



# Πρόγραμμα Επιμόρφωσης στην Παιδιατρική Διατροφή:

“Master Nutritionist in Pediatric Nutrition”

## ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ  
HELLENIC NUTRITIONISTS SOCIETY

## Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	3
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ & ΣΚΟΠΟΣ .....	4
ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ & ΚΟΣΤΟΣ ΦΟΙΤΗΣΗΣ .....	6
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ .....	7
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ.....	8
ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ .....	9
1. Βασικές αρχές παιδικής διατροφής.....	9
2. Διατροφική υποστήριξη σε βρέφη .....	9
3. Παιδική διατροφή: Από το σπίτι στο σχολείο .....	10
4. Ο ρόλος του σχολείου στην προαγωγή της υγείας του παιδιού .....	10
5. Παιδική παχυσαρκία: Ορισμός, αιτιολογία, συνέπειες και επιπολασμός .....	11
6. Γεωγραφικός προσδιορισμός παιδικής παχυσαρκίας στην ελληνική επικράτεια .....	11
7. Διατροφικές συνήθειες που σχετίζονται με την παιδική παχυσαρκία .....	11
8. Κοινωνικοοικονομικό επίπεδο και παχυσαρκία στην παιδική ηλικία.....	12
9. Παιδική διατροφή, παχυσαρκία και ψυχοπαθολογία.....	12
10. Μέθοδοι αξιολόγησης σωματικής διάπλασης, διατροφικής πρόσληψης και φυσικής δραστηριότητας.....	13
11. Προστατευτικοί και επιβαρυντικοί παράγοντες στην ανάπτυξη παιδικής παχυσαρκίας .....	13
12. Αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας .....	13
13. Θεραπευτικά προγράμματα για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας .....	14
14. Ατομικό περιστατικό παιδικής παχυσαρκίας .....	14
15. Διάγνωση και αντιμετώπιση διαταραχών συμπεριφοράς στα παιδιά .....	14
16. Διαταραχές λήψης τροφής στα παιδιά.....	15
17. Ειδικά θέματα διατροφής και υγείας στην παιδική ηλικία .....	16
18. Διατροφική υποστήριξη σε παιδιά με παθήσεις του γαστρεντερικού .....	16
19. Διατροφή για παιδιά αθλητές .....	17
20. Δομή και οργάνωση παιδοδιατροφολογικής μονάδας.....	17
21. Εργαστήρια .....	17
22. Πρακτική άσκηση.....	18
23. Εποπτεία .....	19
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ E-LEARNING .....	19
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ «ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ» .....	20

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ & ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ .....	21
ΤΕΛΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΥ .....	22
ΛΟΙΠΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΥ .....	23
Συμμετοχή στον Δειγματοληπτικό Έλεγχο Εγγράφων .....	23
Συμμετοχή στην Αξιολόγηση του Προγράμματος .....	24
ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ .....	24
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ .....	25



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

---

Η Ελληνική Διατροφολογική Εταιρεία – ΕΛ.Δ.Ε. (Hellenic Nutritionists Society) είναι σωματείο Μη Κερδοσκοπικού Χαρακτήρα, το οποίο ιδρύθηκε το 2010. Σκοπός της είναι η προαγωγή της Διατροφικής – Διαιτολογικής Επιστήμης στην Ελλάδα. Μέσω πολλαπλών δράσεων προσδιορίζει ενεργά το διατροφικό τοπίο στην Ελλάδα και παρεμβαίνει δυναμικά στο διατροφικό γίγνεσθαι. Αποστολή της είναι η δημιουργία των προϋποθέσεων για τη συνένωση των επιστημονικών δυνάμεων όλων των επαγγελματιών υγείας που ασχολούνται με το αντικείμενο της διατροφής.

Η Ελληνική Διατροφολογική Εταιρεία μέσω του εκπαιδευτικού της κλάδου “ΕΛ.Δ.Ε. STUDIES” σήμερα προσφέρει σε επαγγελματίες υγείας τη δυνατότητα επιμόρφωσης “Master Nutritionist” (Τίτλος κατοχυρωμένος με αριθμό: ΕΞ1251/ 17-03-2020) τόσο σε επίπεδο «e-learning», όσο και σε «δια ζώσης» εκπαίδευση. Με μία ποικιλία εκπαιδευτικών προγραμμάτων μη τυπικής εκπαίδευσης, κατάρτισης και επιμόρφωσης επιστημόνων υγείας, στοχεύει στην απόκτηση εξειδικευμένων γνώσεων και πρακτικών εμπειριών σε διάφορα γνωστικά αντικείμενα που σχετίζονται με την επιστήμη της διατροφής και διαιτολογίας.

Προς την κατεύθυνση αυτή και για πρώτη φορά στην Ελλάδα, παρέχεται η δυνατότητα επιμόρφωσης στην παιδιατρική διατροφή (Pediatric Nutrition). Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα υψηλών επιστημονικών προδιαγραφών επιμόρφωσης στην παιδιατρική διατροφή “Master Nutritionist in Pediatric Nutrition” (M.N.P.N.)

μπορεί να οδηγήσει στην επιμόρφωση του παιδοδιατροφολόγου (Παιδιατρικός Διατροφολόγος – Pediatric Nutritionist). Στη συνέχεια, παρουσιάζονται αναλυτικά ο σκοπός και το περιεχόμενο του Εκπαιδευτικού Προγράμματος επιμόρφωσης στην παιδιατρική διατροφή «Master Nutritionist in Pediatric Nutrition», οι προϋποθέσεις συμμετοχής σε αυτό, καθώς και όλες οι απαραίτητες πληροφορίες για μια ολοκληρωμένη εικόνα του Εκπαιδευτικού Προγράμματος.

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ & ΣΚΟΠΟΣ

---

Στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα **Επιμόρφωσης στην Παιδιατρική Διατροφή: “Master Nutritionist in Pediatric Nutrition”** παρουσιάζονται με επιστημονικά δεδομένα οι βασικές αρχές που διέπουν την επιστήμη της παιδοδιατροφολογίας, 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 και βέβαια παρέχονται γνώσεις για την έκταση του φαινομένου στην ελληνική επικράτεια. Ταυτόχρονα, πραγματοποιείται η ανάλυση της αιτιολογίας και των συνεπειών προβλημάτων θρέψης και ψυχικής υγείας των παιδιών, η έκταση των εν λόγω προβλημάτων και βέβαια παρουσιάζεται η μεθοδολογία αντιμετώπισης. Προς την κατεύθυνση αυτή, διερευνώνται η επίδραση του κοινωνικοοικονομικού επιπέδου και των διάφορων ψυχολογικών παραγόντων στην διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών. Επιπλέον, αναλύονται τα δεδομένα για τις διάφορες μεθόδους εκτίμησης διατροφικών συνηθειών και φυσικής δραστηριότητας των παιδιών. Η κατανόηση των προστατευτικών και επιβαρυντικών παραγόντων στην παιδιατρική διατροφή, συμβάλει στην ανάπτυξη τεχνικών τροποποίησης των διατροφικών επιλογών, της φυσικής δραστηριότητας, αλλά και των στόχων εκπαίδευσης του οικογενειακού περιβάλλοντος.

Σκοπός του προγράμματος είναι η παροχή γνώσεων αναφορικά με τη σημασία της διατροφής στα παιδιά και βέβαια για τη διατροφική αντιμετώπιση της παιδικής

παχυσαρκίας με την κατανόηση των αιτιολογικών μηχανισμών. Ως απώτερος στόχος τίθεται η αποτελεσματική διατροφική υποστήριξη των παιδιών και η προαγωγή της δημόσιας υγείας. Οι Εκπαιδευόμενοι μετά την ολοκλήρωση της παρακολούθησης του συγκεκριμένου Εκπαιδευτικού Προγράμματος, αναμένεται να έχουν αποκτήσει τις ακόλουθες γνωστικές και ψυχοκινητικές δεξιότητες και στάσεις.

#### *ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ:*

- Κατανόηση των βασικών αρχών που διέπουν την παιδική διατροφή: ενεργειακές και θρεπτικές απαιτήσεις (βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία) των παιδιών.
- Αναγνώριση παιδικής παχυσαρκίας, διερεύνηση της αιτιολογίας, αλλά και των βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων συνεπειών που επιφέρει.
- Προσδιορισμός της έκτασης του φαινομένου στην ελληνική επικράτεια, εντοπισμός των κατά τόπους εστιών παιδικής παχυσαρκίας και της επίδρασης του κοινωνικοοικονομικού επιπέδου.
- Ικανότητα αξιολόγησης των μεθόδων εκτίμησης των διατροφικών συνηθειών και φυσικής δραστηριότητας κατά την παιδική ηλικία.
- Κατανόηση προστατευτικών και επιβαρυντικών παραγόντων στην παιδιατρική διατροφή, καθώς και της παρέμβασης που περιλαμβάνει την τροποποίηση των διατροφικών συνηθειών, της φυσικής δραστηριότητας και την εκπαίδευση του οικογενειακού περιβάλλοντος.
- Ικανότητα να θέτουν οι εκπαιδευόμενοι σε πρακτική εφαρμογή τα θεωρητικά δεδομένα των αρχών διαχείρισης της παιδικής παχυσαρκίας και των διαφόρων θεμάτων που άπτονται της διατροφικής διαχείρισης των παιδιών.

#### *ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ:*

- Ικανότητα περιγραφής των ιδιαίτερων διατροφικών απαιτήσεων των παιδιών.
- Ικανότητα επιλογής της κατάλληλης διατροφικής αγωγής για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας.
- Ικανότητα μεταφοράς των θεωρητικών αρχών σε πρακτική εφαρμογή.

### ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ / ΣΤΑΣΕΙΣ:

- Ικανότητα κριτικής ερμηνείας των αποτελεσμάτων που δημοσιεύονται σε επιστημονικές μελέτες.
- Ικανότητα αξιολόγησης της αξιοπιστίας ενός επιστημονικού ευρήματος.
- Ικανότητα κριτικής αξιολόγησης ευρημάτων που προέρχονται ευρύτερα από τον χώρο των παιδιατρικών και διατροφικών επιστημών.

## ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ & ΚΟΣΤΟΣ ΦΟΙΤΗΣΗΣ

---

Ο απαιτούμενος χρόνος για την ολοκλήρωση του Εκπαιδευτικού Προγράμματος εκτιμάται στις 300 ώρες, ενώ ο μέγιστος χρόνος παρακολούθησης ανέρχεται στους δώδεκα (12) μήνες. 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), συν τις ώρες πρακτικής άσκησης, εποπτείας και εργαστηριακών μαθημάτων. 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. Οι ειδικευόμενοι μπορούν να καθυστερήσουν την ολοκλήρωση μέρους του προγράμματος (π.χ. πρακτική άσκηση) λόγω επαγγελματικών ή προσωπικών και οικογενειακών υποχρεώσεων.

Το συνολικό κόστος φοίτησης ανέρχεται για τη «Δια ζώσης» εκπαίδευση (Προμπονά 27, Άνω Πατήσια) στα 2.120 € για εγγραφές εντός της προκαθορισμένης ημερομηνίας (-20%) και 2.650 € για εγγραφές μετά το πέρας της προκαθορισμένης ημερομηνίας έως και την έναρξη των μαθημάτων. Για την E-Learning\*\* εκπαίδευση το κόστος ανέρχεται στα 1.320 € για εγγραφές εντός της προκαθορισμένης ημερομηνίας (-20%) και 1.650 € για εγγραφές μετά το πέρας της προκαθορισμένης ημερομηνίας έως και την έναρξη των μαθημάτων.

Τα δίδακτρα καταβάλλονται σε τραπεζικό λογαριασμό και εκδίδεται απόδειξη είσπραξης στα στοιχεία του συμμετέχοντα. Για τον ακριβή τρόπο καταβολής των διδάκτρων 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 διδάκτρων.

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

---

Αίτηση συμμετοχής στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα **Επιμόρφωσης στην Παιδιατρική Διατροφή: “Master Nutritionist in Pediatric Nutrition”** μπορούν να υποβάλουν απόφοιτοι Πανεπιστημιακών και Τεχνολογικών Ιδρυμάτων της ημεδαπής και της αλλοδαπής. Κατά προτεραιότητα γίνονται δεκτοί πτυχιούχοι ιατροί (παιδίατροι, ενδοκρινολόγοι κλπ.), διατροφολόγοι, γυμναστές, ψυχολόγοι και άλλοι σχετικοί επαγγελματίες υγείας, οι οποίοι ενδιαφέρονται να διδαχθούν από εξειδικευμένους επιστήμονες τις αρχές που διέπουν την επιστήμη της παιδιατρικής διατροφής και τους τρόπους ορθής εφαρμογής της στην παρέμβαση σε υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά, οικογένειες και ομάδες πληθυσμού. Για την περίπτωση των φοιτητών Πανεπιστημιακών και Τεχνολογικών Ιδρυμάτων της ημεδαπής και της αλλοδαπής, απόφοιτων μεταδευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης) και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Λυκείου, Επαγγελματικού Λυκείου ή Επαγγελματικής Σχολής), προβλέπεται η απόκτηση τίτλου σπουδών επαγγελματικής εκπαίδευσης στην **Παιδιατρική Διατροφή: “Professional in Pediatric Nutrition”**. 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) της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας. 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 μετά από τη λήξη της προθεσμίας υποβολής των αιτήσεων.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

---

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα επιμόρφωσης στην παιδιατρική διατροφή “Master Nutritionist in Pediatric Nutrition” περιλαμβάνει τους ακόλουθους τομείς: Θεωρητική κατάρτιση, Εργαστήρια, Πρακτική άσκηση, Εποπτεία. Συνοπτικά, το επιστημονικό περιεχόμενό του εστιάζεται στις παρακάτω γενικές ενότητες:

- Βασικές αρχές παιδικής διατροφής
- Βρεφική διατροφή

- Παιδική παχυσαρκία
- Παιδική διατροφή και ψυχική υγεία
- Διατροφή για παιδιά αθλητές
- Ειδικά θέματα διατροφής και υγείας στην παιδική ηλικία
- Διατροφική υποστήριξη σε παιδιά με χρόνιες παθήσεις
- Διαταραχές λήψης τροφής
- Κοινωνικοοικονομικές αλληλεπιδράσεις παιδικής διατροφής και υγείας
- Δομή και οργάνωση παιδοδιατροφολογικής μονάδας

## ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ 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. Διατροφική υποστήριξη σε βρέφη

Στόχος της ενότητας είναι η ανάλυση των αρχών της διατροφικής υποστήριξης σε βρέφη και ιδιαίτερα σε εκείνα με χαμηλό βάρος γέννησης. Αρχικά, αναλύεται ο ορισμός Low birth weight (LWB) Βρεφών, όπως και τα διάφορα ιατρικά προβλήματα που προκύπτουν με διατροφικές επιπτώσεις (υπογλυκαιμία, οξεία αναπνευστική δυσχέρεια, ανοιχτός βοτάλειος πόρος, ίκτερος, νεκρωτική εντεροκολίτιδα). Στη συνέχεια παρουσιάζονται οι συστάσεις διατροφής για ενέργεια, υδατάνθρακες,

πρωτεΐνες, λίπη και νερό σε LWB νεογνά, όπως και οι εν γένει διατροφικοί στόχοι. Παράλληλα, αναφέρονται τα υποκατάστατα μητρικού γάλακτος - ειδικά γάλατα για ελλιποβαρή & πρόωρα νεογνά. Τέλος, καταγράφονται τα οφέλη του θηλασμού και του μητρικού γάλακτος, αλλά και η διαδικασία απογαλακτισμού και εισαγωγής στερεών τροφών.

### 3. Παιδική διατροφή: Από το σπίτι στο σχολείο

Στόχος της ενότητας είναι η παρουσίαση των διατροφικών κατευθύνσεων που προτείνονται κατά τη διαχρονική εξέλιξη της παιδικής ηλικίας, δηλαδή από τη βρεφική έως την έναρξη της εφηβικής ηλικίας. Αρχικά, αναλύεται ο ρόλος της διατροφής στα διάφορα στάδια της παιδικής ηλικίας, όπως επίσης και η διατροφή του παιδιού – μαθητή. Στο κύριο μέρος παρουσιάζεται η σημασία της διατροφικής εκπαίδευσης των γονέων, η σπουδαιότητα της διατροφής στο σχολικό περιβάλλον και τα γεύματα που μπορούν να καταναλώνονται στο σχολείο, στο σχολικό κυλικείο, με βάση την ισχύουσα νομοθεσία. Τέλος, περιγράφονται οι κανόνες ασφάλειας τροφίμων που πρέπει να ακολουθεί το σχολικό κυλικείο, καθώς και η σημασία του ρόλου των εκπαιδευτικών ως πρότυπα υγείας για τους μαθητές.

### 4. Ο ρόλος του σχολείου στην προαγωγή της υγείας του παιδιού

Στόχος της ενότητας είναι η παρουσίαση του σημαντικού ρόλου που διαδραματίζει ο ρόλος του σχολείου στην προαγωγή της υγείας του παιδιού. Αρχικά, αναλύονται οι έννοιες της προαγωγής και αγωγής της υγείας. Στη συνέχεια, παρουσιάζεται ο ρόλος του σχολείου στην ανάπτυξη και την εφαρμογή προγραμμάτων προαγωγής υγείας, όπως και στη διασφάλιση της υγιούς ανάπτυξης των παιδιών. Τέλος, επισημαίνεται ο ρόλος του εκπαιδευτικού στην προαγωγή της υγείας και παρατίθενται παραδείγματα ευρωπαϊκών και ελληνικών προγραμμάτων προαγωγής υγείας.

## 5. Παιδική παχυσαρκία: Ορισμός, αιτιολογία, συνέπειες και επιπολασμός

Στόχος επίσης ενότητας είναι να παρουσιαστούν ο ορισμός και τα κριτήρια που προσδιορίζουν την παιδική παχυσαρκία. Αρχικά, αναφέρονται οι μέθοδοι αξιολόγησης του βαθμού παχυσαρκίας και επίσης 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.

## 6. 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 ενδεδειγμένης 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.

## 7. 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 (κεντρική παιδική παχυσαρκία).

## 8. 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.

## 9. Παιδική διατροφή, παχυσαρκία και ψυχοπαθολογία

Στόχος της ενότητας είναι να αναλύσει το συσχετισμό της παιδικής ψυχοπαθολογίας με την παιδική διατροφή και την παχυσαρκία. Είναι ευρέως γνωστό ότι τα παιδιά με παχυσαρκία βιώνουν ποικίλα ψυχοκοινωνικά προβλήματα τα οποία επηρεάζουν την ψυχο-συναισθηματική τους κατάσταση και γενικότερα την ποιότητα της ζωής τους. Αυτά τα ψυχοκοινωνικά προβλήματα έχουν συνδεθεί με παράγοντες πρόκλησης διαταραχών διατροφής στα παιδιά και κατ' επέκταση με αδυναμία ρύθμισης του σωματικού τους βάρους. Επομένως, οι ειδικοί επιστήμονες καλό είναι να διευρύνουν την προσέγγισή τους λαμβάνοντας υπόψη και την ψυχο-συναισθηματική κατάσταση των παιδιών με παχυσαρκία, προκειμένου να εξατομικεύουν την παρέμβασή τους ανάλογα με τις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε παιδιού. Έτσι, σε αυτή την ενότητα θα παρουσιαστεί η σχέση της κατάθλιψης (έμμεση σύνδεση), του άγχους, και άλλων μορφών παιδικής ψυχοπαθολογίας με τη διατροφή. Επίσης, θα αναφερθούν οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες ( χαμηλή αυτοεκτίμηση, μειωμένες κοινωνικές

δεξιότητες, χαμηλή απόδοση στο σχολείο, περιθωριοποίηση – Bulling λεκτικό και σωματικό) που συνδέονται με την παιδική παχυσαρκία.

## 10. 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.

## 11. 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.

## 12. 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 παιδιατρική διατροφή, 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 δίαιτας και άλλων μοντέλων

υγιεινής διατροφής. Τέλος, παρουσιάζονται οι συστάσεις φυσικής δραστηριότητας για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας.

### 13. 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.

### 14. Ατομικό περιστατικό παιδικής παχυσαρκίας

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.

### 15. Διάγνωση και αντιμετώπιση διαταραχών συμπεριφοράς στα παιδιά

Στόχος της ενότητας είναι να παρουσιάσει τη μεθοδολογία διάγνωσης και αντιμετώπισης της διαταραγμένης συμπεριφοράς στα παιδιά που μαζί και με άλλους παράγοντες μπορεί να σχετίζεται και με τη διατροφή. Αρχικά, αναφέρονται συγκεκριμένα διαγνωστικά κριτήρια για τα πιο συνηθισμένα παραδείγματα παιδικής

ψυχοπαθολογίας (αγχώδεις διαταραχές, κατάθλιψη, νοητική διαταραχή, διαταραχές επικοινωνίας, διαταραχή αυτιστικού φάσματος και ΔΕΠΥ). Στη συνέχεια, θα παρουσιαστούν τα σημάδια που θα πρέπει να υποψιάσουν έναν κλινικό ότι ένα παιδί μπορεί να έχει διαταραχές συμπεριφοράς που είναι πιθανό να σχετίζονται με τη διατροφή (ξαφνική/απότομη αύξηση βάρους, μείωση απόδοσης στο σχολείο, δυσαρέσκεια με την εικόνα του σώματος, ιστορικό παχυσαρκίας-κατάθλιψης στην οικογένεια, συχνός αυτοσαρκασμός του παιδιού σχετικά με το βάρος του, αναφορές για Bulling - στιγματισμό στο σχολείο, χαμηλή ενέργεια κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα το παιδί να αδυνατεί να ανταπεξέλθει στις δραστηριότητές του, συστηματικά μη υγιεινός τρόπος διατροφής, εξαντλητικές δίαιτες, συναισθηματικό φαγητό, φαγητό από αντίδραση σε ένα δυσάρεστο ή ευχάριστο γεγονός). Επίσης, θα διευκρινιστεί τι πρέπει να κάνει ο ειδικός εάν καταλάβει ότι ψυχολογικοί παράγοντες μπορεί να δυσχεραίνουν τη ρύθμιση του βάρους στα παιδιά. Προς την κατεύθυνση της αντιμετώπισης της διαταραγμένης διατροφικής συμπεριφοράς των παιδιών παρουσιάζεται η χρήση τεχνικών γνωσιακής – συμπεριφορικής ψυχοθεραπείας (CBT) όπως: θέσπιση στόχων, ημερολόγιο, επιβράβευση, επίλυση καθημερινών πρακτικών προβλημάτων και η μεταβολή - επαναπροσδιορισμός των πεποιθήσεων.

## 16. Διαταραχές λήψης τροφής στα παιδιά

Στόχος της ενότητας είναι να παρουσιάσει τις διάφορες διαταραχές λήψης τροφής που μπορεί να αντιμετωπίσουν τα παιδιά. Αρχικά, αναλύεται η έννοια των διαταραχών λήψης τροφής στην παιδική ηλικία όπως και τα είδη των διαταραχών αυτών : ψυχογενής ανορεξία, ψυχογενής βουλιμία, διαταραχή αδηφαγίας, πίκια (Αλλοτριοφαγία), διαταραχή μηρυκασμού και η αποφευκτική - περιοριστική διαταραχή πρόσληψης τροφής. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται τα διαγνωστικά κριτήρια των ανωτέρω διαταραχών, τα κύρια χαρακτηριστικά τους και οι επιπλοκές τους. Ακόμη, κατά τις παραπάνω διαδικασίες παρουσιάζονται και δυσκολίες - εμπόδια στη θεραπεία, τα οποία ο ειδικός επαγγελματίας υγείας θα πρέπει να λαμβάνει υπόψιν κατά τη διάρκεια της παρέμβασής του. Έτσι, στην παρούσα ενότητα αναλύονται τα εκάστοτε προβλήματα που σχετίζονται με τη μη ύπαρξη κινήτρων για τα παιδιά, τη χαμηλή συμμόρφωση, με τη στάση της οικογένειας όταν πιστεύει ότι ένα παχύσαρκο παιδί είναι υγιές, με την εύκολη πρόσβαση στο junk food και με τη



διαφήμισή του μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της τηλεόρασης, με το μη υποστηρικτικό οικογενειακό / φιλικό περιβάλλον, με παλαιότερες αποτυχημένες προσπάθειες υιοθέτησης ενός υγιεινού τρόπου διατροφής και με τις γενικότερες διατροφικές συνήθειες / τρόπο ζωής της οικογένειας. Στο τέλος της ενότητας θα αναφερθούν τρόποι διαχείρισης παιδιών με διατροφικές διαταραχές με βάση το γνωσιακό – συμπεριφορικό μοντέλο (CBT) και θα εξηγηθεί η σημασία του βιοψυχοκοινωνικού μοντέλου προσέγγισης στη διαχείριση παιδιών με διατροφικές διαταραχές.

## 17. Ειδικά θέματα διατροφής και υγείας στην παιδική ηλικία

Στόχος της ενότητας είναι να παρουσιάσει τα διάφορα νοσήματα της παιδικής ηλικίας που μπορεί να απειλήσουν την υγεία των παιδιών, αλλά και να υποβαθμίσουν σημαντικά την ποιότητα ζωής τους, άμεσα λόγω των διαφόρων συμπτωμάτων και επιπλοκών τους, αλλά και έμμεσα λόγω των απαιτητικών θεραπειών για τη διαχείρισή τους. Ορισμένα από αυτά είναι: ο σακχαρώδης διαβήτης 1, η κοιλιοκάκη, οι τροφικές αλλεργίες, το αλλεργικό άσθμα, ο αυτισμός, η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας, η κυστική ίνωση και η επιληψία. Για καθένα από αυτά τα νοσήματα θα αναφερθεί η διάγνωση, η παθογένεια, τα συμπτώματα, οι επιπλοκές και η θεραπεία τους, καθώς και ο ρόλος του σχολείου στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος για την καλύτερη διαχείρισή τους.

## 18. Διατροφική υποστήριξη σε παιδιά με παθήσεις του γαστρεντερικού

Στόχος της ενότητας είναι να παρουσιάσει τις βασικές αρχές διατροφικής υποστήριξης σε παιδιά με παθήσεις του γαστρεντερικού συστήματος. Οι διάφορες διαταραχές του γαστρεντερικού είναι συχνές κατά την παιδική ηλικία και μπορούν να υποβαθμίσουν σημαντικά την ποιότητα ζωής των παιδιών. Στην κατηγορία αυτή μεταξύ άλλων περιλαμβάνονται: οξεία διάρροια (κλινική εικόνα, απώλεια θρεπτικών ουσιών, δυσσαπορρόφηση και υποθρεψία), χρόνια διάρροια, αναγωγές – έμετοι, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, οισοφαγίτιδα, επανυδάτωση – επανασίτιση, ΙΦΝΕ (Ιδιοπαθείς Φλεγμονώδεις Νόσοι του Εντέρου), σύνδρομο βραχέως εντέρου,

σύνδρομο ψευδοαπόφραξης, δυσκοιλιότητα. Για όλα τα παραπάνω, η κατανόηση της διατροφικής τους διαχείρισης είναι ήσσονος σημασίας στο γνωστικό πεδίο της παιδιατρικής διατροφής.

## 19. Διατροφή για παιδιά αθλητές

Στόχος της ενότητας είναι να παρουσιάσει τις βασικές αρχές που διέπουν τις διατροφικές κατευθύνσεις για παιδιά αθλητές. Αρχικά, θα παρουσιαστούν οι μηχανισμοί παραγωγής ενέργειας, οι πηγές παραγωγής μυϊκής ενέργειας, τα τρία κυρίαρχα συστήματα παραγωγής ενέργειας και τα βασικά χαρακτηριστικά συστημάτων παραγωγής ενέργειας. Στη συνέχεια, θα καταγραφούν οι διεθνείς συστάσεις για την κατανάλωση υδατανθράκων, λιπών και πρωτεϊνών, αλλά και οι διεθνείς συστάσεις για την κατανάλωση υγρών, πριν, κατά τη διάρκεια, και μετά το τέλος της άσκησης. Τέλος, θα αναλυθούν οι ειδικές διατροφικές απαιτήσεις για ένα παιδί - αθλητή υψηλού επιπέδου.

## 20. Δομή και οργάνωση παιδοδιατροφολογικής μονάδας

Στόχος της ενότητας είναι να παρουσιάσει τις κατευθυντήριες γραμμές που διέπουν τη σύγχρονη δομή και την οργάνωση μίας παιδοδιατροφολογικής μονάδας. Αρχικά, θα καταγραφούν οι απαιτούμενοι χώροι, ο αναγκαίος εξοπλισμός και η χωροταξία γραφείων και διαγνωστικού εξοπλισμού. Στη συνέχεια θα αναλυθούν οι κανόνες που πρέπει να ακολουθούνται σε επίπεδο Internal και External Marketing, το Follow up των περιστατικών, η τακτική δεοντολογίας και η οικονομική πολιτική. Τέλος, θα παρουσιαστούν οι νέες τεχνολογίες, οι προκλήσεις καριέρας και οι επιχειρηματικές ευκαιρίες που προκύπτουν από την δραστηριοποίηση στο συγκεκριμένο αντικείμενο.

## 21. Εργαστήρια

Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης στο πρόγραμμα επιμόρφωσης στην παιδιατρική διατροφή “*Master Nutritionist in Pediatric Nutrition*” περιλαμβάνονται περίπου 30 ώρες απόκτησης εργαστηριακής εμπειρίας πρακτικού χειρισμού του διαγνωστικού εξοπλισμού τελευταίας τεχνολογίας που διαθέτει η Ελληνική Διατροφολογική Εταιρεία στις ευρύχωρες ιδιόκτητες εγκαταστάσεις της, συνολικής έκτασης 280 τ.μ., οι οποίες καλύπτουν ολοκληρωμένα τις εκπαιδευτικές απαιτήσεις. Μεταξύ άλλων πραγματοποιούνται πρακτικές ασκήσεις σε πραγματικά παιδιατρικά περιστατικά ακριβών διαδικασιών αξιολόγησης, με διαγνωστικές συσκευές τελευταίας τεχνολογίας όπως ζυγοί ακριβείας, αναστημόμετρα, ελαστικές μετροταινίες, λιπομετρητές, δερματοπτυχόμετρα, συσκευές έμμεσης θερμοδομετρίας και συσκευές βιοσυντονισμού.

## 22. Πρακτική άσκηση

Η παροχή εκπαίδευσης από «ειδικούς σε ειδικούς» αποτελεί ένα από τα σημαντικά εκπαιδευτικά πλεονεκτήματα του κλάδου σπουδών της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας (ΕΛ.Δ.Ε. STUDIES). Τόσο κατά τη διάρκεια, όσο και μετά την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης στο πρόγραμμα επιμόρφωσης στην παιδιατρική διατροφή “*Master Nutritionist in Pediatric Nutrition*” περιλαμβάνεται πρακτική άσκηση, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει στα αρχικά στάδια της εκπαίδευσης την παρακολούθηση ατομικών, ομαδικών και οικογενειακών συνεδριών πίσω από τον καθρέφτη ή/και από μαγνητοσκοπημένες συνεδρίες, καθώς και την εξάσκηση μέσω προσομοιώσεων. Σε πιο προχωρημένα στάδια οι εκπαιδευόμενοι συμμετέχουν στη θεραπευτική διαδικασία πιο ενεργά ως ειδικευόμενοι θεραπευτές. Οι συγκεκριμένοι τρόποι ολοκλήρωσης της πρακτικής άσκησης, ειδικά στα στάδια αυτά, μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με τις δυνατότητες του προγράμματος. Αναλυτικές οδηγίες δίνονται στους ειδικευόμενους από το βασικό τους εκπαιδευτή, ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του εκάστοτε περιστατικού.

## 23. Εποπτεία

Η εποπτεία παρέχεται κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης στο πρόγραμμα επιμόρφωσης στην παιδιατρική διατροφή “[Master Nutritionist in Pediatric Nutrition](#)”. Οι ειδικευόμενοι φέρνουν για εποπτεία υλικό τόσο από την πρακτική τους άσκηση στο Εργαστήριο, όσο και από τον επαγγελματικό τους χώρο. Είναι υπεύθυνοι για την τήρηση των κανόνων δεοντολογίας της Διαιτολογικής Μονάδας κατά την παρουσίαση του υλικού αυτού. Η ανάλυση των περιστατικών πραγματοποιείται σε συνεργασία με τον επιστημονικό υπεύθυνο πρακτικής άσκησης. Δυνατότητα εποπτείας παρέχεται επίσης στους ειδικευόμενους μετά το τέλος κάθε δώρου πρακτικής τους άσκησης στην ατομική, ομαδική ή/και οικογενειακή θεραπεία. Οι ειδικευόμενοι συμπληρώνουν το κομμάτι της πρακτικής τους άσκησης και με ζωντανή εποπτεία, με σχόλια ανατροφοδότησης από τον εκπαιδευτή αλλά και από το σύνολο της εκπαιδευτικής τους ομάδας. Η ενεργή συμμετοχή στην εποπτεία είναι απαραίτητη για την ολοκλήρωση του προγράμματος ειδίκευσης και αξιολογείται από την Εκπαιδευτική Επιτροπή.

## ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ E-LEARNING

---

Η διδασκαλία e-Learning στο επιμόρφωσης Πρόγραμμα στην [Παιδιατρική Διατροφή](#): “[Master Nutritionist in Pediatric Nutrition](#)” διεξάγεται κυρίως 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

επιμόρφωσης στην Παιδιατρική Διατροφή: “Master Nutritionist in Pediatric Nutrition” 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). Οι σχετικές διαδικασίες εκπαίδευσης στα εργαστήρια, της πρακτικής άσκησης και της εποπτείας περιλαμβάνουν «ζωντανές» και μαγνητοσκοπημένες “on line” συνεδρίες και ασκήσεις σε προκαθορισμένο χρόνο, ο οποίος ορίζεται από κοινού με τους εκπαιδευόμενους και τους υπεύθυνους διδασκαλίας.

## ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ «ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ»

---

Η «δια ζώσης» διδασκαλία στο πρόγραμμα επιμόρφωσης στην Παιδιατρική Διατροφή: “Master Nutritionist in Pediatric Nutrition” πραγματοποιείται στις ιδιόκτητες εγκαταστάσεις της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας (Προμπονά 27 & Επινίκου 4, Άνω Πατήσια - Ριζούπολη), οι οποίες βρίσκονται σε κοντινή απόσταση από το Μετρό των Άνω Πατησίων (200 Μέτρα), σε προκαθορισμένες ημέρες και ώρες. Εκτός από τους ευρύχωρους χώρους, τα γραφεία πρακτικής, τα εργαστήρια και τον άρτιο διαγνωστικό εξοπλισμό, προσφέρεται άνετο parking για τα αυτοκίνητα των εκπαιδευόμενων και μοντέρνος αύλειος χώρος, ιδανικός για τις δημιουργικές ώρες των διαλλειμάτων. Η φυσική παρουσία των εκπαιδευόμενων είναι απαραίτητη κατά το 75% των ωρών παρακολούθησης. Η εκπαιδευτική διαδικασία πραγματοποιείται στην αίθουσα διαλέξεων, τα εργαστήρια στους ειδικούς διαγνωστικούς χώρους και η πρακτική άσκηση στις γραφειακές εγκαταστάσεις της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας, στο προαναφερθέν σημείο. Οι θεματικές ενότητες του Εκπαιδευτικού Προγράμματος Επιμόρφωσης στην Παιδιατρική Διατροφή: “Master Nutritionist in Pediatric Nutrition” παρουσιάζονται μέσω PowerPoint και σημειώσεων στον Εκπαιδευόμενο, ενώ για κάθε θεματική ενότητα υπάρχουν σχετικές ερωτήσεις

κατανόησης-αξιολόγησης. Ο Εκπαιδευόμενος θα πρέπει να απαντήσει επιτυχώς σε αυτές, και 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). Οι σχετικές διαδικασίες εκπαίδευσης στα εργαστήρια, της πρακτικής άσκησης και της εποπτείας περιλαμβάνουν πραγματικές συνεδρίες και ασκήσεις σε προκαθορισμένο χρόνο, ο οποίος ορίζεται από κοινού με τους εκπαιδευόμενους και τους υπεύθυνους διδασκαλίας.

## ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ & ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

---

Η διδακτέα ύλη του Εκπαιδευτικού Προγράμματος **Επιμόρφωσης στην Παιδιατρική Διατροφή: “Master Nutritionist in Pediatric Nutrition”** περιλαμβάνει «ζωντανές» παρουσιάσεις και ηχογραφημένες βιντεοπαρουσιάσεις, συνοδευτικές σημειώσεις μαθήματος (e-book), βιβλία, επιστημονικά άρθρα σε έντυπη και 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 με τη διδακτέα ύλη και την εκπαιδευτική διαδικασία. Τέλος, ο Εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα να επωφεληθεί από τις υπηρεσίες του Γραφείου Σταδιοδρομίας της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας. Στόχος του Γραφείου Σταδιοδρομίας είναι να συμβουλεύει τους Εκπαιδευόμενους σχετικά με τη μελλοντική τους σταδιοδρομία και να τους βοηθά να αναζητήσουν εργασία ανάλογη με τις γνώσεις που αποκόμισαν από την εκπαίδευσή τους. Ο Υπεύθυνος του Γραφείου Σταδιοδρομίας της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας παρέχει στους Εκπαιδευόμενους ενημέρωση σχετικά με τη δυνατότητα συνέχισης των σπουδών τους (προγράμματα σπουδών ελληνικών και ξένων εκπαιδευτικών ιδρυμάτων,

υποτροφίες, προγράμματα κινητικότητας στην Ευρώπη, εκπαιδευτικά σεμινάρια, συνέδρια, κλπ.) και τη μετάβασή τους στην αγορά εργασίας (π.χ. προκηρυσσόμενες θέσεις εργασίας στον ιδιωτικό και δημόσιο τομέα, προγράμματα πρακτικής άσκησης, επαγγελματικοί φορείς – σύλλογοι – επιμελητήρια, κλπ.). Επιπλέον, παρέχει συμβουλευτικές υπηρεσίες σχετικά με τη σύνταξη βιογραφικού σημειώματος και συνοδευτικών επιστολών, την εξοικείωση με τεχνικές αναζήτησης εργασίας και τη διαδικασία συνέντευξης για εύρεση εργασίας. Για την όσο το δυνατόν μεγαλύτερη εξοικείωση των εκπαιδευόμενων με την πραγματική επαγγελματική εμπειρία προσφέρονται επιπρόσθετες δυνατότητες ενεργούς συμμετοχής σε ανοικτές εκδηλώσεις, πρακτική συμμετοχή σε επιστημονικές δράσεις στην κοινότητα και ενεργός συμμετοχή σε συνέδρια επιστημονικής ευθύνης της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας. Μετά το πέρας της εκπαίδευσης προσφέρονται αυτόματα εγγραφή στην επιστημονική κοινότητα των Παιδιατρικών Διατροφολόγων της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας, δωρεάν 24σέλιδα εργαλείων παιδικής διατροφής («Μυστικά διατροφής για παιδιά») και Ημερολόγια Καταγραφής Γευμάτων για ιδιωτική χρήση, δωρεάν παροχή ενημερωτικού υλικού της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας («Εγχειρίδιο διαβήτη», «Καταρρίπτοντας 10 κοινούς διατροφικούς μύθους» κλπ.), δυνατότητα λειτουργίας πλήρους εξοπλισμένης πολυδύναμης επιστημονικής μονάδας στις εγκαταστάσεις της ΕΛ.Δ.Ε. για ιδιωτική επαγγελματική δραστηριότητα σε προνομιακή τιμή ενοικίασης «με την ώρα» για τους αποφοίτους και ευκαιρίες αρθρογραφίας και δημοσιεύσεων σε έντυπα (εφημερίδες και περιοδικά) υψηλής πανελλαδικής κυκλοφορίας.

## ΤΕΛΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΥ

---

Μετά την παρακολούθηση όλων των Θεματικών Ενοτήτων, ο Εκπαιδευόμενος καλείται να ολοκληρώσει την τελική εξέταση του Εκπαιδευτικού Προγράμματος **Επιμόρφωσης στην Παιδιατρική Διατροφή: “Master Nutritionist in Pediatric Nutrition”**. Η τελική εξέταση πραγματοποιείται με τη φυσική παρουσία με περιορισμό χρόνου ή 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.

## ΛΟΙΠΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΥ

---

### Συμμετοχή στον Δειγματοληπτικό Έλεγχο Εγγράφων

Δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων πραγματοποιείται πριν τη λήξη του κάθε κύκλου σπουδών στο 5% των Εκπαιδευόμενων (επιλεγμένοι με τυχαίο τρόπο) από τη Γραμματεία της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας. Σε περίπτωση που του ζητηθεί, ο Εκπαιδευόμενος πρέπει να είναι σε θέση να προσκομίσει δικαιολογητικά που να αποδεικνύουν την τυπική του εκπαίδευση, βεβαιώσεις προϋπηρεσίας και αντίγραφα αποδεικτικών άλλων γνώσεων (π.χ. ξένων γλωσσών, μη τυπικής εκπαίδευσης, κλπ.). Σε περίπτωση μη ανταπόκρισης του Εκπαιδευόμενου στη διαδικασία δειγματοληπτικού ελέγχου εγγράφων ή εντοπισμού ψευδούς δήλωσης στοιχείων κατά την υποβολή της αίτησης συμμετοχής του στο Πρόγραμμα, δεν του χορηγείται το Πιστοποιητικό Επιμόρφωσης, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει τις εκπαιδευτικές του υποχρεώσεις.



## 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, προτού ολοκληρώσει την τελική εξέταση του Εκπαιδευτικού Προγράμματος. Παράλληλα, κάθε έτος πραγματοποιείται τηλεφωνική δειγματοληπτική αξιολόγηση σε επίπεδο οργάνωσης και παροχής της εκπαιδευτικής διαδικασίας από τη Γραμματεία της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας σε ένα τυχαίο δείγμα Εκπαιδευόμενων, προκειμένου να διαπιστωθεί ο βαθμός συνολικής ικανοποίησής τους από το Πρόγραμμα και τη γενικότερη μαθησιακή διαδικασία.

## ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ

---

Η επιτυχής ολοκλήρωση των σπουδών και της τελικής εξέτασης του Εκπαιδευτικού Προγράμματος οδηγεί στη χορήγηση Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης στο γνωστικό αντικείμενο **Επιμόρφωσης στην Παιδιατρική Διατροφή: “Master Nutritionist in Pediatric Nutrition”**. Επιτυγχάνεται μέσα από τη συστηματική παρακολούθηση των μαθημάτων του προγράμματος, την παράδοση των γραπτών εργασιών, την ολοκλήρωση των παρουσιάσεων και της θετικής αξιολόγησης της Εκπαιδευτικής Επιτροπής. Το Πιστοποιητικό Επιμόρφωσης φέρει τον τίτλο της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας και αναγράφει τη μέθοδο υλοποίησής του, τις διδακτικές ώρες, το ακαδημαϊκό έτος απόκτησης. Το Πιστοποιητικό Επιμόρφωσης αποστέλλεται στην περίπτωση της E-Learning εκπαίδευσης ταχυδρομικά στους Εκπαιδευόμενους μετά τη λήξη του κύκλου σπουδών. Στην περίπτωση της «Δια ζώσης» εκπαίδευσης το Πιστοποιητικό Επιμόρφωσης απονέμεται σε ειδική τελετή μετά από τη λήξη του κύκλου σπουδών. Όλοι οι απόφοιτοι εγγράφονται ως μέλη στην επιστημονική κοινότητα των Παιδιατρικών Διατροφολόγων της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας. 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 κλάδου σπουδών της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας (ΕΛ.Δ.Ε. STUDIES) αποτελείται από τον Επιστημονικό Υπεύθυνο, τον Ακαδημαϊκό Υπεύθυνο του Εκπαιδευτικού Προγράμματος, τον Συντονιστή και τους Εκπαιδευτές.

Ο Επιστημονικός και Ακαδημαϊκός Υπεύθυνος του Εκπαιδευτικού Προγράμματος **Επιμόρφωσης στην Παιδιατρική Διατροφή: “Master Nutritionist in Pediatric Nutrition”** κ. Γρηγοράκης Δημήτρης, PhD, είναι διδάκτωρ του Τμήματος Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου, με αντικείμενο την παιδική διατροφή και παχυσαρκία, με αποδεδειγμένη διδακτική, ερευνητική και συγγραφική εμπειρία. Είναι επιστημονικός συνεργάτης της Α' Νευρολογικής Κλινικής, Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ, Αιγινήτειο Νοσοκομείο και Εκπαιδευτής ΚΕΔΙΒΙΜ στο Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ). Έχει την ευρύτερη ευθύνη για τον σχεδιασμό, την υλοποίηση και την παρακολούθηση της ακαδημαϊκής διαδικασίας του Εκπαιδευτικού Προγράμματος.

Η συντονίστρια και εκπαιδύτρια του Προγράμματος **Επιμόρφωσης στην Παιδιατρική Διατροφή: “Master Nutritionist in Pediatric Nutrition”** κα. Γεωργία Καπώλη, MSc, είναι Πτυχιούχος του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Αθηνών, με μεταπτυχιακές σπουδές στο Τμήμα Κλινικής Διαιτολογίας του Πανεπιστημίου Roehampton of Surrey του Λονδίνου και ιδρυτικό μέλος της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας. Έχει πολυετή εμπειρία (περισσότερα από 15 έτη) στην ατομική διατροφική συμβουλευτική σε αθλητικούς χώρους (γυμναστήρια), διαγνωστικά κέντρα (Euromedica) και αποτελεί Επιστημονική Διευθύντρια Κέντρου Διαιτολογικής υποστήριξης & Μεταβολικού ελέγχου στη Νεμέα Κορινθίας με αντίστοιχο παράρτημα στην Αθήνα. Διαθέτει αποδεδειγμένη διδακτική και συγγραφική 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 υπεύθυνη 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.



**ΕΛ.Δ.Ε.**

**STUDIES**

Πρόγραμμα Επιμόρφωσης  
στην Παιδιατρική Διατροφή:

“Master Nutritionist in Pediatric Nutrition”



[www.elde.gr](http://www.elde.gr)