**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

*Διατροφή και Υγιής Κύηση*

**Εισαγωγή** <https://kedivim.auth.gr/aitisi-igihs-kihsh-3>

Το **Κέντρο Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης (ΚΕΔΙΒΙΜ)** του **Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ)** σας καλωσορίζει στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τίτλο «Διατροφή και Υγιής Κύηση», διάρκειας 90 ωρών, το οποίο θα διεξαχθεί με συνδυασμό σύγχρονης και ασύγχρονης εξ’ αποστάσεως διδασκαλίας και θα υλοποιηθεί στην ηλεκτρονική πλατφόρμα e-learning και Zoom Meetings.

Επιστημονικός Υπεύθυνος του προγράμματος είναι ο Μιχάλης Χουρδάκης, Αναπληρωτής Καθηγητής Ιατρικής Διατροφολογίας-Υγιεινής του Τμήματος Ιατρικής, του Α.Π.Θ. Ο κος Χουρδάκης έχει επιδείξει πολυετή διδακτική και κλινική εμπειρία στον τομέα της Ιατρικής Διατροφολογίας, με σημαντική παρουσία σε εγχώρια και διεθνή συνέδρια, καθώς και σημαντικό επιστημονικό συγγραφικό έργο σε ελληνικά και διεθνή περιοδικά, ενώ είναι ο υπεύθυνος της επιστημονικής ομάδας Nutriclab (<https://nutriclab.med.auth.gr/>).

Στο πρόγραμμα διδάσκουν καθηγητές του Α.Π.Θ. και των λοιπών ΑΕΙ της χώρας, καθώς επίσης και εξειδικευμένο ακαδημαϊκό και κλινικό προσωπικό στον τομέα της ιατρικής, κλινικής διατροφής και μεθοδολογίας της ιατρικής έρευνας. Επιπλέον, οι διδάσκοντες διαθέτουν ακαδημαϊκό υπόβαθρο σε τομείς όπως η μαιευτική, η εμβρυομητρική ιατρική και η γυναικολογία, μεταξύ άλλων.

Μεταξύ της επιστημονικής ομάδας ενδεικτικά αναφέρονται οι διδάσκοντες ή/και επιβλέποντες των διαλέξεων:

1. Αθανασιάδης Απόστολος, Καθηγητής Μαιευτικής – Γυναικολογίας – Εμβρυομητρικής Ιατρικής, Τμήμα Ιατρικής, Α.Π.Θ.
2. Δαγκλής Θεμιστοκλής, Επίκουρος Καθηγητής Μαιευτικής-Γυναικολογίας, Τμήμα Ιατρικής, Σχολή Επιστημών Υγείας, Α.Π.Θ.
3. Ζουρλαδάνη Αθανασία, ΕΕΠ, ΤΕΦΑΑ, ΣΕΦΑΑ, Α.Π.Θ.
4. Μαμόπουλος Απόστολος, Καθηγητής Μαιευτικής – Γυναικολογίας, Τμήμα Ιατρικής, Α.Π.Θ.
5. Μπασκίνη Μαρία, RD, MSc, PhD, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος
6. Παπανικολάου Ευάγγελος, Επίκουρος Καθηγητής Μαιευτικής – Γυναικολογίας, Τμήμα Ιατρικής, Α.Π.Θ.
7. Τσακιρίδης Ιωάννης, Ακαδημαϊκός Υπότροφος Γ’ Μαιευτική-Γυναικολογική Κλινική Α.Π.Θ.

Έναρξη προγράμματος: 21.10.2024

Λήξη προγράμματος: 17.01.2025

Διάρκεια: 90 διδακτικές ώρες

Κόστος: 300€

Παρέχεται εκπτωτική πολιτική: Ναι

Παρέχεται πιστοποιητικό επιμόρφωσης: 3 ECTS

Αιτήσεις γίνονται δεκτές από 08.06.2024 έως 20.10.2024

**Στόχος του προγράμματος**

Με το πέρας του εκπαιδευτικού προγράμματος «Διατροφή και Υγιής Κύηση» οι εκπαιδευόμενοι θα είναι εξοικειωμένοι με τις βασικές αρχές διατροφής πριν και κατά τη διάρκειας της κύησης και με τη διατροφική αξιολόγηση των εγκύων. Θα έχουν λάβει πληροφορίες σχετικές με τις διατροφικές ανάγκες κατά την εγκυμοσύνη, τις εξειδικευμένες διατροφικές ανάγκες των ειδικών περιπτώσεων κύησης, όπως είναι η διπλή κύηση ή η κύηση έφηβης, καθώς επίσης και με τις συνιστώμενες διατροφικές αλλαγές λόγω των παθολογικών καταστάσεων κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

**Αναγκαιότητα προγράμματος**

Ο τομέας της διατροφής κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης έχει αναπτυχθεί τα τελευταία χρόνια, για τον λόγο αυτό οι επαγγελματίες υγείας θα πρέπει να είναι ενημερωμένοι και καταρτισμένοι σε βάθος για όλα τα σύγχρονα δεδομένα. Παθολογικές καταστάσεις αποτελούν συχνό πρόβλημα των εγκύων και σχετίζονται με αύξηση των επιπλοκών κατά τη διάρκεια της κύησης, τόσο για τη μητέρα όσο και για το έμβρυο. Η αναγκαιότητα του εκπαιδευτικού προγράμματος «Διατροφή και Υγιής Κύηση» έγκειται στην κατάρτιση και επιμόρφωση ατόμων με ενδιαφέρον για τους τομείς της διατροφής στα στάδια της εγκυμοσύνης. Συγκεκριμένα, θα καλυφθούν οι συστάσεις για τη σωστή διατροφή πριν την κύηση, οι φυσιολογικές και μεταβολικές αλλαγές κατά τη διάρκεια της κύησης, συστάσεις για τις διατροφικές αλλαγές στις φυσιολογικές κυήσεις, καθώς επίσης και στις ειδικές και παθολογικές περιπτώσεις κυήσεων.

**Μαθησιακά αποτελέσματα**

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του προγράμματος, ο εκπαιδευόμενος θα διαθέτει ευρείες, εξειδικευμένες, αντικειμενικές και θεωρητικές γνώσεις στο πεδίο της διατροφής στην κύηση και στη γονιμότητα, της διατροφικής αξιολόγησης και των κατάλληλων διατροφικών συστάσεων για τη διαχείριση νοσημάτων και καταστάσεων υγείας που προϋπάρχουν ή προκύπτουν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

**Σε ποιους απευθύνεται το πρόγραμμα**

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Διατροφή και Υγιής Κύηση» απευθύνεται σε:

• Επαγγελματίες υγείας (απόφοιτους ημεδαπής Α.Ε.Ι. και Τ.Ε.Ι. ή αλλοδαπής σχετικών τμημάτων π.χ. , Διατροφής και Διαιτολογίας, Ιατρικής, Φαρμακευτικής, Δημόσιας Υγείας, Νοσηλευτικής, κ.α.).

• Φοιτητές επαγγελμάτων υγείας (π.χ. Ιατρικής, Φαρμακευτικής, Δημόσιας Υγείας, Νοσηλευτικής, κ.α.) κατά το 2ο ή μεγαλύτερο έτος των σπουδών τους.

• Επαγγελματίες στον τομέα του αθλητισμού με ενδιαφέρον στον προς μελέτη πληθυσμό (π.χ. γυμναστές, προπονητές, κ.α.)

**Κατηγορίες υποψηφίων που γίνονται δεκτές/-οί/ Προαπαιτούμενες γνώσεις/ Κριτήρια επιλογής**

Αίτηση συμμετοχής μπορούν να υποβάλουν όσοι διαθέτουν ένα από τα παρακάτω πιστοποιητικά:

* Αντίγραφο πτυχίου για τους αποφοίτους
* Βεβαίωση φοίτησης σε προπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών για τους φοιτητές
* Απολυτήριο λυκείου για άτομα χωρίς πανεπιστημιακή εκπαίδευση που ενδιαφέρονται να συμμετέχουν στο πρόγραμμα

Ως προαπαιτούμενα για τη συμμετοχή στο πρόγραμμα έχουν οριστεί τα εξής:

* Πρόσβαση στο Διαδίκτυο
* Κατοχή προσωπικού e-mail
* Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών

Σε περίπτωση που ο αριθμός υποψηφίων ξεπερνάει τον ανώτατο αριθμό συμμετεχόντων του προγράμματος, θα δοθεί έμφαση στην συνάφεια του πτυχίου/αντικειμένου σπουδών των υποψηφίων για την τελική επιλογή.

**Μέθοδος υλοποίησης**

Το πρόγραμμα θα υλοποιηθεί μέσω σύγχρονης και ασύγχρονης διδασκαλίας. Η ασύγχρονη εκπαίδευση θα υλοποιηθεί μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-learning, στην οποία θα είναι αναρτημένα το εκπαιδευτικό υλικό καθώς επίσης και οι βιντεοσκοπημένες παρουσιάσεις των διδασκόντων. Η σύγχρονη εκπαίδευση θα υλοποιηθεί μέσω του προγράμματος Zoom Meetings και θα πραγματοποιηθεί κατά τη διάρκεια του μήνα Δεκεμβρίου.

**Εκπαιδευτικό υλικό / Άλλες παροχές**

Στις συμμετέχουσες/στους συμμετέχοντες παρέχονται:

1. Πρόσβαση στην ηλεκτρονική πλατφόρμα
2. Βιντεοσκοπημένες παρουσιάσεις από τους διδάσκοντες
3. Επιπλέον εκπαιδευτικό υλικό-σημειώσεις κλινικών περιστατικών

**Δομή Εκπαιδευτικού προγράμματος**

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος Διδακτικής Ενότητας** | **Ώρες διδασκαλίας** |
| ***Ασύγχρονη διδασκαλία (26 ώρες)*** | |
| **Διατροφικές Συστάσεις πριν την Κύηση**  *Στην παρούσα ενότητα θα αναλυθεί η επίδραση της διατροφής στη γονιμότητα, οι διατροφικές συστάσεις πριν την εγκυμοσύνη και η σχέση της διατροφής με την υποβοηθούμενη αναπαραγωγή.* | 4 |
| **Φυσιολογία υγιούς κύησης** *Στην παρούσα ενότητα θα αναλυθούν οι φυσιολογικές και μεταβολικές αλλαγές που συντελούνται στον οργανισμό της εγκύου κατά την κύηση, η φυσιολογία της ανάπτυξης του εμβρύου, ενώ θα περιγραφούν και οι διαδικασίες διατροφικής αξιολόγησης των εγκύων.* | 4 |
| **Παράγοντες του τρόπου ζωής για μια υγιή κύηση**  *Στην παρούσα ενότητα θα αναλυθούν οι διατροφικές ανάγκες της εγκύου (ενέργεια, μακρο- και μικροθρεπτικά συστατικά, συμπληρώματα διατροφής), οι ειδικές διατροφικές συστάσεις κατά τη διάρκεια της κύησης και ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας κατά την κύηση.* | 8 |
| **Σχετιζόμενες με τη διατροφή εκβάσεις στην κύηση**  *Στην παρούσα ενότητα θα αναλυθούν παθολογικές καταστάσεις, οι οποίες χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής κατά την ιατρική και διατροφική διαχείριση της εγκύου (παχυσαρκία, σακχαρώδης διαβήτης κύησης, προεκλαμψία, συγγενείς ανωμαλίες, τροφιμογενή νοσήματα).* | 5 |
| **Ειδικές Περιπτώσεις Κύησης**  *Στην παρούσα ενότητα θα αναλυθούν οι περιπτώσεις ναυτίας και εμέτου κατά την κύηση, καθώς και διατροφικών διαταραχών και νοσημάτων που επιδρούν στη διαδικασία της κύησης.* | 3 |
| **Διατροφή λοχείας**  *Στην παρούσα ενότητα θα αναλυθεί η διατροφή κατά τη γαλουχία, καθώς και τα οφέλη του μητρικού θηλασμού.* | 2 |
| ***Σύγχρονη διδασκαλία (3 ώρες)*** | |
| **Κλινικά περιστατικά κύησης**  *Στην παρούσα ενότητα θα παρουσιαστούν διαφορετικές περιπτώσεις κλινικών περιστατικών κύησης και η αντιμετώπιση τους με βάση τις σύγχρονες συστάσεις.* | 3 |

**Υποχρεώσεις εκπαιδευόμενων/Πιστοποιητικό Επιμόρφωσης**

Για την επιτυχή ολοκλήρωση του προγράμματος οι συμμετέχουσες/συμμετέχοντες θα πρέπει:

* να έχουν παρακολουθήσει το σύνολο των διδακτικών ενοτήτων. Οι απουσίες δεν μπορούν να υπερβαίνουν το 10% των προβλεπόμενων ωρών εκπαίδευσης
* να έχουν ολοκληρώσει με επιτυχία την τελική εξέταση, καθώς και τα επιμέρους κουίζ αξιολόγησης μέσω ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής και σύντομης ανάπτυξης (ποσοστό επιτυχίας στην τελική εξέταση και τα κουίζ=50%)
* να έχουν καταβάλει το σύνολο των διδάκτρων μέχρι το τέλος του προγράμματος

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του προγράμματος απονέμεται στις/στους συμμετέχουσες/συμμετέχοντες Πιστοποιητικό Επιμόρφωσης (στην ελληνική και στην αγγλική γλώσσα), το οποίο εκδίδεται από το Κέντρο Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης του ΑΠΘ και υπογράφεται από τον Πρόεδρο του ΚΕΔΙΒΙΜ.

Στις/στους συμμετέχουσες/συμμετέχοντες που παρακολούθησαν αλλά δεν ολοκλήρωσαν το σύνολο του προγράμματος, μπορεί να παρέχεται Βεβαίωση Παρακολούθησης.

\* Ενημερωθείτε από τους [Όρους παρακολούθησης προγραμμάτων](https://www.diaviou.auth.gr/oroi-parakolouthisis-programmaton/) και τις [Σπουδές](https://www.diaviou.auth.gr/spoudes-2/)

\*\* Επισημαίνεται ότι οι συμμετέχουσες/συμμετέχοντες οφείλουν πριν την έκδοση του Πιστοποιητικού/της Βεβαίωσης να αξιολογήσουν το πρόγραμμα με συγκεκριμένους δείκτες. Η φόρμα της αξιολόγησης δημιουργείται από το Τμήμα Διοικητικής Υποστήριξης του ΚΕΔΙΒΙΜ και αποστέλλεται από την/τον ΕΥ στις/στους συμμετέχουσες/ντες πριν από την έκδοση των πιστοποιητικών.

**Κόστος συμμετοχής/Εκπτωτική πολιτική**

Το κόστος συμμετοχής ανέρχεται στα 300€. Παρέχεται η δυνατότητα εκπτωτικών πολιτικών βάσει των παρακάτω:

**Έκπτωση 30%**

* Προσωπικό που εργάζεται στα ΑΕΙ και Ερευνητικά Κέντρα της ημεδαπής
* Φοιτήτριες/τές ΑΕΙ
* Άνεργοι
* Κάτοχοι Ευρωπαϊκής Κάρτας Νέων
* ΑμεΑ
* Πολύτεκνες/οι ή μέλη πολύτεκνης οικογένειας

**Έκπτωση 15%**

* Απόφοιτες/οι του ΑΠΘ
* Όσοι παρακολούθησαν κάποιο πρόγραμμα του ΚΕΔΙΒΙΜ στο παρελθόν
* Ομαδικές εγγραφές 4 ατόμων και άνω στο ίδιο πρόγραμμα

Παρέχεται η δυνατότητα αποπληρωμής του συνολικού ποσού σε δύο (2) δόσεις οι οποίες διαμορφώνονται ως εξής:

1) Υποψήφιος που δεν εμπίπτει σε κάποια εκπτωτική κατηγορία: 1η δόση 200€ και 2η δόση 100€  
2) Υποψήφιος στην εκπτωτική κατηγορία 15%: 1η δόση 200€ και 2η δόση 55€  
3) Υποψήφιος στην εκπτωτική κατηγορία 30%: 1η δόση 150€ και 2η δόση 60€

**Αιτήσεις**

Οι ενδιαφερόμενες/οι υποβάλλουν αίτηση ηλεκτρονικά στην ιστοσελίδα του Κέντρου Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης του ΑΠΘ.

Η Αίτηση πρέπει να συνοδεύεται από τα ακόλουθα δικαιολογητικά, τα οποία μπορούν να αποστείλουν στο e-mail: <diaviou.nutriclab.preg@med.auth.gr>

1. Αντίγραφο πτυχίου για τους αποφοίτους **ή** Βεβαίωση φοίτησης σε προπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών για τους φοιτητές **ή** Απολυτήριο λυκείου για άτομα χωρίς πανεπιστημιακή εκπαίδευση που ενδιαφέρονται να συμμετέχουν στο πρόγραμμα

2. Σύντομο Βιογραφικό Σημείωμα

3. Τυχόν έγγραφο που να αποδεικνύει ότι η/ο υποψήφια/υποψήφιος εμπίπτει σε κάποια από τις προαναφερόμενες εκπτωτικές κατηγορίες (π.χ. ενεργή κάρτα ανεργίας, ευρωπαϊκή κάρτα νέων κ.α.)

4. Αντίγραφο αστυνομικής ταυτότητας

Σε περίπτωση που δεν συγκεντρωθεί ο ελάχιστος απαιτούμενος αριθμός επιμορφούμενων, το ΚΕΔΙΒΙΜ διατηρεί το δικαίωμα αλλαγής της ημερομηνίας έναρξης του προγράμματος ή/και ακύρωσής του.

**Επικοινωνία**

Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενες/οι μπορούν να επικοινωνούν στα κάτωθι στοιχεία επικοινωνίας:

Τηλέφωνο: 2310 999030 & 2310 999034

E-mail: [diaviou.nutriclab.preg@med.auth.gr](file:///C:\Users\StChaloulakou\Dropbox\04.%20Διατροφή%20και%20Υγιής%20Κύηση\2ος%20κύκλος\_Έντυπο%20Ανακοίνωσης\diaviou.nutriclab.preg@med.auth.gr)

[**Όροι παρακολούθησης προγραμμάτων**](https://www.diaviou.auth.gr/oroi-parakolouthisis-programmaton/)