

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ “7104 - Ψυχολογία και Διατροφή”

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	Επιστήμης Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού & Διαιτολογίας		
ΤΜΗΜΑ	Διαιτολογίας & Διατροφολογίας		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Προπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	7104	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	7^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Ψυχολογία και Διατροφή		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ <i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων</i>	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
Διαλέξεις Θεωρίας	2		
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.	2	3	
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ <i>Υποβάθρου , Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	Επιστημονικής Περιοχής		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:			
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/DND_U_275/		

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης
- Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β
- Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων

Το μάθημα εστιάζει στους ψυχολογικούς παράγοντες που συνδέονται με τη διατροφική συμπεριφορά σε όλο το φάσμα της ζωής με βάση σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα και υπό το πρίσμα νέων ερμηνευτικών προσεγγίσεων. Παρουσιάζονται οι βασικές ψυχολογικές θεωρίες που έχουν αξιοποιηθεί για την ερμηνεία της διατροφικής συμπεριφοράς. Επισημαίνεται, ιδιαίτερα ο ρόλος ατομικών, περιβαλλοντικών και κοινωνικο-πολιτισμικών παραγόντων, προκειμένου να κατανοήσουν οι φοιτητές-φοιτήτριες την επίδρασή τους στη διατροφική συμπεριφορά. Επιχειρείται η εξοικείωση των φοιτητών-τριών με τις διαταραχές διατροφής. Στο πλαίσιο του μαθήματος επιδιώκεται να γίνει σύνδεση θεωρίας και πράξης, ώστε η γνώση των βασικών ψυχολογικών αρχών να μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την καθοδήγηση της καθημερινής πρακτικής.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές και οι φοιτήτριες αναμένεται:

- Να είναι σε θέση να αξιοποιήσουν τις βασικές ψυχολογικές θεωρίες για την ερμηνεία της διατροφικής συμπεριφοράς
- Να έχουν κατανοήσει το σύνθετο πλέγμα των παραγόντων (ατομικών, κοινωνικών και πολιτισμικών) που επιδρούν στη διατροφική συμπεριφορά

- Να έχουν γνωρίσει τα βασικά ερμηνευτικά μοντέλα και τις θεραπευτικές προσεγγίσεις των διατροφικών διαταραχών.
- Να έχουν αποκτήσει βασικές δεξιότητες εντοπισμού και κριτικής αποτίμησης βιβλιογραφίας σε κάποια θεματική της Ψυχολογίας της Διατροφής
- Να είναι σε θέση να συνθέσουν, να τεκμηριώσουν και να παρουσιάσουν τις σύγχρονες απόψεις σχετικά με τη θεματική αυτή

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα:

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας

και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση πληροφοριών με τη χρήση των απαραίτητων τεχνολογιών
- Αυτόνομη Εργασία
- Άσκηση κριτικής
- Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου
- Ομαδική εργασία

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Ψυχολογικές θεωρήσεις της διατροφικής συμπεριφοράς
- Ο ρόλος της μάθησης στην ανάπτυξη διατροφικών προτιμήσεων
- Συναισθήματα και Διατροφή
- Η επίδραση των ΜΜΕ στη διατροφή
- Πρόσληψη τροφής και ανάπτυξη της προσωπικότητας στη βρεφική και παιδική ηλικία
- Ο ρόλος της οικογένειας στη διαμόρφωση διατροφικών συνηθειών.
- Παχυσαρκία (αίτια/συνέπειες)
- Παράγοντες που επηρεάζουν τις επιλογές διατροφής στην εφηβεία
- Εικόνα του Σώματος
- Διατροφικές Διαταραχές (Επιδημιολογία, περιγραφή, αιτιολογία, συνέπειες, θεραπεία)
- Οι συνέπειες της πανδημίας COVID-19 στη διατροφική συμπεριφορά

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Πρόσωπο με πρόσωπο	
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>	Υποστήριξη Μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class Χρήση ΤΠΕ στη Διδασκαλία και επικοινωνία με φοιτητές Αξιοποίηση του συστήματος HEAL---LINK για την πρόσβαση στην διεθνή βιβλιογραφία---εξειδικευμένα περιοδικά του γνωστικού αντικείμενου	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό</i>	Δραστηριότητα- Προτεινόμενη Βιβλιογραφία	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου
	:	
	Διαλέξεις	
	Συγγραφή εργασίας	25

<p>Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</p> <p>Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS</p>	Αυτόνομη Μελέτη	25
	Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)	75
<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <p>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>	<p>Μέθοδοι αξιολόγησης</p> <p>Ατομική παρουσίαση εμπειρικής μελέτης (20%).</p> <p>Υποχρεωτική βιβλιογραφική εργασία έκτασης 3.000 λέξεων σε μια από τις θεματικές του μαθήματος (50%), και παρουσίασή της (30%).</p> <p>Κριτήρια Αξιολόγησης Εργασιών: Επιλογή κατάλληλης βιβλιογραφίας, συνθετική παρουσίαση και κριτική αποτίμηση μελετώμενων πληροφοριών.</p>	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία :

Εμμανουηλίδου, Κ. (2011). *Ψυχολογία της Διατροφής: Πώς οι διατροφικές συνήθειες αντανακλούν το συναισθηματικό μας κόσμο*. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Odgen, J. (2022). *Ψυχολογία της Διατροφής*. Broken Hill Publishers.

Παπαδάτου, Δ., & Μπελλάλη, Θ. (2008). *Βασικές γνώσεις ψυχολογίας για επαγγελματίες υγείας*. Αθήνα: Κριτική

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Ψυχολογία: Το περιοδικό της Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας

British Journal of Health Psychology

European Eating Disorders Review

Psychiatry Research

International Journal of Environmental Research and Public Health

International Journal of Eating Disorders

Body Image

Journal of Applied Developmental Psychology

Obesity

International Journal of Obesity

Journal of Pediatric Psychology