

Advanced Online Σεμινάριο μέσω ZOOM

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Σχεδιάζω το διατροφικό μου πιάτο στην υγεία και στη νόσο



Certified by ACTA



Πιστοποιημένη πλατφόρμα e-learning εκπαίδευσης κατά το πρότυπο **QTL** της **ACTA**
Τεχνολογικός Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

“ Στην τροφή βρίσκεται το καλύτερο φάρμακο και στην τροφή το πιο βλαβερό δηλητήριο. Το χειρότερο και το καλύτερο για κάτι.”

-- Ιπποκράτης

Η Μεσογειακή διατροφή αποτελεί ένα από το πιο δημοφιλή πρότυπα διατροφής σε όλο τον κόσμο. Η διατροφή είναι μια σύγχρονη επιστήμη που μέσα από την διαιτολογία βρίσκει εφαρμογή στη καθημερινή ζωή. Αν θέλετε λοιπόν, να μάθετε τα πάντα για μία σωστή και ισορροπημένη διατροφή, αυτό το σεμινάριο θα σας βοηθήσει να το πραγματοποιήσετε!

Στο Advanced ACTA-Certified Course «Μεσογειακή διατροφή: Σχεδιάζω το διατροφικό μου πιάτο στην υγεία και στη νόσο», θα ανακαλύψετε μέσα από 4 online συναντήσεις μέσω ZOOM, διάρκειας δύομιση ωρών/μάθημα, τα οφέλη και τις πρακτικές εφαρμογές της μεσογειακής διατροφής και θα τη γνωρίσετε καλύτερα όπως αυτή εφαρμόζεται από πιστοποιημένους διαιτολόγους, και στη συνέχεια θα μπορείτε να τη φέρετε στο πιάτο σας.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΟΔΗΓΟΥ

1. Παρουσίαση του εκπαιδευτικού προγράμματος «Μεσογειακή διατροφή: Σχεδιάζω το διατροφικό μου πιάτο στην υγεία και στη νόσο»

- 1.1 Σε ποιους απευθύνεται
- 1.2 Τι θα μάθω
- 1.3 Περιεχόμενα Σεμιναρίου
- 1.4 Εισηγήτρια Σεμιναρίου

2. Τρόπος παρακολούθησης

- 2.1 Εισαγωγή στην πλατφόρμα του Skillbox
- 2.2 Χρονοδιάγραμμα εκπαιδευτικού προγράμματος
- 2.3 Forum
- 2.4 Facebook Group
- 2.5 Facebook Community

3. Πιστοποίηση - ACTA Advanced

4. Ολοκλήρωση του προγράμματος

5. Συχνές ερωτήσεις



1.1 ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ

Το σεμινάριο απευθύνεται σε όλους όσοι επιθυμούν:

- να γνωρίσουν τη μεσογειακή διατροφή.
- να εφαρμόσουν τη Μεσογειακή δίαιτα στην καθημερινότητά τους.
- να βελτιώσουν την υγεία τους.
- να μάθουν το πώς αξιολογούν το ανθρώπινο σώμα με απλές πρακτικές
- να μάθουν για τα συστατικά των τροφών και την αξία της ενυδάτωσης
- να εμποδίσουν πώς διαβάζουμε σωστά τις διατροφικές ετικέτες.
- να προχωρήσουν μέσα από σταδιακή πρακτική εξάσκηση, στον σχεδιασμό ενός διατροφικού πιάτου.
- να κατανοήσουν πώς μπορούν να αντιμετωπίσουν πιο αποτελεσματικά ζητήματα υγείας όπως την υψηλή χοληστερίνη, τον διαβήτη και την υπέρτασή, υιοθετώντας τη μεσογειακή διατροφή.

1.2 ΤΙ ΘΑ ΜΑΘΩ

Με την παρακολούθηση του προγράμματος και μέσα από σύγχρονες μεθόδους εκπαίδευσης ο/η υποψήφιος/α στόχος είναι να μάθει:

- Τη Μεσογειακή διατροφή και την Πυραμίδα της διατροφής.
- Τα βασικά θρεπτικά συστατικά του μεσογειακού μοντέλου διατροφής.
- Τις ομάδες των τροφών και τις ωφέλειες τους στην υγεία μας.
- Να σχεδιάζει το προσωπικό του μεσογειακό πιάτο διατροφής.
- Να εφαρμόζει τη μεσογειακή διατροφή και το διατροφικό πιάτο για βελτίωση της υγείας του.

1.3 ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- 1.1 Οι ρίζες της μεσογειακής διατροφής - Ιστορικά στοιχεία.
- 1.2 Βασικές αρχές της μεσογειακής διατροφής.
- 1.3 Η διαδικασία της πέψης στον ανθρώπινο οργανισμό.
- 1.4 Πώς αξιολογώ το σώμα μου;

ΕΝΟΤΗΤΑ 2 | ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ



- 2.1 Γνωρίζοντας τα μακροθρεπτικά συστατικά (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη κ.λπ.) της διατροφής.
- 2.2 Οι ομάδες των τροφών στην διατροφική πυραμίδα.
- 2.3 Ο ρόλος του νερού και της ενυδάτωσης στον οργανισμό μας.
- 2.4 Οι φυτικές ίνες και η λειτουργία τους.

ΕΝΟΤΗΤΑ 3 | ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΜΑΣ ΠΙΑΤΟ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

- 3.1 Τι είναι και πώς φτιάχνω το διατροφικό μου πιάτο;
- 3.2 Τι πρέπει να γνωρίζω για την διατροφική ετικέτα;
- 3.3 Διατροφικοί ισχυρισμοί στα τρόφιμα.
- 3.4 Πρακτική εφαρμογή: Σχεδιάζω ένα μεσογειακό πιάτο βήμα-βήμα.

ΕΝΟΤΗΤΑ 4 | Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ

- 4.1 Διατροφή για τη μείωση της υψηλής χοληστερίνης.
- 4.2 Διατροφή για τον έλεγχο του Διαβήτη τύπου 2.
- 4.3 Διατροφή για τη ρύθμιση της υπέρτασης.
- 4.4 Πρακτική εφαρμογή: Σχεδιάζω βήμα-βήμα το διατροφικό μου πιάτο για την αποτελεσματική αντιμετώπιση μεταβολικών παθήσεων.

ΕΚΠΟΝΗΣΗ PROJECT ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

Παρουσίαση πρότασης για τον σχεδιασμό του διατροφικού πιάτου της επιλογής καθενός από τους συμμετέχοντες.

5. ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

- 5.1 Αξιολόγηση Σεμιναρίου
- 5.2 Βεβαίωση Συμμετοχής & Τεστ Αξιολόγησης

1.4 ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

ΕΥΘΑΛΙΑ ΚΑΡΑΡΙΖΟΥ

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Η Ευθαλία Καραρίζου είναι ιδιώτης διαιτολόγος-διατροφολόγος με δεκαέξι χρόνια εμπειρίας στον εν λόγω τομέα. Επιπλέον, είναι καταρτισμένη και σε πεδία όπως είναι η εκπαίδευση αλλαγής διατροφικής συμπεριφοράς, η διάγνωση και η ανάλυση θρεπτικής κατάστασης, η ανθρωπομετρία. Η Καραρίζου επίσης, είναι και εκπαιδύτρια ενηλίκων στον τομέα της διατροφής και των τροφίμων. Εργάζεται ως ελεύθερη επαγγελματίας από το 2007 στο προσωπικό της γραφείο διαιτολογίας. Παράλληλα, διδάσκει σε δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς εκπαίδευσης.



2.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΤΟΥ SKILLBOX

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΓΟΡΑ

Πριν προχωρήσετε στην αγορά του Σεμιναρίου θα πρέπει να δημιουργήσετε Λογαριασμό στο Skillbox. Πατήστε εγγραφή πάνω δεξιά στην ιστοσελίδα του Skillbox και συμπληρώστε τα στοιχεία σας. Στη συνέχεια θα σας σταλεί ένα email στο οποίο πατώντας το σύνδεσμο που περιλαμβάνει ενεργοποιείται ο λογαριασμός σας.

Αφού ενεργοποιηθεί, μπορείτε να προβείτε στην αγορά πατώντας «Αγορά Σεμιναρίου» στη σελίδα του Σεμιναρίου.

Μετά την αγορά του «Μεσογειακή διατροφή: Σχεδιάζω το διατροφικό μου πιάτο στην υγεία και στη νόσο», θα λάβετε μέσα σε 1 εργάσιμη ημέρα ένα email καλωσορίσματος από το Skillbox με βασικές οδηγίες.

Το Σεμινάριο διεξάγεται αποκλειστικά μέσω της e-learning πλατφόρμας του Skillbox. Δείτε παρακάτω αναλυτικές πληροφορίες αναφορικά με τον τρόπο διεξαγωγής του Σεμιναρίου.

2.2 ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η συνολική διάρκεια του σεμιναρίου είναι 4 εβδομάδες.

Κάθε εβδομάδα πραγματοποιείται μια συνάντηση μέσω ZOOM διάρκειας 2,5 ωρών. Οι σημειώσεις από τις διαλέξεις θα βρίσκονται μέσα στην πλατφόρμα του Skillbox. Οι συμμετέχοντες μπορούν να δουν τα video των ZOOM Meeting την επόμενη μέρα on demand σε περίπτωση που χάσουν το μάθημα ή θέλουν να θυμηθούν κάποια σημαντικά σημεία. Οι μαθητές μπορούν, επίσης, να χρησιμοποιήσουν το Forum του Σεμιναρίου για να θέσουν τις ερωτήσεις τους στην εισηγήτρια, η οποία θα απαντάει σε όλες τις ερωτήσεις μέσα σε 72 ώρες. Κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου θα σας δοθούν δυο προαιρετικές ασκήσεις, η μια στην δεύτερη online συνάντηση και η άλλη στην τελευταία online συνάντηση.

Πίνακας online μαθημάτων

	ΜΑΘΗΜΑΤΑ & ΤΕΣΤ	SKILLBOX FORUM	FACEBOOK GROUP
1η εβδομάδα	Παρακολούθηση 1ου ZOOM Meeting: Εισαγωγή στη Μεσογειακή διατροφή	NAI	NAI
	Μελέτη των σημειώσεων στην πλατφόρμα του Skillbox		
2η εβδομάδα	Παρακολούθηση 2ου ZOOM Meeting: Διατροφική Πυραμίδα	NAI	NAI
	Μελέτη των σημειώσεων στην πλατφόρμα του Skillbox		
3η εβδομάδα	Παρακολούθηση 3ου ZOOM Meeting: Σχεδιάζοντας το διατροφικό μας πιάτο βήμα-βήμα	NAI	NAI
	Μελέτη των σημειώσεων στην πλατφόρμα του Skillbox		

	ΜΑΘΗΜΑΤΑ & ΤΕΣΤ	SKILLBOX FORUM	FACEBOOK GROUP
4η εβδομάδα	Παρακολούθηση 4ου ZOOM Meeting: Η διατροφή στην αντιμετώπιση της νόσου	ΝΑΙ	ΝΑΙ
	Μελέτη των σημειώσεων στην πλατφόρμα του Skillbox Συμμετοχή στην άσκηση σχεδιασμού του διατροφικού πιάτου που θα δημιουργήσει με κατάλληλη καθοδήγηση κάθε συμμετέχων/-ουσα		
	Συμμετοχή στο τελικό test για την απόκτηση της Βεβαίωσης από την ACTA		
Από την 4η εβδομάδα και μετά	Η πρόσβαση στις σημειώσεις και τα video του προγράμματος παραμένει ανοιχτή για να ξαναδούν όσες φορές επιθυμούν οι συμμετέχοντες ό,τι τους ενδιαφέρει.	Ενεργό για ερωτήσεις	Το Facebook Group παραμένει ανοιχτό

2.3 FORUM

Κατά τη διάρκεια παρακολούθησης του προγράμματος «Μεσογειακή διατροφή: Σχεδιάζω το διατροφικό μου πιάτο στην υγεία και στη νόσο» - Advanced Certified Course by ACTA, θα μπορείτε να επικοινωνείτε απευθείας με την εισηγήτρια μέσω ειδικού Forum. Εκεί, θα μπορείτε να θέτετε τα ερωτήματά σας και τις απορίες που μπορεί να προκύψουν σχετικά με την εκπαίδευση και τα θέματα που παρουσιάζονται και η εισηγήτρια θα σας απαντάει εντός 72 ωρών. Όταν η απάντηση στο ερώτημά σας δημοσιεύεται στο Forum, θα λαμβάνετε ειδοποίηση μέσω email. Παράλληλα, θα βλέπετε όλες τις ερωτήσεις και τις απαντήσεις που έχουν δημοσιευτεί εκεί από τους υπόλοιπους μαθητές.

2.4 FACEBOOK GROUP

Με την αγορά του προγράμματος θα σας δοθούν οδηγίες για να γίνετε μέλος του Facebook Group «Μεσογειακή διατροφή: Σχεδιάζω το διατροφικό μου πιάτο στην υγεία και στη νόσο» | Skillbox.gr» που απευθύνεται αποκλειστικά σε συμμετέχοντες του σεμιναρίου για το οποίο είναι εισηγήτρια η κυρία Καραρίζου. Στο Group αυτό θα μπορείτε να συνδέεστε αν έχετε λογαριασμό στο Facebook και θα συζητάτε με τους άλλους συμμετέχοντες του Σεμιναρίου, όπως επίσης και με την εισηγήτρια και τους Moderators του Skillbox. Σκοπός του Group είναι η γενική συζήτηση που θα αφορά σε θέματα μεσογειακής διατροφής καθώς και το networking μεταξύ των συμμετεχόντων. Ερωτήσεις που αφορούν την ύλη του Σεμιναρίου θα γίνονται μόνο στο ειδικό Forum, που υπάρχει στην πλατφόρμα του Skillbox ή κατά τη διάρκεια των live zoom meetings.

2.5 SKILLBOX FACEBOOK COMMUNITY

Η παρακολούθηση του προγράμματος σας δίνει τη δυνατότητα να συμμετέχετε και στην κοινότητα του Skillbox στο Facebook. Εκεί, θα μπορείτε να μαθαίνετε νέα του φορέα, πληροφορίες για καινούρια προγράμματα, να διαβάζετε ενδιαφέροντα εκπαιδευτικά άρθρα. Παράλληλα, θα μπορείτε να δικτυωθείτε με τους υπόλοιπους σπουδαστές,

να συνομιλήσετε μαζί τους και να συζητήσετε για εκπαιδευτικά θέματα που σας απασχολούν. Η πρόσβαση στην κοινότητα παρέχεται αποκλειστικά στους σπουδαστές του Skillbox.

3. ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ - ACTA ADVANCED

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του Test Αξιολόγησης στο τέλος του σεμιναρίου, θα λάβετε Βεβαίωση Παρακολούθησης Πιστοποιημένου Προγράμματος κατά το πρότυπο Quality Training Label επιπέδου Advanced της ACTA – Τεχνοβλαστός Αριστοτέλειο Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, εντός 20 εργάσιμων ημερών στο email σας.

4. ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Με την ολοκλήρωση του προγράμματος θα μπορείτε να αξιοποιήσετε τις γνώσεις σας στο πεδίο της Μεσογειακής διατροφής την οποία και θα γνωρίσετε σε βάθος, ώστε να μπορείτε να την εφαρμόσετε και στο διατροφικό σας πιάτο, και να εξασφαλίσετε όλες τις ωφέλειές της για την υγεία σας.

5.2 ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Μπορώ να παρακολουθήσω τα μαθήματα όποτε μπορώ;

Τα μαθήματα του προγράμματος είναι κατανεμημένα σε 4 online συναντήσεις. Κάθε εβδομάδα παρουσιάζεται μια ενότητα την οποία τη διδάσκεστε ζωντανά σε απογευματινή ώρα μέσω ZOOM από την εισηγήτρια με διάρκεια 2,5 ωρών. Μπορείτε να παρακολουθήσετε τα μαθήματα και αργότερα είτε για λόγους επανάληψης είτε στην περίπτωση που δεν προλάβετε να συνδεθείτε στη διάλεξη.

Πόσο κοστίζει το πρόγραμμα; Παρέχεται πλάνο πληρωμών;

Το σεμινάριο «Μεσογειακή διατροφή: Σχεδιάζω το διατροφικό μου πιάτο στην υγεία και στη νόσο» - Advanced Certified Course by ACTA κοστίζει 220€. Παρέχεται η δυνατότητα τριών (3) άτοκων δόσεων, αν επιλέξετε πληρωμή μέσω πιστωτικής κάρτας. Οι online πληρωμές στο Skillbox πραγματοποιούνται μέσω του συστήματος ασφαλών πληρωμών της Eurobank.

Ακολουθείται κάποια πολιτική εκπτώσεων;

Το Skillbox παρέχει έκπτωση 15% σε Φοιτητές & Ανέργους. Η έκπτωση αυτή δεν ισχύει όταν υπάρχει εκπτωτική τιμή Early Bird (-25%) κατά τις πρώτες ημέρες έναρξης των εγγραφών.

Πότε λαμβάνω την πιστοποίηση ACTA;

Το σεμινάριο «Μεσογειακή διατροφή: Σχεδιάζω το διατροφικό μου πιάτο στην υγεία και στη νόσο» - Advanced Certified Course by ACTA είναι πιστοποιημένο κατά το πρότυπο QTL Advanced της ACTA – Τεχνοβλαστός του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Με την επιτυχή ολοκλήρωση του τελικού test αξιολόγησης (60% επιτυχία), θα λάβετε την πιστοποίηση σε



διάστημα 20 εργάσιμων ημερών. Να σημειωθεί πως μπορείτε να επαναλάβετε το test όσες φορές θέλετε σε περίπτωση αποτυχίας..

Πώς θα με ωφελήσει η «Μεσογειακή διατροφή: Σχεδιάζω το διατροφικό μου πιάτο στην υγεία και στη νόσο» - Advanced Certified Course by ACTA;

Το σεμινάριο «Μεσογειακή διατροφή: Σχεδιάζω το διατροφικό μου πιάτο στην υγεία και στη νόσο» είναι ένα κατάλληλο διαμορφωμένο πρόγραμμα που θα σας διευκολύνει να αντιληφθείτε την αξία της Μεσογειακής διατροφής, να αναλύσετε την Πυραμίδα της διατροφής και την εφαρμογή της σε διατροφικό πιάτο. Ολοκληρώνοντάς το σεμινάριο αυτό, καθένας θα έχει αποκομίσει πολύτιμες γνώσεις για τις ομάδες των τροφών και τις ωφέλειες τους για το άτομο, δημιουργώντας στην πράξη το προσωπικό του διατροφικό πιάτο σύμφωνα με τις ανάγκες του. Άρα, οι σπουδαστές του προγράμματος θα διαπιστώσουν τη σημασία της μεσογειακής διατροφής για την καλή υγεία και την ρύθμιση των μεταβολικών παθήσεων του ανθρώπινου οργανισμού, ώστε να την εντάξουν και εμπειρικά στην καθημερινότητά τους. Έτσι, θα βελτιώσουν σημαντικά τις ενέργειες με τις οποίες επιδιώκουν την ευεξία, την ενίσχυση των αντοχών και της μακροζωία τους.

**Το παρόν σεμινάριο δεν υποκαθιστά τη συμβουλή του προσωπικού σας γιατρού ή διατροφολόγου. Σκοπός του είναι να αναδείξει την αξία και τα οφέλη της μεσογειακής διατροφής μέσα από αποτελεσματικές πρακτικές που μπορούν να εμπλουτίσουν με πολύτιμα θρεπτικά συστατικά την κουζίνα και το πιάτο σας*

