



Πρόγραμμα Επιμόρφωσης
στην Αθλητική Διατροφή:

“Master Nutritionist in Sports Nutrition”

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC NUTRITIONISTS SOCIETY

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	3
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ & ΣΚΟΠΟΣ	4
ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ & ΚΟΣΤΟΣ ΦΟΙΤΗΣΗΣ.....	7
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ	8
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ.....	10
ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ.....	10
1. Μηχανισμοί παραγωγής ενέργειας κατά την άσκηση	10
2. Η σημασία των υδατανθράκων στην αθλητική απόδοση	11
3. Η σημασία των πρωτεϊνών στην αθλητική απόδοση	11
4. Η σημασία των λιπών στην αθλητική απόδοση	11
5. Ισορροπία υγρών κατά την άσκηση	11
6. Η σημασία των βιταμινών στην αθλητική απόδοση	12
7. Διατροφικά συμπληρώματα με εργογόνο δράση	12
8. Διατροφικές στρατηγικές για την αύξηση της μυϊκής μάζας	12
9. Διατροφή για αποκατάσταση μετά από τραυματισμό	13
10. Αθλητική Τριάδα – Προβλήματα της γυναίκας αθλήτριας	13
11. Διατροφικές ανάγκες παιδιών – αθλητών.....	14
12. Διατροφική υποστήριξη αθλητών με ιδιαίτερες διατροφικές επιλογές (Χορτοφαγία - Vegan)	14
13. Αποκατάσταση μυϊκού ιστού μετά από προπονητικές ασκήσεις.....	14
14. Αθλητική ψυχολογία – τεχνικές ενίσχυσης.....	15
15. Διατροφή για elite ποδοσφαιριστές	15
16. Αιματολογικοί και εργομετρικοί δείκτες στην άσκηση	16
17. Ατομικό περιστατικό.....	16
18. Εργαστηριακές ασκήσεις.....	16
19. Πρακτική άσκηση.....	18
20. Εποπτεία και ανάλυση περιστατικών από εξειδικευμένους αθλητικούς διατροφολόγους.....	19
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ E-LEARNING	20
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ BLENDED	21
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ & ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ.....	22
ΤΕΛΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΥ	23
ΛΟΙΠΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΥ.....	24

Συμμετοχή στον Δειγματοληπτικό Έλεγχο Εγγράφων	24
Συμμετοχή στην Αξιολόγηση του Προγράμματος	25
ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ	25
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ.....	26
ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΣ ΦΟΡΕΑΣ	27



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 διαμορφώνει 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» και «Blended» εκπαίδευση, όσο και σε «δια ζώσης» παρακολούθηση. 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, παρέχονται οι δυνατότητες επιμόρφωσης στην παιδιατρική (Pediatric Nutrition) και στην αθλητική διατροφή (Sports Nutrition). Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα υψηλών επιστημονικών προδιαγραφών επιμόρφωσης στην αθλητική διατροφή “**Master Nutritionist in Sports Nutrition**” (M.N.S.N.) μπορεί να οδηγήσει

στην επιμόρφωση του Αθλητικού Διατροφολόγου (Sports Nutritionist). Στη συνέχεια, παρουσιάζονται αναλυτικά ο σκοπός και το περιεχόμενο του Εκπαιδευτικού Προγράμματος επιμόρφωσης στην Αθλητική Διατροφή «Master Nutritionist in Sports 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 Αθλητική Διατροφή “Master Nutritionist in Sports Nutrition” παρουσιάζονται με επιστημονικά δεδομένα οι βασικές αρχές που διέπουν την επιστήμη της Αθλητικής Διατροφής, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην κατανόηση των βασικών βιολογικών μηχανισμών που διέπουν τις ενεργειακές και θρεπτικές απαιτήσεις (βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία) ενός αθλητή. Ταυτόχρονα, πραγματοποιείται η ανάλυση των ενεργειακών αρχών που υπάρχουν πίσω από οποιουδήποτε είδους μυϊκή συστολή και των ιδιοτεροτήτων της διατροφικής υποστήριξης των αθλητών και των ασκουμένων με απώτερο σκοπό τη βελτιστοποίηση της υγείας και της αθλητικής τους απόδοσης. Επιπλέον, το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα εστιάζει στη σημασία της διατροφής στην αθλητική απόδοση, στην ανάπτυξη τεχνικών διατροφικής και ενεργειακής εκτίμησης, καθώς και στην κατανόηση των μηχανισμών δράσης των υδατανθράκων, των λιπιδίων, των πρωτεϊνών, των υγρών, των βιταμινών και των διατροφικών εργογόνων συμπληρωμάτων. Με βάση αυτό το στοιχείο, αναλύονται και τα δεδομένα για τις διάφορες μεθόδους εκτίμησης των ποιοτήτων των διατροφικών επιλογών των αθλητών.

Τέλος, ιδιαίτερη έμφαση δίνεται και σε ζητήματα προβλημάτων θρέψης και ψυχικής υγείας των αθλητών, η δυνητικές συνέπειες των εν λόγω προβλημάτων και βέβαια παρουσιάζεται η μεθοδολογία της ορθής αντιμετώπισης. Προς την κατεύθυνση αυτή, διερευνάται και η επίδραση των διάφορων ψυχολογικών παραγόντων μέσω των ενδεδειγμένων τεχνικών ενίσχυσης στην διαμόρφωση των αθλητικής απόδοσης.

Το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Επιμόρφωσης στην Αθλητική Διατροφή: “Master Nutritionist in Sports Nutrition” παρέχεται με δύο επιλογές εκπαίδευσης. Ως διαδικτυακή ασύγχρονη εξ αποστάσεως (e-Learning) εκπαίδευση και ως μικτή (Blended) εκπαίδευση στην οποία οι εκπαιδευόμενοι, εκτός από το θεωρητικό σκέλος του προγράμματος που πραγματοποιείται μέσω ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν ζωντανές διαλέξεις και εργαστηριακές ασκήσεις, να πραγματοποιήσουν πρακτική άσκηση και εποπτείες σε πραγματικά περιστατικά, με δια ζώσης παρακολούθηση.

Σκοπός του προγράμματος είναι η παροχή γνώσεων αναφορικά με τη σημασία της αθλητικής διατροφής με την κατανόηση των βιοχημικών μηχανισμών που ενεργοποιούνται κατά την άσκηση. Ως απώτερος στόχος τίθεται η αποτελεσματική διατροφική υποστήριξη των αθλητών με σκοπό τη βελτίωση των επιδόσεών τους. 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:

- Αναγνωρίζουν και κατανοούν τους ενεργειακούς μηχανισμούς και τα βασικά χαρακτηριστικά μέσω των οποίων παράγεται η μυϊκή ενέργεια κατά την άσκηση.
- Προσδιορίζουν τα βασικά συστατικά των ενεργειακών απαιτήσεων των αθλητών και ασκουμένων, ανάλογα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του εκάστοτε αγωνίσματος.
- Περιγράφουν αναλυτικά τις μεθόδους εκτίμησης της σύστασης του σώματος αθλητών και ασκουμένων.
- Αναγνωρίζουν τις βασικές αρχές του μεταβολισμού των υδατανθράκων, των λιπών και των πρωτεϊνών καθώς και τη σημασία που έχουν τα συγκεκριμένα συστατικά στην αθλητική απόδοση.
- Αναγνωρίζουν το ρόλο του νερού, των βιταμινών, των ιχνοστοιχείων και των ηλεκτρολυτών στην άσκηση, καθώς και τους κινδύνους που η απώλεια αυτών εγκυμονούν για την υγεία και την αθλητική απόδοση των αθλητών/ασκουμένων.

- Αξιολογούν τις διάφορες μεθόδους εκτίμησης των διατροφικών συνηθειών των αθλητών .
- Θέτουν σε πρακτική εφαρμογή τα θεωρητικά δεδομένα των αρχών της αθλητικής διατροφής και των διαφόρων επιμέρους θεμάτων που άπτονται του συγκεκριμένου αντικειμένου.

ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ:

- Διαχειρίζονται αποτελεσματικά τις ιδιαίτερες διατροφικές απαιτήσεις ασκούμενων και αθλητών.
- Επιλέγουν το κατάλληλο αθλητικό διατροφικό συμπλήρωμα και να το προσαρμόζουν ανάλογα με τις ατομικές απαιτήσεις και ανάγκες του είδους της άσκησης.
- Μετατρέπουν σε πρακτικά παραδείγματα και να ποσοτικοποιούν ανάλογα, τις βασικές διατροφικές αρχές των μακρο- και μικρο-θρεπτικών συστατικών.
- Σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν τις βασικότερες μεθόδους εκτίμησης των ενεργειακών απαιτήσεων των ασκούμενων καθώς και των βασικότερων τεχνικών διατροφικής τους αξιολόγησης, αναδεικνύοντας τα υπέρ και τα κατά της κάθε περίπτωσης.
- Αξιολογούν τα βασικότερα διατροφικά εργογόνα συμπληρώματα, τις τεχνικές κατανάλωσής τους καθώς και τη χρησιμότητα αυτών από ασκούμενους και αθλητές.
- Εφαρμόζουν τα θεωρητικά δεδομένα σε πράξη ανάλογα με τις εξατομικευμένες απαιτήσεις του εκάστοτε περιστατικού και βάσει των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών του αθλήματος.
- Διακρίνουν την αξιοπιστία ενός επιστημονικού ευρήματος και παράλληλα να αναγνωρίζουν τυχόν μεθοδολογικά κενά που διακυβεύουν την εγκυρότητα των αποτελεσμάτων.
- Εντοπίζουν τις ιδιαίτερες διατροφικές απαιτήσεις των αθλητών.
- Επιλέγουν την κατάλληλη διατροφική αγωγή για την ενίσχυση της αθλητικής απόδοσης.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ / ΣΤΑΣΕΙΣ:

- Υπολογίζουν τις ημερήσιες ενεργειακές ανάγκες ενός αθλητή και κατανέμουν τις αντίστοιχες απαιτήσεις στα γεύματα πριν και μετά την άσκηση.
- Βοηθούν στη βελτίωση της προπονητικής διαδικασίας αλλά και της αποκατάστασης μετά την άσκηση μέσω της διατροφικής υποστήριξης.
- Προάγουν τις βέλτιστες διατροφικές τακτικές οι οποίες μπορούν να οδηγήσουν στη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης, μέσω καθυστέρησης στην εμφάνιση κόπωσης.
- Σταθμίζουν τα μειονεκτήματα και πλεονεκτήματά της χορήγησης εργογόνων συμπληρωμάτων και επιλέγουν τα συγκεκριμένα ανά άθλημα και περίπτωση πρωτόκολλα.
- Επιλέγουν τα αποτελέσματα ερευνών που δημοσιεύονται σε επιστημονικές μελέτες και να απομονώνουν τα σημαντικά τους ευρήματα, αναπτύσσοντας κριτική σκέψη.
- Συγκρίνουν και να συσχετίζουν ευρήματα, τα οποία προέρχονται ευρύτερα από τον χώρο των αθλητικών και διατροφικών επιστημών.
- Αναθεωρούν μη τεκμηριωμένες απόψεις, από μη ειδικούς, στον τομέα της αθλητικής διατροφής.

ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ & ΚΟΣΤΟΣ ΦΟΙΤΗΣΗΣ

Ο απαιτούμενος χρόνος για την ολοκλήρωση του Εκπαιδευτικού Προγράμματος **Επιμόρφωσης στην Αθλητική Διατροφή: “Master Nutritionist in Sports Nutrition”** εκτιμάται στις 300 ώρες (παρακολούθηση διαλέξεων, μελέτη σημειώσεων, ανασκόπηση βιβλιογραφικών πηγών, εργαστηριακή εκπαίδευση, πρακτική άσκηση εποπτεία περιστατικών, συμμετοχή σε επιστημονικά σεμινάρια κλπ.), ενώ ο μέγιστος χρόνος παρακολούθησης ανέρχεται στο ένα ακαδημαϊκό έτος (9) 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 εκπαιδευόμενοι μπορούν να καθυστερήσουν την ολοκλήρωση μέρους του προγράμματος (π.χ. πρακτική άσκηση) λόγω επαγγελματικών ή προσωπικών και οικογενειακών υποχρεώσεων.

Το συνολικό κόστος φοίτησης για την **e-Learning** και **Blended** εκπαίδευση ανακοινώνεται πριν την έναρξη του κάθε εκπαιδευτικού κύκλου και μπορεί να συμπεριλαμβάνει την ταυτόχρονη συμμετοχή του εκπαιδευομένου στο πρόγραμμα διαδικτυακής τηλεκπαίδευσης και δια βίου μάθησης **«Βασικές Αρχές Αθλητικής Διατροφής»** του **Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών** (ΕΚΠΑ). Ειδικές εκπτώσεις παρέχονται για εγγραφές εντός προκαθορισμένης ημερομηνίας (Early bird: -20%), για ανέργους (-10%) και για πολύτεκνους (-10%).

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 Αθλητική Διατροφή: “Master Nutritionist in Sports Nutrition” μπορούν να υποβάλουν απόφοιτοι Πανεπιστημιακών και Τεχνολογικών Ιδρυμάτων της ημεδαπής και της αλλοδαπής. Κατά προτεραιότητα γίνονται δεκτοί πτυχιούχοι διατροφολόγοι και

ιατροί (ενδοκρινολόγοι κλπ.) και δευτερευόντως γυμναστές, εργοφυσιολόγοι, ψυχολόγοι, όπως και άλλοι σχετικοί επαγγελματίες υγείας, οι οποίοι ενδιαφέρονται να διδαχθούν από εξειδικευμένους επιστήμονες τις αρχές που διέπουν την επιστήμη της αθλητικής διατροφής και τους τρόπους της ορθής εφαρμογής της για τη βελτίωση της απόδοσης. Για την περίπτωση των απόφοιτων μεταδευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης) και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Λυκείου, Επαγγελματικού Λυκείου ή Επαγγελματικής Σχολής), προβλέπεται η απόκτηση τίτλου σπουδών επαγγελματικής εκπαίδευσης στην **Αθλητική Διατροφή: “Nutrition Professional in Sports 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 σε περίπτωση απόρριψης ανακοινώνεται στον υποψήφιο μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (email) εντός 10 εργάσιμων ημερών.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Επιμόρφωσης στην Αθλητική Διατροφή “Master Nutritionist in Sports Nutrition” περιλαμβάνει τους ακόλουθους γενικούς τομείς: Θεωρητική κατάρτιση, Εργαστηριακή εκπαίδευση, Πρακτική άσκηση και Εποπτεία περιστατικών. Συνοπτικά, το επιστημονικό περιεχόμενό του εστιάζεται στις παρακάτω ενότητες:

- Μηχανισμοί παραγωγής ενέργειας κατά την άσκηση
- Η σημασία των υδατανθράκων, πρωτεϊνών, λιπών και βιταμινών στην αθλητική απόδοση
- Ισορροπία υγρών κατά την άσκηση
- Διατροφικά συμπληρώματα με εργογόνο δράση
- Διατροφικές συστάσεις για αύξηση του μυϊκού ιστού
- Διατροφικές ανάγκες παιδιών – αθλητών
- Διατροφική υποστήριξη αθλητών με ιδιαίτερες διατροφικές επιλογές (Χορτοφαγία - Vegan)
- Αθλητική ψυχολογία – τεχνικές ενίσχυσης
- Διατροφή για elite ποδοσφαιριστές
- Ατομικό περιστατικό

ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

1. Μηχανισμοί παραγωγής ενέργειας κατά την άσκηση

Στόχος της ενότητας είναι η παρουσίαση των ενεργειακών συστημάτων που κινητοποιούνται κατά την έντονη μυϊκή προσπάθεια και των βασικών διαφορών τους

κατά την άσκηση, καθώς και η κατανόηση της διαφορετικής αναλογίας συμμετοχής των ενεργειακών συστημάτων στα διαφορετικά αγωνίσματα.

2. Η σημασία των υδατανθράκων στην αθλητική απόδοση

Στόχος της ενότητας είναι να παρουσιαστεί η σημασία των υδατανθράκων για την αθλητική διατροφή. Θα παρουσιαστούν συνοπτικά τα είδη των υδατανθράκων και εν συνεχεία θα μελετηθούν τεχνικές και συστάσεις που αφορούν την ποσότητα κατανάλωσής τους με τελικό στόχο τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης.

3. Η σημασία των πρωτεϊνών στην αθλητική απόδοση

Στόχος της ενότητας είναι να αναλυθεί ο πολυσήμαντος ρόλος των πρωτεϊνών για το ανθρώπινο σώμα με έμφαση στη σημασία που αυτές έχουν για την αθλητική διατροφή. Επίσης, θα παρουσιαστούν τεχνικές και συστάσεις που αφορούν την ποσότητά τους με τελικό στόχο πάντα τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης.

4. Η σημασία των λιπών στην αθλητική απόδοση

Στόχος της ενότητας είναι να παρουσιαστεί ο ρόλος του λίπους στη διατροφή ενός αθλητή. Πρόκειται για ένα σημαντικό θρεπτικό συστατικό για τα ασκούμενα άτομα; Τα λιπίδια έχουν εργογόνο δράση; Στην ενότητα αυτή θα παρουσιασθούν, επίσης, οι διάφοροι τύποι των λιπιδίων, οι βασικές τους λειτουργίες και η συνεισφορά τους στον ενεργειακό μεταβολισμό κατά τη διάρκεια της άσκησης.

5. Ισορροπία υγρών κατά την άσκηση

Στόχος της ενότητας είναι να παρουσιαστεί η σημασία που έχει το νερό για τον ανθρώπινο οργανισμό και τη ζωή. Επίσης, θα αναφερθούν οι πιθανές σχέσεις μεταξύ της χρόνιας αφυδάτωσης και συγκεκριμένων δεικτών υγείας, οι αρνητικές επιπτώσεις της αφυδάτωσης στην αθλητική απόδοση και οι επίσημες συστάσεις για

την κάλυψη των αναγκών των αθλητών σε υγρά, πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τις προπονήσεις τους ή τους αγώνες.

6. Η σημασία των βιταμινών στην αθλητική απόδοση

Στόχος της ενότητας είναι να παρουσιαστεί ο ρόλος των βιταμινών ως απαραίτητα θρεπτικά συστατικά τόσο για την υγεία του ανθρώπινου οργανισμού, όσο και για την αθλητική απόδοση. Επίσης, θα γίνει αναφορά στις κύριες δράσεις και λειτουργίες των βιταμινών σε επίπεδο μεταβολισμού, στις συνέπειες ανεπαρκούς πρόσληψής τους σε αθλούμενους και μη, καθώς και στις συστάσεις Διεθνών Οργανισμών. Τέλος, θα διερευνηθεί η σημασία λήψης συμπληρωμάτων βιταμινών σχετικά με την παραγωγή έργου, αλλά και τα πιθανά εργογόνα αποτελέσματά τους.

7. Διατροφικά συμπληρώματα με εργογόνο δράση

Στόχος της ενότητας είναι να αναπτυχθεί αρχικά η έννοια των εργογόνων βοηθημάτων και οι όροι οι οποίοι θα πρέπει να πληρούνται ώστε να είναι νόμιμη και ηθική η χρησιμοποίησή τους. Στη συνέχεια, θα παρουσιαστούν εκείνα τα διατροφικά εργογόνα των οποίων η επίδρασή τους στην αθλητική απόδοση, σύμφωνα με τη διεθνή επιστημονική κοινότητα, έχει επαρκώς τεκμηριωθεί. Τέλος, θα παρουσιαστούν συνοπτικά γενικές συστάσεις και πρωτόκολλα κατανάλωσής τους με στόχο την βελτιστοποίηση της αθλητική απόδοσης.

8. Διατροφικές στρατηγικές για την αύξηση της μυϊκής μάζας

Στόχος της ενότητας είναι να αναλύσει τις στρατηγικές που σε συνδυασμό με την άσκηση μπορούν να προάγουν τον μυϊκό αναβολισμό. Προς την κατεύθυνση αυτή, θα αναλυθούν οι διατροφικές συστάσεις και τα προτεινόμενα διατροφικά συμπληρώματα. Στη συνέχεια, θα παρουσιαστούν δημοφιλείς διατροφικές στρατηγικές που περιλαμβάνουν χορήγηση υδατανθράκων / πρωτεϊνών πριν και μετά την άσκηση, καθώς και τη διαιτητική συμπλήρωση με θρεπτικές ουσίες π.χ.

πρωτεΐνες, γλουταμίνη, αμινοξέα διακλαδωμένης αλυσίδας, κρεατίνη, λευκίνη, β-υδροξύ-β-μεθυλβουτιρικό οξύ, χρώμιο, βόριο, άλατα βαναδίου κλπ. Τέλος, θα αναδειχθεί το αποτελεσματικότερο διατροφικό μοντέλο που σε συνδυασμό με την εκάστοτε προπόνηση μπορεί να αποδώσει το μεγαλύτερο αποτέλεσμα αναφορικά με τη μυϊκή αύξηση.

9. Διατροφή για αποκατάσταση μετά από τραυματισμό

Στόχος της ενότητας είναι να αναλύσει το ρόλο της διατροφής στην αποκατάσταση μετά από έναν αθλητικό τραυματισμό. Αρχικά, θα τεθούν οι στόχοι της διατροφής κατά την αποθεραπεία ενός αθλητή, θα περιγραφεί ο βιολογικός μηχανισμός της και θα εξηγηθεί το πως η ταχύτητα ολοκλήρωσης της εν λόγω διαδικασίας είναι ανάλογη με την ηλικία, το φύλο, το σωματικό βάρος, την δραστηριότητα, το μέγεθος και τη σοβαρότητα του τραυματισμού, όπως και το στάδιο επούλωσης. Στη συνέχεια, θα αναλυθεί η βιολογική διαδικασία επούλωσης τραυμάτων και αποκατάστασης καταγμάτων, η οποία περιλαμβάνει τον τρόπο συμμετοχής μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών συστατικών. Επίσης, θα αναφερθεί και το πως τα πρεβιοτικά και τα προβιοτικά, όπως και οι πολυφαινόλες μπορούν να συνδράμουν με τον τρόπο τους στη διαδικασία της αποκατάστασης ενώ θα παρουσιαστούν και οι δυνητικοί διατροφικοί περιορισμοί.

10. Αθλητική Τριάδα – Προβλήματα της γυναίκας αθλήτριας

Στόχος της ενότητας είναι να αποσαφηνιστούν οι έννοιες που σχετίζονται με τις διαταραχές λήψης τροφής σε αθλητές/τριες, όπως η νευρική ανορεξία και η βουλιμία. Επίσης, να παρουσιαστούν τα διαγνωστικά κριτήρια, η αιτιολογία της νόσου, οι συνέπειες που επηρεάζουν την υγεία καθώς και η θεραπευτική αντιμετώπιση των εν λόγω διαταραχών. Τέλος, θα παρουσιαστούν, οι σύγχρονες στρατηγικές που προτείνονται κυρίως όσον αφορά στη διαιτητική παρέμβαση.

11. Διατροφικές ανάγκες παιδιών – αθλητών

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.

12. Διατροφική υποστήριξη αθλητών με ιδιαίτερες διατροφικές επιλογές (Χορτοφαγία - Vegan)

Στόχος της ενότητας είναι να παρουσιάσει τις λεπτομέρειες της διατροφικής υποστήριξης αθλητών με ιδιαίτερες διατροφικές επιλογές όπως είναι η χορτοφαγία και η vegan διατροφή. Αρχικά λοιπόν, θα παρουσιαστούν οι αρχές της χορτοφαγικής και vegan διατροφής, καθώς και ιδιαίτεροι περιορισμοί που τις διέπουν. Με δεδομένο ότι στερούνται όλων των ζωικών προϊόντων, σημαντική επιστημονική πρόκληση του αθλητικού διατροφολόγου αποτελεί το πως οι φυτικές πρωτεΐνες (τείνουν να είναι χαμηλότερης βιολογικής ποιότητας) μπορούν να συνδυαστούν κατάλληλα, ώστε να επηρεάσουν θετικά τόσο τη μυϊκή αύξηση, όσο και την αθλητική απόδοση. Τέλος, θα αναλυθεί και η διαχείριση των υπόλοιπων θρεπτικών συστατικών με στόχο να εξασφαλιστεί η επαρκής πρόσληψη θερμίδων και των διάφορων μικροθρεπτικών συστατικών.

13. Αποκατάσταση μυϊκού ιστού μετά από προπονητικές ασκήσεις

Στόχος της ενότητας είναι να παρουσιάσει τις βασικές αρχές που διέπουν την αποκατάσταση του μυϊκού ιστού μετά από προπονητικές ασκήσεις. Αρχικά, θα εξηγηθεί το

πως η πρόσληψη διαιτητικών πρωτεϊνών και επομένως η διαθεσιμότητα αμινοξέων, μετά το πέρας της άσκησης, αυξάνει την αναβολική ικανότητα και δημιουργεί τις προϋποθέσεις για αυξημένη μυϊκή σύνθεση. Στη συνέχεια, θα αναλυθεί το πως η αναβολική ιδιότητα των αμινοξέων καθορίζεται από την αλληλεπίδρασή τους με άλλους παράγοντες (θρεπτικές ουσίες ή φυσιολογικές συνθήκες), οι οποίοι συσχετίζονται με τον πρωτεϊνικό αναβολισμό, επηρεάζοντας την αποδοτικότητά τους στο ρυθμό της μυϊκής σύνθεσης. Τέλος, θα περιγραφεί και το πως ο ρυθμός μεταφοράς και παράδοσης των αμινοξέων ασκεί σημαντικές επιδράσεις στον πρωτεϊνικό αναβολισμό, αλλά και το πως μπορεί να ενισχυθεί από τον τύπο και το συγχρονισμό (timing) της λήψης τροφής, ανάλογα με την ηλικία, τον τύπο της άσκησης και το επίπεδο αθλητικής κατάστασης.

14. Αθλητική ψυχολογία – τεχνικές ενίσχυσης

Στόχος της ενότητας είναι να παρουσιάσει τον ορισμό και το εύρος της αθλητικής ψυχολογίας, και να αναλύσει διάφορες τεχνικές ενίσχυσης της ψυχολογίας των αθλητών. Η αθλητική ψυχολογία δε χρησιμοποιείται μόνο για επαγγελματίες αλλά επίσης και για ερασιτέχνες αθλητές, για ανθρώπους με κινητικά προβλήματα, για προπονητές και για ειδικούς φυσικής αγωγής. Οι βασικές τεχνικές ενίσχυσης της ψυχολογίας των αθλητών περιλαμβάνουν τη θέσπιση ρεαλιστικών στόχων, τεχνικές αυτοσυγκέντρωσης, νοερή εξάσκηση, τεχνικές χαλάρωσης, αυτοδιάλογο και την ενίσχυση των κινήτρων.

15. Διατροφή για elite ποδοσφαιριστές

Στόχος της ενότητας είναι η παρουσίαση των βασικότερων σημείων, της πιο πρόσφατης επίσημης τοποθέτησης του "Uefa Expert group", σχετικά με τις κατάλληλες διατροφικές στρατηγικές και παρεμβάσεις σε ποδοσφαιριστές υψηλού επιπέδου. Οι συστάσεις αυτές αφορούν στην προπονητική περίοδο, την προ-αγωνιστική και την αγωνιστική περίοδο, την περίοδο προετοιμασίας και αποκατάστασης από κάποιον τραυματισμό, καθώς και την off – season περίοδο

ξεκούρασης των ποδοσφαιριστών. Πιο συγκεκριμένα, αναφέρονται στους τρόπους κάλυψης των ενεργειακών και των θρεπτικών αναγκών των ποδοσφαιριστών σε όλες τις παραπάνω περιόδους, με στόχο τη διατήρηση των βέλτιστων επιπέδων υγείας και οργανικής άμυνας, τη μεγιστοποίηση των προπονητικών προσαρμογών, την αύξηση της απόδοσης και την ενίσχυση της αποκατάστασης.

16. Αιματολογικοί και εργομετρικοί δείκτες στην άσκηση

Στόχος της ενότητας είναι να παρουσιαστούν οι αιματολογικοί και εργομετρικοί δείκτες, ο έλεγχος των οποίων ενδείκνυται στους αθλητές. Αρχικά, θα παρουσιαστεί ο σκοπός τη βιοχημικής αξιολόγησης των αθλητών που περιλαμβάνει τον έλεγχο της υγείας τους και την εκτίμηση της φυσικής τους κατάστασης, με απώτερο στόχο το σχεδιασμό ενός προπονητικού και βέβαια του κατάλληλου διατροφικού προγράμματος. Τέλος, θα αναλυθεί η σημασία των αιματολογικών και βιοχημικών δεικτών στη διαμόρφωση της αθλητικής απόδοσης.

17. Ατομικό περιστατικό

Στόχος της ενότητας είναι να παρουσιαστούν με αριθμητικά δεδομένα οι ενεργειακές ανάγκες ενός ασκούμενου, καθώς και η ποσοτικοποίηση των γευμάτων του μέσα σε μία προπονητική ημέρα. 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 μία μελέτη περιστατικού (case study) ως παράδειγμα παρέμβασης μέσω αθλητικού διατροφολόγιου και συνταγών, διαχρονικής παρακολούθησης και μεθοδολογίας στις επαναληπτικές συνεδρίες.

18. Εργαστηριακές ασκήσεις

Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης στο Πρόγραμμα Επιμόρφωσης στην Αθλητική Διατροφή “Master Nutritionist in Sports 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 αθλητικά περιστατικά ακριβών διαδικασιών αξιολόγησης, με διαγνωστικές συσκευές τελευταίας τεχνολογίας όπως ζυγοί ακριβείας, αναστημόμετρα, ελαστικές μετροταινίες, λιπομετρητές, δερματοπτυχόμετρα και συσκευές έμμεσης θερμιδομετρίας.

Πιο συγκεκριμένα, οι εργαστηριακές ασκήσεις περιλαμβάνουν:

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

- Μέτρηση σωματικού βάρους
- Μέτρηση ύψους
- Υπολογισμός Δείκτη Μάζας Σώματος
- Μέτρηση περιφερειών ανατομικών σημείων
- Μέτρηση Δερματοπτυχών
- 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 στον καθορισμό της διατροφικής κατάστασης των ασκούμενων 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 εικοσιτετράωρου
- Ημερολόγιο καταγραφής γευμάτων
- MedDietScore

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

(γ) Διαιτολογικό Ιστορικό.

Η συλλογή όσο το δυνατόν περισσότερων πληροφοριών που αφορούν την διατροφική, αθλητική, ψυχολογική και ιατρική κατάσταση ενός ασκούμενου 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 διεπιστημονικής ομάδας
- Χρησιμεύει για την αξιολόγηση της προόδου της αθλητικής απόδοσης

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

19. 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). Σε συνέχεια των εργαστηριακών ασκήσεων, λαμβάνει χώρα πρακτική άσκηση σε πραγματικά περιστατικά αθλητών. Για την ολοκληρωμένη υποστήριξη των περιστατικών χρησιμοποιούνται όλα τα παραπάνω εργαλεία, καθώς και η ενδεικνυόμενη διατροφική προσέγγιση. Η πρακτική άσκηση στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Επιμόρφωσης στην Αθλητική Διατροφή “Master Nutritionist in Sports Nutrition” μπορεί να περιλαμβάνει την παρακολούθηση ατομικών, ομαδικών ή/και μαγνητοσκοπημένων συνεδριών, καθώς και την εξάσκηση μέσω προσομοιώσεων. Οι συγκεκριμένοι τρόποι ολοκλήρωσης της πρακτικής άσκησης μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με τις δυνατότητες του προγράμματος. Αναλυτικές οδηγίες δίνονται στους εκπαιδευόμενους από το βασικό τους εκπαιδευτή, ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του

κάθε αθλητή. Οι αθλητές προσέρχονται οικειοθελώς και εθελοντικά χωρίς οικονομική υποχρέωση, με σκοπό την πρακτική άσκηση των εκπαιδευομένων.

20. Εποπτεία και ανάλυση περιστατικών από εξειδικευμένους αθλητικούς διατροφολόγους

Η εποπτεία και η ανάλυση περιστατικών αποτελεί το τελικό στάδιο της εκπαιδευτικής διαδικασίας κατά τη διάρκεια του Προγράμματος Επιμόρφωσης στην Αθλητική Διατροφή “Master Nutritionist in Sports Nutrition”. Στη φάση αυτή παρέχεται η δυνατότητα ατομικής εποπτείας σε μη εξειδικευμένους κλινικούς που έχουν κληθεί να ανταποκριθούν στις ανάγκες ενός αθλητικού περιστατικού. Η ατομική εποπτεία απευθύνεται και σε έμπειρους επαγγελματίες υγείας που θέλουν να αναπτύξουν περεταίρω συγκεκριμένες κλινικές δεξιότητες ή να έχουν την ευκαιρία συζήτησης των δύσκολων περιστατικών τους με έναν εξειδικευμένο και έμπειρο αθλητικό διαιτολόγο. Η ατομική εποπτεία έχει τη μορφή ισότιμης αλληλεπίδρασης και συνεργασίας μεταξύ δύο αθλητικών διαιτολόγων ή επαγγελματιών υγείας, οι οποίοι καλούνται να θέσουν μαζί τις γνώσεις και την εμπειρία τους ο καθένας, για να αναδείξουν τις αναγκαίες πρακτικές προς όφελος του περιστατικού και του λιγότερο έμπειρου επαγγελματία υγείας. Ο λιγότερο έμπειρος 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 αθλητικός διαιτολόγος 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 παραδείγματι τη μελέτη περιστατικού, την ανάλυση βίντεο του αθλητή ή συνεδρίας, τον αναστοχασμό για 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. Η ενεργός συμμετοχή στην εποπτεία είναι απαραίτητη για την ολοκλήρωση του Προγράμματος Επιμόρφωσης στην Αθλητική Διατροφή “Master Nutritionist in Sports Nutrition”, και αξιολογείται από την Εκπαιδευτική Επιτροπή.

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ E-LEARNING

Η διδασκαλία e-Learning στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Επιμόρφωσης στην Αθλητική Διατροφή “Master Nutritionist in Sports 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 Αθλητική Διατροφή “Master Nutritionist in Sports 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 BLENDED

Η διδασκαλία **Blended Learning** στο Πρόγραμμα Επιμόρφωσης στην Αθλητική Διατροφή “Master Nutritionist in Sports Nutrition” περιλαμβάνει την ταυτόχρονη εκπαίδευση μέσω διαδικτύου και δια ζώσης παρουσίας. Η υβριδική-μικτή μάθηση ή αλλιώς Blended Learning, συνδυάζει την πρόσωπο με πρόσωπο διδασκαλία με τη μάθηση μέσω διαδικτυακών εξ αποστάσεως δραστηριοτήτων, μειώνοντας ή συμπληρώνοντας τον χρόνο παρακολούθησης στο φυσικό χώρο διδασκαλίας. Στο περιβάλλον της μικτής μάθησης το περιεχόμενο του μαθήματος είναι πάντα διαθέσιμο για χρήση. Ο εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα να αφομοιώνει τη γνώση με τον δικό του ρυθμό μάθησης, σε μια καθοδηγούμενη ή αυτό-καθοδηγούμενη διαδικασία, που σχεδιάζεται με στόχο τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα του. Τα βασικά χαρακτηριστικά της μικτής μάθησης μπορούν να συνοψιστούν σε:

- α) χρήση online και offline μορφών εκπαίδευσης
- β) χρήση σύγχρονων και ασύγχρονων μορφών επικοινωνίας
- γ) συνδυασμό αυτό-καθοδηγούμενης και συνεργατικής μάθησης
- δ) ανάμιξη οργανωμένης και μη προγραμματισμένης μάθησης
- ε) στόχευση σε προγράμματα τόσο γενικού όσο και ειδικού περιεχομένου
- στ) ανάμιξη της θεωρίας, της πρακτικής και των εργαλείων υποστήριξης της μάθησης.

Η εκπαιδευτική διαδικασία πραγματοποιείται δια ζώσης σε προκαθορισμένες ημέρες και ώρες στις εγκαταστάσεις της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας (Προμπονά 27 & Επινίκου 4, Άνω Πατήσια - Ριζούπολη) και μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας Moodle. Οι κτιριακές δομές της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας βρίσκονται σε κοντινή απόσταση από το Μετρό των Άνω Πατησίων (200 Μέτρα) και διαθέτουν ευρύχωρους χώρους, γραφεία πρακτικής, εργαστήρια, άρτιο διαγνωστικό εξοπλισμό, άνετο parking για τα αυτοκίνητα των εκπαιδευόμενων, πρόσβαση και WC για ΑΜΕΑ και μοντέρνο αύλειο χώρο ιδανικό για τις δημιουργικές ώρες των διαλλειμάτων. 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 Αθλητική Διατροφή “Master Nutritionist in Sports 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 Αθλητική Διατροφή “Master Nutritionist in Sports 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 συμβουλευεί 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 διάφορα έντυπα όπως: 24σέλιδα εκπαιδευτικά εργαλεία διατροφής («Βελτιώνω τη διατροφή μου»), Ημερολόγια Καταγραφής Γευμάτων για ιδιωτική χρήση, ενημερωτικό υλικό της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας («Εγχειρίδιο διαβήτη», «Καταρρίπτοντας 10 κοινούς διατροφικούς μύθους» κλπ.), δυνατότητα λειτουργίας πλήρους εξοπλισμένης 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 Αθλητική Διατροφή “Master Nutritionist in Sports 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 Αθλητική Διατροφή “Master Nutritionist in Sports 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.

Τα Πιστοποιητικά Επιμόρφωσης αποστέλλονται στην περίπτωση της e-Learning εκπαίδευσης ταχυδρομικά στους Εκπαιδευόμενους μετά τη λήξη του κύκλου σπουδών. Στην περίπτωση της Δια ζώσης και Blended εκπαίδευσης, τα Πιστοποιητικά Επιμόρφωσης απονέμονται σε ειδική τελετή μετά από τη λήξη του κύκλου σπουδών. Όλοι οι απόφοιτοι εγγράφονται ως μέλη στην επιστημονική κοινότητα των Ειδικών Παιδιατρικής Διατροφής 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 Αθλητική Διατροφή “Master Nutritionist in Sports Nutrition”** κ. Γρηγοράκης Δημήτρης, PhD, είναι διδάκτωρ του Τμήματος Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου, με μεταπτυχιακό τίτλο (MSc) στη αθλητική διατροφή και με αποδεδειγμένη διδακτική, ερευνητική, αλλά και συγγραφική εμπειρία. Είναι επιστημονικός συνεργάτης της Α' Νευρολογικής Κλινικής, Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ, Αιγινήτειο Νοσοκομείο και Εκπαιδευτής στο ΚΕΔΙΒΙΜ του Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου 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 Αθλητική Διατροφή “Master Nutritionist in Sports Nutrition”** κα. Μαντώ Αγουρίδου, MSc, είναι Ψυχολόγος με άδεια ασκήσεως επαγγέλματος, αριστούχος απόφοιτη του Πανεπιστημίου Mercer University, Macon, GA και μεταπτυχιακές σπουδές στη “Διασυνδεδετική Ψυχιατρική: Απαρτιωμένη Φροντίδα Σωματικής και Ψυχικής Υγείας” από την Ιατρική Σχολή του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Έχει λάβει μέρος σε ερευνητικές ομάδες και έχει μιλήσει σε πολυάριθμα συνέδρια. Από τον Σεπτέμβριο 2020, έως σήμερα, είναι Advisor/Counseling specialist for children στο American Community Schools. 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.

Η εκπαιδευτική ομάδα (διδάσκοντες) του Εκπαιδευτικού Προγράμματος Επιμόρφωσης στην Αθλητική Διατροφή “Master Nutritionist in Sports Nutrition” αποτελείται από τους:

- Δρ. Δημήτρη Γρηγοράκη, PhD, Κλινικό Διαιτολόγο – Διατροφολόγο και Διδάκτορα Χαροκοπείου Πανεπιστημίου
- Δρ. Κατερίνα Σκενδέρη, PhD, Βιοχημικό - Διατροφολόγο και Διδάσκουσα στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο
- Δρ. Ιωάννη Αρναούτη, PhD, Καθηγήτριά Φυσικής Αγωγής και Επιστημονικό Συνεργάτη του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου
- Μιχάλη Μακρυλλό MSc, Κλινικό Διαιτολόγο – Αθλητικό Διατροφολόγο και Πρόεδρο της Ομάδας Ειδικών Αθλητικής Διατροφής του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων – Διατροφολόγων
- Μαντώ Αγουρίδου, Κλινική Ψυχολόγο, MSc στην Ιατρική Σχολή του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών
- Φωτεινή Αθανασοπούλου, Αθλητική Διατροφολόγο, MSc στο Πανεπιστήμιο του Μάαστριχτ με κατεύθυνση την Αθλητική Διατροφή.

ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΣ ΦΟΡΕΑΣ

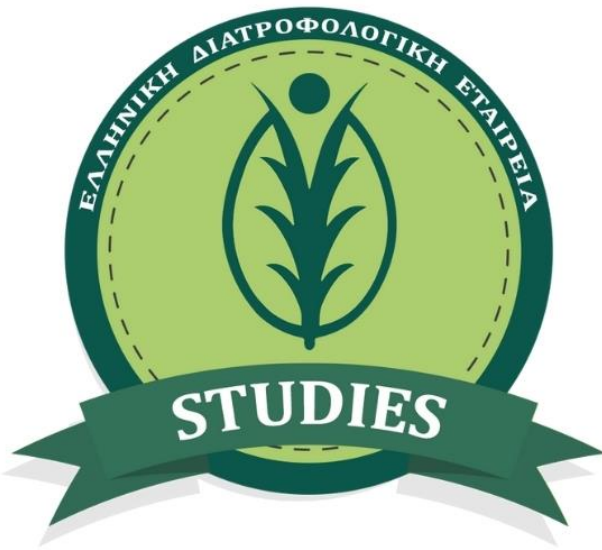
Το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.) αποτελεί το αρχαιότερο Ανώτατο Εκπαιδευτικό Ίδρυμα της σύγχρονης Ελλάδας και συνεισφέρει σημαντικά στο εκπαιδευτικό και ερευνητικό έργο της χώρας. Το Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης (ΚΕΔΙΒΙΜ) του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών στοχεύει στη διασύνδεση του Πανεπιστημίου με όλους τους ανθρώπους της

επιστήμης και του πολιτισμού και στην αλληλεπίδρασή του με τους πολίτες, κατά τρόπο που να ικανοποιούνται οι υπαρκτές ανάγκες της κοινωνίας, να προάγεται η ισότητα της πρόσβασης στην εκπαίδευση και τη γνώση και να προωθείται ο ελληνικός πολιτισμός και η εγχώρια οικονομία. Οι δραστηριότητες του Κέντρου μπορεί να έχουν ποικίλες μορφές, οι οποίες καθορίζονται από αντίστοιχες κοινωνικές ανάγκες στο σύγχρονο κόσμο, διασυνδέουν τη θεωρητική με την πρακτική γνώση αναπτύσσοντας κυρίως, την εφαρμοσμένη διάσταση των επιστημών στα αντίστοιχα επαγγελματικά πεδία. Συνοπτικά οι δράσεις αυτές αφορούν:

- Επιμόρφωση αποφοίτων ανώτατης εκπαίδευσης στις τελευταίες εξελίξεις της επιστήμης και εξειδικευμένα προγράμματα σε τομείς και εφαρμογές της τεχνολογίας.
- Ανάπτυξη της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, η οποία αποδεσμεύει από το χρόνο και το χώρο.
- Θερινά σχολεία και σεμινάρια για τις τελευταίες εξελίξεις της έρευνας, για την προώθηση του Ελληνικού πολιτισμού και για την ανάπτυξη της τοπικής και γενικότερα της εγχώριας οικονομίας.
- Σειρά δομημένων διαλέξεων και σεμιναρίων σε τομείς της επιστήμης, των τεχνών και των γραμμάτων, απευθυνόμενα στον γενικό πληθυσμό ενηλίκων πολιτών.
- Δράσεις αντιμετώπισης του σύγχρονου αναλφαβητισμού και δράσεις που απευθύνονται σε ευάλωτες κοινωνικά ομάδες και προωθούν την κοινωνική οικονομία.

Η επιστημονική εγκυρότητα των καθηγητών του ΕΚΠΑ, η εμπειρία του σε ό,τι αφορά την οργάνωση εκπαιδευτικών προγραμμάτων, καθώς και η άρτια και σύγχρονη υλικοτεχνική υποδομή του Ιδρύματος εγγυώνται την ποιότητα και την αξιοπιστία των παρεχομένων εκπαιδευτικών υπηρεσιών.

Η Ελληνική Διατροφολογική Εταιρεία μέσω του κλάδου σπουδών της (ΕΛ.Δ.Ε. STUDIES) προσφέρει τη δυνατότητα στους εκπαιδευόμενους των προγραμμάτων του ΚΕΔΙΒΙΜ του ΕΚΠΑ με τίτλους: «**Στρατηγικές Πρόληψης και Διαχείρισης της Παιδικής**



ΕΛ.Δ.Ε.

STUDIES

Πρόγραμμα Επιμόρφωσης
στην Αθλητική Διατροφή:

“Master Nutritionist in Sports Nutrition”



www.elde.gr