά, αναφέρεται ο συσχετισμός της διατροφής με τη σωματική διάπλαση και το φύλο. Στο κυρίως μέρος, παρουσιάζονται τα δεδομένα σχετικά με τον τρόπο ζωής και την παιδική παχυσαρκία με σκοπό να εντοπιστούν οι διάφοροι προβλεπτικοί παράγοντες. Τέλος αναλύεται η διαχρονική επίδρασή τους στην παιδική παχυσαρκία.

8. Αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας

Στόχος της ενότητας, είναι να παρουσιάσει τις λεπτομέρειες της περιεκτικής αντιμετώπισης της παιδικής παχυσαρκίας. Αρχικά, επιχειρείται η ανάλυση του ρόλου του ειδικού διατροφολόγου στην αντιμετώπιση ενός ζητήματος που απαιτεί ειδικευμένες λύσεις. Στο κυρίως μέρος, τονίζεται

η σημασία της διαμόρφωσης ποιοτικών διατροφικών συνηθειών στα παιδιά και η διατροφική παρέμβαση με τη βοήθεια της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής και άλλων μοντέλων υγιεινής διατροφής. Τέλος, παρουσιάζονται οι συστάσεις φυσικής δραστηριότητας για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας.

9. Θεραπευτικά προγράμματα για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας

Στόχος της ενότητας, είναι να παρουσιάσει τα διάφορα Θεραπευτικά προγράμματα που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας. Αρχικά, αναλύονται οι στόχοι και το περιβάλλον θεραπείας. Στο κυρίως μέρος, καταγράφονται οι τεχνικές συμπεριφορικής θεραπείας και επισημαίνεται ο καθοριστικός ρόλος της συμμετοχής των γονέων στις σχετικές παρεμβάσεις. Τέλος, παρατίθενται οι ενδεδειγμένες δομές και η οργάνωση των στοχευμένων προγραμμάτων.

10. Ατομικό περιστατικό.

Στόχος της ενότητας, είναι να παρουσιάσει τις πραγματικές διαστάσεις αντιμετώπισης ενός παχύσαρκου παιδιού στην πράξη. Αρχικά, αναλύεται η μεθοδολογία της παρέμβασης με την επισήμανση της καθοριστικής σημασίας της πρώτης συνεδρίας. Στο κυρίως μέρος, αναφέρονται τα διαθέσιμα εργαλεία αξιολόγησης της διατροφικής πρόσληψης και η ενδεικνυόμενη διατροφική εκπαίδευση. Τέλος, παρατίθεται η παρέμβαση μέσω ενός ρεαλιστικού δεκαπενθήμερου διατροφολόγιου και συνταγών για παιδιά, η διαχρονική παρακολούθηση του περιστατικού και η μεθοδολογία παρέμβασης στις επαναληπτικές συνεδρίες.

*Το πρόγραμμα της **μικτής εκπαίδευσης**, επιπλέον των παραπάνω ενοτήτων που πραγματοποιούνται μέσω ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης περιλαμβάνει τις ακόλουθες 3 ενότητες, οι οποίες υλοποιούνται δια ζώσης:*

11. Εργαστηριακές Ασκήσεις

Οι εργαστηριακές ασκήσεις περιλαμβάνουν:

(α) Σωματομετρήσεις. Οι σωματομετρήσεις αποτελούν το πρώτο και πλέον σημαντικό στάδιο για την ασφαλή εκτίμηση ενός διατροφικού προβλήματος. Αναλυτικά περιλαμβάνουν τις παρακάτω διαδικασίες:

- Μέτρηση σωματικού βάρους
- Μέτρηση ύψους

- Υπολογισμός Δείκτη Μάζας Σώματος
- Μέτρηση περιφερειών ανατομικών σημείων
- Λόγος περιφέρειας μέσης προς ύψος και μέσης προς ισχία
- Προσδιορισμός λιπώδους μάζας (BIA)

Όλες οι παραπάνω διαδικασίες πραγματοποιούνται με βάση τον ενδεδειγμένο εξοπλισμό λαμβάνοντας υπόψη τα σχετικά πρωτόκολλα μετρήσεων: Χρησιμότητα, Ακριβής διαδικασία, Σημεία προσοχής, Ερμηνεία Αποτελεσμάτων.

(β) Διατροφική αξιολόγηση. Η διατροφική αξιολόγηση αποτελεί μία συστηματική διαδικασία απόκτησης, επαλήθευσης και ερμηνείας δεδομένων, τα οποία στοχεύουν στη διάγνωση του διατροφικού προβλήματος, στον καθορισμό της διατροφικής φροντίδας και στην επαναξιολόγηση για τον προσδιορισμό της βελτίωσης ή μη των δεδομένων. Προς την κατεύθυνση αυτή χρησιμοποιούνται συγκεκριμένα εργαλεία όπως:

- Ερωτηματολόγιο καταγραφής διατροφικών συνηθειών
- Ανάκληση εικοσιτετραώρου, Ημερολόγιο καταγραφής γευμάτων
- Δείκτης kidmed

Για όλα τα παραπάνω θα πραγματοποιηθούν πρακτικές εφαρμογές και θα αναλυθούν τα συγκριτικά πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της εκάστοτε διαδικασίας.

(γ) Διαιτολογικό Ιστορικό. Η συλλογή όσο το δυνατόν περισσότερων πληροφοριών που αφορούν την διατροφική, αθλητική, ψυχολογική και ιατρική κατάσταση ενός ατόμου πραγματοποιείται μέσω της λήψης του διαιτολογικού ιστορικού. Πιο συγκεκριμένα:

- Καταγράφονται όλες οι πλευρές αξιολόγησης και διάγνωσης
- Αποτελεί σημαντικό εργαλείο της παρεχόμενης διατροφικής φροντίδας
- Αποτελεί σημαντικό μέσο επικοινωνίας μεταξύ των μελών της θεραπευτικής ομάδας
- Χρησιμεύει για την αξιολόγηση της πορείας παρακολούθησης

Το πρωτόκολλο συμπλήρωσης του Διαιτολογικού Ιστορικού αναλύεται διεξοδικά μέσω πρακτικών εφαρμογών.

12. Πρακτική Άσκηση

Σε συνέχεια των εργαστηριακών ασκήσεων, λαμβάνει χώρα πρακτική άσκηση σε πραγματικά παιδικά περιστατικά υπερβαρότητας και παχυσαρκίας. Για την ολοκληρωμένη υποστήριξη των περιστατικών χρησιμοποιούνται όλα τα παραπάνω εργαλεία, καθώς και η ενδεικνυόμενη

διατροφική προσέγγιση. Τα περιστατικά προσέρχονται οικειοθελώς και εθελοντικά χωρίς οικονομική υποχρέωση, με σκοπό την πρακτική άσκηση των εκπαιδευομένων.

13. Εποπτεία και ανάλυση περιστατικών από εξειδικευμένους κλινικούς διατροφολόγους

Παρέχεται η δυνατότητα ατομικής εποπτείας σε μη εξειδικευμένους κλινικούς που έχουν κληθεί να ανταποκριθούν στις ανάγκες ενός παιδικού περιστατικού διαταραχών διατροφής. Η ατομική εποπτεία απευθύνεται και σε έμπειρους κλινικούς επαγγελματίες υγείας που θέλουν να αναπτύξουν περαιτέρω συγκεκριμένες κλινικές δεξιότητες ή να έχουν την ευκαιρία συζήτησης των δύσκολων περιστατικών τους με έναν εξειδικευμένο και έμπειρο κλινικό.

Η ατομική εποπτεία έχει τη μορφή ισότιμης αλληλεπίδρασης και συνεργασίας μεταξύ δύο κλινικών διαιτολόγων ή επαγγελματιών υγείας, οι οποίοι καλούνται να βάλουν μαζί τις γνώσεις και την εμπειρία τους ο καθένας, για να αναδείξουν τις αναγκαίες κλινικές πρακτικές προς όφελος του περιστατικού και του λιγότερο έμπειρου κλινικού. Ο λιγότερο έμπειρος κλινικός μπαίνει στην εποπτική σχέση στη διαχείριση ενός συγκεκριμένου περιστατικού και ο εμπειρότερος διατροφολόγος τον καθοδηγεί σύμφωνα με τις γνώσεις, δεξιότητες, πληροφορίες, εμπειρία από παρόμοια περιστατικά και την πρόθεση να τα μοιραστεί όλα αυτά με σκοπό την προσωπική και επαγγελματική εξέλιξη του πρώτου.

Για εκπαιδευτικούς λόγους η σχέση προσομοιάζει τη σχέση θεραπευτή-θεραπευόμενου και η διαδικασία της εποπτείας προσομοιάζει τη θεραπευτική πράξη. Ο έμπειρος θεραπευτής υποστηρίζει και ενδυναμώνει τον λιγότερο έμπειρο να ανακαλύψει και να κατευθύνει τις κλινικές του δεξιότητες προς τις κατευθύνσεις που απαιτούνται για τη διαχείριση των αναγκών του περιστατικού του και την προσωπική και επαγγελματική του εξέλιξη. Τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται διαφέρουν κατά περίπτωση και μπορεί να περιλαμβάνουν επί παραδειγματι τη μελέτη περιστατικού, την ανάλυση βίντεο του πελάτη ή συνεδρίας, τον αναστοχασμό για κλινικές συνεδρίες, τη μελέτη σημαντικών συμβάντων κλπ. Η εποπτεία είναι ατομική και αυτό δίνει την δυνατότητα πλήρους ευελιξίας και εξατομίκευσης ανάλογα με τις ανάγκες και τα αιτήματα του συναδέλφου.

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ

Η διδασκαλία στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα **«Στρατηγικές Πρόληψης & Διαχείρισης της Παιδικής Παχυσαρκίας»** για την ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση, διεξάγεται αποκλειστικά μέσω του διαδικτύου, προσφέροντας στους Εκπαιδευόμενους τη δυνατότητα αυτόνομης παρακολούθησης χωρίς να είναι απαραίτητη η φυσική τους παρουσία σε κάποιο συγκεκριμένο χώρο και για κάποιο συγκεκριμένο χρόνο. Η εκπαιδευτική διαδικασία πραγματοποιείται μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας Moodle. Για τη χρήση του Moodle ο Εκπαιδευόμενος πρέπει να διαθέτει Η/Υ με δυνατότητα πρόσβασης στο διαδίκτυο και εγκατεστημένο περιηγητή διαδικτύου (web browser) με δυνατότητα διαχείρισης πολυμέσων (multimedia).

Οι Θεματικές Ενότητες του Εκπαιδευτικού Προγράμματος διατίθενται στον Εκπαιδευόμενο σταδιακά, ενώ για κάθε Θεματική Ενότητα υπάρχουν σχετικές ερωτήσεις κατανόησης-αξιολόγησης. Ο Εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα να απαντήσει σε αυτές όσες φορές επιθυμεί, ωστόσο η επιτυχής ολοκλήρωση των ερωτήσεων κατανόησης-αξιολόγησης της κάθε Θεματικής Ενότητας είναι απαραίτητη για την παρακολούθηση της επόμενης (σωστή απάντηση τουλάχιστον στο 75% των ερωτήσεων).

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ & ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Η διδακτέα ύλη του Εκπαιδευτικού Προγράμματος **«Στρατηγικές Πρόληψης & Διαχείρισης της Παιδικής Παχυσαρκίας»** περιλαμβάνει ηχογραφημένες βιντεοπαρουσιάσεις, συνοδευτικές σημειώσεις μαθήματος (e-book), επιστημονικά άρθρα σε ηλεκτρονική μορφή, ενδεικτική ελληνική και διεθνή βιβλιογραφία, ερωτήσεις κατανόησης-αξιολόγησης, και μελέτες περίπτωσης (case study). Καθ' όλη τη διάρκεια της παρακολούθησης, ο Εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα επικοινωνίας με τον Συντονιστή του Εκπαιδευτικού Προγράμματος μέσω ηλεκτρονικής επιστολής (email) για τυχόν απορίες ή ερωτήσεις σχετικά τη διδακτέα ύλη και την εκπαιδευτική διαδικασία.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΥ

Μετά την παρακολούθηση όλων των Θεματικών Ενοτήτων, ο Εκπαιδευόμενος καλείται να ολοκληρώσει την τελική εξέταση του Εκπαιδευτικού Προγράμματος. Η τελική εξέταση πραγματοποιείται ηλεκτρονικά στη διαδικτυακή πλατφόρμα εκπαίδευσης χωρίς περιορισμό χρόνου και αποτελείται από ερωτήσεις αντιστοίχισης, πολλαπλής επιλογής, αληθούς-ψευδούς δήλωσης, σύντομης απάντησης κλπ. Η επιτυχής ολοκλήρωση της τελικής εξέτασης ορίζεται ως η σωστή απάντηση τουλάχιστον στο 55% των ερωτήσεων .

Σε περίπτωση που η ολοκλήρωση της τελικής εξέτασης του Εκπαιδευτικού Προγράμματος δεν είναι επιτυχής, ο Εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα επαναληπτικής εξέτασης άλλες δύο φορές (τρεις συνολικά). Η κάθε επαναληπτική εξέταση αποτελείται ομοίως από ερωτήσεις αντιστοίχισης, πολλαπλής επιλογής, αληθούς-ψευδούς δήλωσης, σύντομης απάντησης κλπ., αντίστοιχου αριθμού και βαθμού δυσκολίας με την αρχική αξιολόγηση. Πριν την κάθε επαναληπτική εξέταση ο Εκπαιδευόμενος καλείται να μελετήσει ξανά τη διδακτέα ύλη του Εκπαιδευτικού Προγράμματος και να απαντήσει σε κάποιες σύντομες ερωτήσεις κατανόησης – αξιολόγησης.

ΜΙΚΤΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Για τους εκπαιδευόμενους που θα επιλέξουν να παρακολουθήσουν τη μικτή εκπαίδευση, μετά την ολοκλήρωση του θεωρητικού σκέλους του προγράμματος που πραγματοποιείται όπως αναφέρεται παραπάνω μέσω ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, το εκπαιδευτικό πρόγραμμα περιλαμβάνει επιπλέον 15 ώρες διδασκαλίας δια ζώσης. Η παρακολούθηση εργαστηριακής και πρακτικής άσκησης, αλλά και εποπτείας περιστατικών θα πραγματοποιηθεί στις δομές της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρίας (ΕΛ.Δ.Ε.) με την καθοδήγηση του προέδρου της ΕΛ.Δ.Ε. και έμπειρων διατροφολόγων. Η δια ζώσης διδασκαλία θα πραγματοποιηθεί σε 1 ή 2 σαββατοκύριακα, ανάλογα με το πλήθος των εκπαιδευομένων, τα οποία θα έχουν καθοριστεί από την Ελληνική Διατροφολογική Εταιρία (ΕΛ.Δ.Ε.) κατόπιν συνεννόησης με τον συντονιστή του εκπαιδευτικού προγράμματος.

ΛΟΙΠΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΥ

Συμμετοχή στην Αξιολόγηση του Προγράμματος

Η αξιολόγηση των παρεχόμενων από το Πρόγραμμα εκπαιδευτικών υπηρεσιών πραγματοποιείται μέσω ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου, το οποίο ο Εκπαιδευόμενος καλείται να συμπληρώσει, πρώτου ολοκληρώσει την τελική εξέταση του Εκπαιδευτικού Προγράμματος. Παράλληλα, κάθε 1 έτος πραγματοποιείται τηλεφωνική δειγματοληπτική αξιολόγηση σε επίπεδο οργάνωσης και παροχής της εκπαιδευτικής διαδικασίας από τη Γραμματεία του Προγράμματος σε ένα τυχαίο δείγμα Εκπαιδευόμενων, προκειμένου να διαπιστωθεί ο βαθμός συνολικής ικανοποίησής τους από το Πρόγραμμα και τη γενικότερη μαθησιακή διαδικασία.

ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ

Η επιτυχής ολοκλήρωση της τελικής εξέτασης του Εκπαιδευτικού Προγράμματος οδηγεί στη χορήγηση **Πιστοποιητικού Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης** στο γνωστικό αντικείμενο **«Στρατηγικές Πρόληψης & Διαχείρισης της Παιδικής Παχυσαρκίας»**.

Στην περίπτωση της παρακολούθησης του εκπαιδευτικού προγράμματος με τη μέθοδο της μικτής εκπαίδευσης, απαραίτητη προϋπόθεση για τη χορήγηση του πιστοποιητικού εξειδικευμένης επιμόρφωσης, αποτελεί επιπλέον της επιτυχούς ολοκλήρωσης της τελικής εξέτασης του εκπαιδευτικού προγράμματος, η παρακολούθηση των 15 ωρών δια ζώσης εκπαίδευσης η οποία πιστοποιείται μέσω συμπλήρωσης παρουσιολογίων.

Τα Πιστοποιητικά Επιμόρφωσης αναγράφουν τον τίτλο του Εκπαιδευτικού Προγράμματος, τη μέθοδο υλοποίησής του, τις διδακτικές ώρες, το ακαδημαϊκό έτος απόκτησης και συνοδεύονται από Europass συμπλήρωμα πιστοποιητικού στο οποίο αναγράφονται οι τίτλοι και τα μαθησιακά αποτελέσματα των επιμέρους Θεματικών Ενοτήτων του Εκπαιδευτικού Προγράμματος καθώς και οι βαθμοί ECVET, οι οποίοι αποτυπώνουν σε μετρήσιμη μορφή τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις ικανότητες που αποκτά ένας εκπαιδευόμενος από ένα πρόγραμμα. Στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα αντιστοιχούν **4 μονάδες ECVET** για την ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση και **4,6 μονάδες ECVET** για την μικτή εκπαίδευση με πρακτική άσκηση.

Τα Πιστοποιητικά Επιμόρφωσης αποστέλλονται ηλεκτρονικά στους Εκπαιδευόμενους μετά τη λήξη του κύκλου σπουδών. Σε περίπτωση που ο Εκπαιδευόμενος δεν ολοκληρώσει επιτυχώς το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (μη επιτυχής ολοκλήρωση της τελικής και των επαναληπτικών εξετάσεων του Εκπαιδευτικού Προγράμματος) του χορηγείται απλή Βεβαίωση Παρακολούθησης.

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Η Επιστημονική Ομάδα του Προγράμματος **«Θεαίητος»** αποτελείται από τον Επιστημονικό Υπεύθυνο, τον Ακαδημαϊκό Υπεύθυνο του Εκπαιδευτικού Προγράμματος, τον Συντονιστή και τους Εκπαιδευτές.

Ο Επιστημονικός και Ακαδημαϊκός Υπεύθυνος του Εκπαιδευτικού Προγράμματος **«Στρατηγικές Πρόληψης & Διαχείρισης της Παιδικής Παχυσαρκίας»** κ. Λάμπρος Συντώσης, PhD, Καθηγητής Διατροφής & Διαιτολογίας στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, είναι επιστήμονας με αποδεδειγμένη διδακτική, ερευνητική και συγγραφική εμπειρία στο γνωστικό αντικείμενο της παιδικής παχυσαρκίας. Έχει την ευρύτερη ευθύνη για τον σχεδιασμό, την υλοποίηση και την παρακολούθηση της ακαδημαϊκής διαδικασίας του Εκπαιδευτικού Προγράμματος.

Ο συντονιστής και εκπαιδευτής του Εκπαιδευτικού Προγράμματος **«Στρατηγικές Πρόληψης & Διαχείρισης της Παιδικής Παχυσαρκίας»** κ. Γρηγοράκης Δημήτρης, PhD, είναι διδάκτωρ του Τμήματος Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου, με αντικείμενο την παιδική διατροφή και παχυσαρκία, με αποδεδειγμένη διδακτική και ερευνητική εμπειρία. Έχει επιμεληθεί τις θεματικές ενότητες του εκπαιδευτικού προγράμματος και φέρει την ευθύνη για το εκπαιδευτικό υλικό ή οποιοδήποτε άλλο εργαλείο χρησιμοποιείται στο πλαίσιο της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Είναι υπεύθυνος για την επικοινωνία με τους Εκπαιδευόμενους, κατευθύνοντάς τους στη μελέτη της διδακτέας ύλης, απαντώντας σε απορίες σχετικά με την εκπαιδευτική διαδικασία και το εκπαιδευτικό υλικό και προτείνοντας επιπρόσθετη βιβλιογραφία, εφόσον ζητηθεί. Επίσης, μεριμνά για την καταλληλότητα του εκπαιδευτικού υλικού και την επιστημονική ακρίβεια της διδακτέας ύλης του Εκπαιδευτικού Προγράμματος, καθώς και για τη συνεχή ανανέωση και βελτίωση αυτών βάσει των εκπαιδευτικών αναγκών των Εκπαιδευόμενων και των νέων επιστημονικών δεδομένων.

ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΣ ΦΟΡΕΑΣ

Η Ελληνική Διατροφολογική Εταιρεία – ΕΛ.Δ.Ε. (Hellenic Nutritionists Society), στις δομές της οποίας θα πραγματοποιηθεί η διδασκαλία των εργαστηριακών ασκήσεων, της πρακτικής άσκησης, αλλά και η εποπτεία των περιστατικών, είναι σωματείο Μη Κερδοσκοπικού Χαρακτήρα, με σκοπό την προαγωγή της Διατροφικής – Διαιτολογικής Επιστήμης στην Ελλάδα. Αποστολή του είναι η προάσπιση του επιστημονικού αντικειμένου αλλά και της επαγγελματικής πράξης της επιστήμης. Στις δράσεις του συμπεριλαμβάνονται η μελέτη των διατροφικών διαταραχών και χρόνιων διατροφοεξαρτόμενων νοσημάτων για την αποτελεσματικότερη πρόληψη και αντιμετώπισή τους, η υλοποίηση διατροφολογικών ερευνών και εκδηλώσεων, όπως, ενδεικτικά και όχι περιοριστικά, συνέδρια, μετεκπαιδευτικές ημερίδες, σεμινάρια και ομιλίες σε κοινό με θέματα διατροφολογικού ενδιαφέροντος, η παροχή δωρεάν Διατροφολογικής Αξιολόγησης και Φροντίδας σε παιδιά και τις οικογένειές τους και γενικότερα δράσεις ευαισθητοποίησης των επιστημόνων υγείας και της κοινωνίας σε θέματα Διατροφολογικής Αξιολόγησης και Φροντίδας σε εθνικό επίπεδο.

Θεαίτητος

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΤΗΛΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ & ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ



Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών