



Ταχύρρυθμη Εκπαίδευση
Διατροφή στον Αθλητισμό & την Άσκηση

NUTRITION PRO
IN SPORTS & EXERCISE

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC NUTRITIONISTS SOCIETY

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	2
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ & ΣΚΟΠΟΣ	3
ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ & ΚΟΣΤΟΣ ΦΟΙΤΗΣΗΣ.....	3
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ	4
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ.....	6
ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ.....	6
1. Μηχανισμοί παραγωγής ενέργειας κατά την άσκηση	6
2. Ισορροπία υγρών κατά την άσκηση	6
3. Η σημασία των βιταμινών στην αθλητική απόδοση	7
4. Διατροφικά συμπληρώματα με εργογόνο δράση	7
5. Αθλητική Τριάδα – Προβλήματα της γυναίκας αθλήτριας	7
6. Διατροφικές ανάγκες παιδιών – αθλητών.....	8
7. Διατροφική υποστήριξη αθλητών με ιδιαίτερες διατροφικές επιλογές (Χορτοφαγία - Vegan)	8
8. Αθλητική ψυχολογία – τεχνικές ενίσχυσης.....	9
9. Αιματολογικοί και εργομετρικοί δείκτες στην άσκηση	9
10. Ανάλυση περιστατικών από εξειδικευμένους αθλητικούς διατροφολόγους (εποπτεία).9	
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ E-LEARNING	10
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ & ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ.....	11
ΤΕΛΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΥ	12
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ PLUS	13
ΛΟΙΠΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΥ.....	14
Συμμετοχή στον Δειγματοληπτικό Έλεγχο Εγγράφων.....	14
Συμμετοχή στην Αξιολόγηση του Προγράμματος	14
ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ	14
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ.....	15
ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΣ ΦΟΡΕΑΣ	17



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 τη δυνατότητα επιμόρφωσης **NUTRITION PROFESSIONAL: Τίτλος κατοχυρωμένος με αριθμό N266096** σε επίπεδο «e-learning» εκπαίδευσης. Με μία ποικιλία εκπαιδευτικών προγραμμάτων μη τυπικής εκπαίδευσης, κατάρτισης και επιμόρφωσης επιστημόνων υγείας, στοχεύει στην απόκτηση εξειδικευμένων γνώσεων σε διάφορα γνωστικά αντικείμενα που σχετίζονται με την επιστήμη της διατροφής και διαιτολογίας. Προς την κατεύθυνση αυτή παρέχεται η δυνατότητα ταχύρρυθμης επιμόρφωσης στην Αθλητική Διατροφή (Sports Nutrition). Στη συνέχεια, παρουσιάζονται αναλυτικά ο σκοπός και το περιεχόμενο της Ταχύρρυθμης Εκπαίδευσης στην Παιδιατρική Διατροφή «Nutrition Pro in Sports & Exercise», οι προϋποθέσεις συμμετοχής σε αυτή, καθώς και όλες οι απαραίτητες πληροφορίες για μια ολοκληρωμένη εικόνα της Ταχύρρυθμης Εκπαίδευσης.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ & ΣΚΟΠΟΣ

Στη Ταχύρρυθμη Εκπαίδευση στην Αθλητική Διατροφή “Nutrition Pro In Sports & Exercise” 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 ενός αθλητή. Ταυτόχρονα, πραγματοποιείται η ανάλυση των ενεργειακών αρχών που υπάρχουν πίσω από οποιουδήποτε είδους μυϊκή συστολή και των ιδιομορφιών της διατροφικής υποστήριξης των αθλητών και των ασκούμενων με απώτερο σκοπό τη βελτιστοποίηση της υγείας και της αθλητικής τους απόδοσης. Επιπλέον, η Ταχύρρυθμη Εκπαίδευση εστιάζει στη σημασία της διατροφής στην αθλητική απόδοση, στην ανάπτυξη τεχνικών διατροφικής και ενεργειακής εκτίμησης, καθώς και στην κατανόηση των μηχανισμών δράσης των υγρών, 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, οι 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.

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.

ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ & ΚΟΣΤΟΣ ΦΟΙΤΗΣΗΣ

Ο απαιτούμενος χρόνος για την ολοκλήρωση της Ταχύρρυθμης Εκπαίδευσης Εισαγωγή στην Παιδιατρική Διατροφή: “Nutrition Pro in Sports & Exercise” εκτιμάται

στις 200 ώρες (παρακολούθηση διαλέξεων, μελέτη σημειώσεων, ανασκόπηση βιβλιογραφικών πηγών, συζήτηση και ανάλυση περιστατικών (εποπτεία), συμμετοχή σε επιστημονικά σεμινάρια κλπ.), ενώ ο μέγιστος χρόνος παρακολούθησης ανέρχεται στους έξι (6) μήνες. Η εκτίμηση του απαιτούμενου χρόνου για την ολοκλήρωση της Ταχύρρυθμης Εκπαίδευσης 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 ανάλυσης περιστατικών (εποπτεία). Τα παραπάνω βασίζονται σε εκτιμώμενα στοιχεία, ενώ, όπως είναι ευνόητο, η τελική εκτίμηση του χρόνου ενασχόλησης του εκπαιδευμένου υπόκειται σε υποκειμενικά στοιχεία, όπως το γνωστικό του επίπεδο και η προσωπική ικανότητα αφομοίωσης γνώσεων.

Το συνολικό κόστος φοίτησης για την e-Learning εκπαίδευση ανακοινώνεται πριν την έναρξη του κάθε εκπαιδευτικού κύκλου. Ειδικές εκπτώσεις παρέχονται για εγγραφές εντός προκαθορισμένης ημερομηνίας (Early bird), για ανέργους (-10%), για πολύτεκνους (-10%) και προσθετικές εκπτώσεις για φοιτητές (-5%) και εφάπαξ καταβολής των διδάκτρων (-10%). Αναλυτικές πληροφορίες για την Εκπαιδευτική Πολιτική θα βρείτε [ΕΔΩ!](#)

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. Σε περίπτωση διακοπής της παρακολούθησης δεν πραγματοποιούνται επιστροφές διδάκτρων.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Αίτηση συμμετοχής στη Ταχύρρυθμη Εκπαίδευση στην **Παιδιατρική Διατροφή**: “Nutrition Pro in Sports & Exercise” μπορούν να υποβάλουν φοιτητές Πανεπιστημιακών, Τεχνολογικών Ιδρυμάτων και Κολλεγίων, της ημεδαπής και της αλλοδαπής, απόφοιτοι μεταδευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης και Κολλεγίων) και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης

(Λυκείου, Επαγγελματικού Λυκείου ή Επαγγελματικής Σχολής). Κατά προτεραιότητα γίνονται δεκτοί πτυχιούχοι διατροφολόγοι και ιατροί (παιδίατροι, ενδοκρινολόγοι κλπ.) και δευτερευόντως 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 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 Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας (elde.gr). 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.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Η Ταχύρρυθμη Εκπαίδευση στην Αθλητική Διατροφή “Nutrition Pro In Sports & Exercise” περιλαμβάνει τους ακόλουθους γενικούς τομείς: Θεωρητική κατάρτιση και Εποπτεία περιστατικών. Συνοπτικά, το επιστημονικό περιεχόμενό του εστιάζεται στις παρακάτω ενότητες:

- Μηχανισμοί παραγωγής ενέργειας κατά την άσκηση
- Ισορροπία υγρών κατά την άσκηση
- Η σημασία των βιταμινών στην αθλητική απόδοση
- Διατροφικά συμπληρώματα με εργογόνο δράση
- Αθλητική Τριάδα – Προβλήματα της γυναίκας αθλήτριας
- Διατροφικές ανάγκες παιδιών – αθλητών
- Διατροφική υποστήριξη αθλητών με ιδιαίτερες διατροφικές επιλογές (Χορτοφαγία - Vegan)
- Αθλητική ψυχολογία – τεχνικές ενίσχυσης
- Αιματολογικοί και εργομετρικοί δείκτες στην άσκηση
- Ανάλυση περιστατικών από εξειδικευμένους αθλητικούς διατροφολόγους (εποπτεία)

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. 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.

3. 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.

4. 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.

5. Αθλητική Τριάδα – Προβλήματα της γυναίκας αθλήτριας

Στόχος της ενότητας είναι να αποσαφηνιστούν οι έννοιες που σχετίζονται με τις διαταραχές λήψεις 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. Ανάλυση περιστατικών από εξειδικευμένους αθλητικούς διατροφολόγους (εποπτεία)

Η εποπτεία και η ανάλυση περιστατικών αποτελεί το τελικό στάδιο της εκπαιδευτικής διαδικασίας κατά τη διάρκεια του Προγράμματος Επιμόρφωσης στην Αθλητική Διατροφή “Nutrition Pro In Sports & Exercise”. Στη φάση αυτή παρέχεται η δυνατότητα ατομικής εποπτείας σε μη εξειδικευμένους αθλητικούς διατροφολόγους που έχουν κληθεί να ανταποκριθούν στις ανάγκες ενός αθλητικού περιστατικού. Η ατομική εποπτεία απευθύνεται και σε έμπειρους επαγγελματίες υγείας που θέλουν

να αναπτύξουν περαιτέρω συγκεκριμένες 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 “Nutrition Pro In Sports & Exercise”, και αξιολογείται από την Εκπαιδευτική Επιτροπή.

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ E-LEARNING

Η διδασκαλία e-Learning στο Πρόγραμμα Επιμόρφωσης στην Αθλητική Διατροφή “Nutrition Pro in Sports & Exercise” 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 της Ταχύρρυθμης Εκπαίδευσης στην Παιδιατρική Διατροφή: “Nutrition Pro in Sports & Exercise” 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 στην εποπτεία περιλαμβάνουν πραγματοποιούνται σε προκαθορισμένο χρόνο, ο οποίος ορίζεται από κοινού με τους εκπαιδευόμενους και τους υπεύθυνους διδασκαλίας.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ & ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Η διδακτέα ύλη της Ταχύρρυθμης Εκπαίδευσης στην Αθλητική Διατροφή “Nutrition Pro in Sports & Exercise” 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 της Ταχύρρυθμης Εκπαίδευσης 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 εγγραφή στην επιστημονική κοινότητα των Ειδικών Παιδιατρικής Διατροφής της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας, 24σέλιδα εκπαιδευτικά εργαλεία παιδικής διατροφής («Μυστικά διατροφής για παιδιά»), Ημερολόγια Καταγραφής Γευμάτων για ιδιωτική χρήση, ενημερωτικό υλικό της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας («Εγχειρίδιο διαβήτη», «Καταρρίπτοντας 10 κοινούς διατροφικούς μύθους» κλπ.), δυνατότητα λειτουργίας πλήρους εξοπλισμένης 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 της Ταχύρρυθμης Εκπαίδευσης στην Παιδιατρική Διατροφή: “Nutrition Pro in Sports & Exercise”. Η τελική εξέταση πραγματοποιείται ηλεκτρονικά στη διαδικτυακή πλατφόρμα εκπαίδευσης χωρίς

περιορισμό χρόνου και αποτελείται από ερωτήσεις αντιστοίχισης, πολλαπλής επιλογής, αληθούς-ψευδούς δήλωσης, σύντομης απάντησης κλπ. Η επιτυχής ολοκλήρωση της τελικής εξέτασης ορίζεται ως η σωστή απάντηση τουλάχιστον στο 55% των ερωτήσεων .

Σε περίπτωση που η ολοκλήρωση της τελικής εξέτασης της Ταχύρρυθμης Εκπαίδευσης δεν είναι επιτυχής, ο εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα επαναληπτικής εξέτασης. 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 της Ταχύρρυθμης Εκπαίδευσης και να απαντήσει σε κάποιες σύντομες ερωτήσεις κατανόησης –αξιολόγησης.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ PLUS

Οι εκπαιδευόμενοι που εγγράφονται εντός προκαθορισμένης ημερομηνίας της στην Ταχύρρυθμη Εκπαίδευση στην Παιδιατρική Διατροφή: “Nutrition Pro in Sports & Exercise” **“PLUS”**, μπορούν να επιλέξουν και την ταυτόχρονη παρακολούθηση του διαδικτυακού εκπαιδευτικού προγράμματος **«Βασικές Αρχές Αθλητικής Διατροφής»**, το οποίο διεξάγεται από το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ). Η επιτυχής ολοκλήρωση του πλήρες προγράμματος οδηγεί παράλληλα και σε απονομή **πιστοποιητικού εξειδικευμένης επιμόρφωσης από το Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. του ΕΚΠΑ**, το οποίο συνοδεύεται από **Europass συμπλήρωμα πιστοποιητικού** όπου αναγράφονται οι τίτλοι και τα μαθησιακά αποτελέσματα των επιμέρους Θεματικών Ενοτήτων του Εκπαιδευτικού Προγράμματος καθώς και οι **4 μονάδες ECVET** που αντιστοιχούν στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Οι βαθμοί ECVET αποτυπώνουν σε μετρήσιμη μορφή τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις ικανότητες που αποκτά ένας εκπαιδευόμενος μέσα από την παρακολούθηση ενός προγράμματος.

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 της Ταχύρρυθμης Εκπαίδευσης. 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 της Ταχύρρυθμης Εκπαίδευσης οδηγεί στη χορήγηση Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης στο γνωστικό

αντικείμενο **Επιμόρφωσης στην profess.** 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 στην e-Learning εκπαίδευση αποστέλλονται ταχυδρομικά στους Εκπαιδευόμενους μετά 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 της Ταχύρρυθμης Εκπαίδευσης) 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 Ταχύρρυθμης Εκπαίδευσης, τον Συντονιστή και τους Εκπαιδευτές.

Ο Επιστημονικός και Ακαδημαϊκός Υπεύθυνος του **Ταχύρρυθμης Εκπαίδευσης Επιμόρφωσης στην Αθλητική Διατροφή “Nutrition Pro In Sports & Exercise”** 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 Ταχύρρυθμης Εκπαίδευσης.

Η συντονίστρια και εκπαιδεύτρια του Προγράμματος Επιμόρφωσης στην Αθλητική Διατροφή “Nutrition Pro In Sports & Exercise” 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 Ταχύρρυθμης Εκπαίδευσης 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 Ταχύρρυθμης Εκπαίδευσης, καθώς και για τη συνεχή ανανέωση και βελτίωση αυτών βάσει των εκπαιδευτικών αναγκών των Εκπαιδευόμενων και των νέων επιστημονικών δεδομένων.

Η Εκπαιδευτική Ομάδα του Ταχύρρυθμης Εκπαίδευσης Επιμόρφωσης στην Αθλητική Διατροφή “Nutrition Pro In Sports & Exercise” αποτελείται από τους:

- Δρ. Δημήτρη Γρηγοράκη, PhD Κλινικό Διαιτολόγο – Διατροφολόγο και Διδάκτορα Χαροκοπείου Πανεπιστημίου
- Δρ. Ιωάννη Αρναούτη, PhD, Καθηγήτη Φυσικής Αγωγής, Επιστημονικό Συνεργάτη και διδάσκων στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο
- Δρ. Κατερίνα Σκενδέρη, PhD, Βιοχημικό - Διατροφολόγο και Διδάσκουσα στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

- Δρ. Ελένη Τσάτσα, Ιατρό, απόφοιτη Ιατρικής Σχολής Αθηνών με ειδίκευση στην Παιδιατρική
- Μιχάλη Μακρυλλό MSc, Κλινικό Διαιτολόγο – Αθλητικό Διατροφολόγο και Πρόεδρο της Ομάδας Ειδικών Αθλητικής Διατροφής του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων – Διατροφολόγων
- Γεωργία Καπώλη, Κλινικό Διαιτολόγο – Διατροφολόγο, MSc στο Τμήμα Κλινικής Διαιτολογίας του Πανεπιστημίου Roehampton of Surrey του Λονδίνου
- Φωτεινή Αθανασοπούλου, Αθλητική Διατροφολόγο, MSc στο Πανεπιστήμιο του Μάαστριχτ με κατεύθυνση την Αθλητική Διατροφή.
- Μαντώ Αγουρίδου, Κλινική Ψυχολόγο, MSc στην Ιατρική Σχολή του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

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 παρεχόμενων 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 Παχυσαρκίας»** (Μικτό) και **«Βασικές Αρχές Αθλητικής Διατροφής»** (Μικτό) να πραγματοποιήσουν την πρακτική τους άσκηση, να αποκτήσουν εργαστηριακή εμπειρία, αλλά και να παρακολουθήσουν μέσω εποπτείας πραγματικά περιστατικά.

Η συμμετοχή της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας στην υλοποίηση των παραπάνω εκπαιδευτικών προγραμμάτων υλοποιείται μέσω της αξιοποίησης των υποδομών και των εγκαταστάσεών της, από τους εκπαιδευόμενους με δια ζώσης παρακολούθηση. Τόσο η πρακτική άσκηση, όσο και η εποπτεία πραγματοποιείται με

βάση τον ενδεδειγμένο διαγνωστικό εξοπλισμό και λαμβάνοντας υπόψη τα σχετικά πρωτόκολλα μετρήσεων σε πραγματικά περιστατικά υπερβαρότητας, παχυσαρκίας και αθλητές. Όλα τα περιστατικά προσέρχονται οικειοθελώς και εθελοντικά. Ειδικά τα παιδικά περιστατικά, πραγματοποιούνται κατόπιν υπογραφής δήλωσης συγκατάθεσης γονέα ή κηδεμόνα, για τη συμμετοχή τους και για τη χρήση των δεδομένων τους, για την πρακτική άσκηση των εκπαιδευομένων.

Απώτερους στόχους της επιστημονικής συνεργασίας της ΕΛ.Δ.Ε. STUDIES και του ΚΕΔΙΒΙΜ του ΕΚΠΑ αποτελούν, η διάδοση των προγραμμάτων συνεχιζόμενης επαγγελματικής εκπαίδευσης, η από κοινού διάχυση τεχνογνωσίας, και η συνεργασία κατάρτισης και απόκτησης επιστημονικής εμπειρίας.

Αποτελεί Εισαγωγή στην Αθλητική Διατροφή



ΕΛ.Δ.Ε.

STUDIES

**Ταχύρρυθμη Εκπαίδευση
Διατροφή στον Αθλητισμό & την Άσκηση**



**NUTRITION PRO
IN SPORTS & EXERCISE**

www.elde.gr