

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ		
ΤΜΗΜΑ	ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Προπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Ψ3628	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Εαρινό/χειμερινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ		
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Κλειώ Προτόγερου		
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ	Επίκουρη Καθηγήτρια στις Συμπεριφορές Υγείας		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ		ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ
Διαλέξεις PowerPoint· βίντεο· διαδραστικές, βιωματικές δραστηριότητες· ομαδικές και ατομικές εργασίες αναστοχασμού εντός τάξης· δημιουργία τεστ πολλαπλής επιλογής εντός της τάξης.		3	4
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Επιστημονικής Περιοχής (επιλογής)		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	Μεθοδολογία Έρευνας στις Κοινωνικές Επιστήμες		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	Όχι		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)			

2. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τρόπος διδασκαλίας/μάθησης.

Το επιλεγόμενο αυτό μάθημα συνδυάζει μεθόδους παραδοσιακής και ενεργητικής/βιωματικής μάθησης. Η **παραδοσιακή μάθηση** περιλαμβάνει την «πρόσωπο-με-πρόσωπο» διδασκαλία, η οποία γίνεται σε ένα φυσικό χώρο (π.χ. πανεπιστημιακή αίθουσα)· την παροχή διαλέξεων, όπου το περιεχόμενο εισάγεται και αναλύεται από τον δάσκαλο· τη δυνατότητα ερωτήσεων - απαντήσεων και συζητήσεων μέσα στην τάξη· την παροχή ύλης· την απαίτηση μελέτης/δουλειάς στο σπίτι· και την αξιολόγηση/βαθμολόγηση των μαθητών από τον δάσκαλο.

Η **ενεργητική/βιωματική μάθηση** βάζει το μαθητή στο επίκεντρο της διαδικασίας μάθησης, στοχεύοντας στη διανοητική και συναισθηματική κινητοποίηση του μαθητή· στο χτίσιμο της κριτικής και συνθετικής σκέψης και μεταγνωστικής ικανότητας· στην αναζήτηση νοήματος· στην αυτογνωσία, αυτο-στοχασμό και αναστοχασμό· και στην ανάπτυξη της προσωπικότητας. Η ενεργητική/βιωματική μάθηση περιλαμβάνει πλήθος δραστηριοτήτων, όπως η δουλειά σε μικρές ή μεγάλες ομάδες, η γραφή, η άμεση εμπειρία, το παιχνίδι ρόλων, η εμπλοκή του μαθητή στη δημιουργία του εκπαιδευτικού υλικού και εξετάσεων, και άλλες πολλές. Οι δραστηριότητες ενεργητικής/βιωματικής μάθησης γίνονται εντός και εκτός της τάξης.

Μαθησιακά αποτελέσματα.

Κατά τη διάρκεια του εξαμήνου, και οπωσδήποτε στο τέλος του μαθήματος, οι φοιτητές θα πρέπει να είναι σε θέση να επιδεικνύουν:

- Γνώση των βασικών αρχών, ερευνητικών μεθόδων, εννοιών, και θεωριών που χρησιμοποιούνται στην κατανόηση της ψυχολογίας της διατροφικής συμπεριφοράς.
- Εξοικείωση και κριτική θεώρηση βασικών θεωριών, εννοιών, και ερευνητικών μεθόδων στον τομέα της διατροφής και της διατροφικής συμπεριφοράς.
- Κατανόηση και κριτικό αναστοχασμό των βιολογικών, γενετικών, κοινωνικών, και ψυχολογικών παραγόντων που διαμορφώνουν τη διατροφική συμπεριφορά.
- Κατανόηση και κριτικό αναστοχασμό των τρόπων με τους οποίους οι τροφές και τα θρεπτικά συστατικά επηρεάζουν τη σωματική, ψυχολογική και εγκεφαλική υγεία.
- Βαθιά κατανόηση του υλικού του μαθήματος
- Ικανότητα μετάφρασης/εφαρμογής του περιεχομένου του μαθήματος στην πραγματική ζωή.
- Ικανότητα ανάγνωσης και κατανόησης διεθνών ερευνητικών άρθρων σχετικών με την ψυχολογία της διατροφικής συμπεριφοράς, και αντιπαράθεσής τους με άρθρα που εμφανίζονται σε ιστοσελίδες (π.χ., blogs).
- Γνώση αναφορικά με την παχυσαρκία, τις διαταραχές διατροφής, και τις μεθόδους

διαχείρισης αυτών.

Γενικές Ικανότητες

Το μάθημα θα στηρίζει και θα ευρύνει τις παρακάτω ικανότητες και δεξιότητες:

- Εντοπισμός πηγών πληροφοριών.
- Κριτική κατανόηση και αξιολόγηση γνώσης/πληροφοριών.
- Κατανόηση των ερευνητικών μεθόδων και θεωριών που χρησιμοποιούν οι ψυχολόγοι για τη συλλογή δεδομένων.
- Κατανόηση στατιστικών τεχνικών που χρησιμοποιούν οι ψυχολόγοι για την ανάλυση δεδομένων.
- «Μετάφραση/εφαρμογή» επιστημονικών ευρημάτων στην προσωπική ζωή αλλά και σε άλλα μαθήματα.
- Συγγραφή σύμφωνα με το στυλ του American Psychological Association (APA).
- Αυτοκριτική, αυτοεπιβεβαίωση, αυτοσυμπόνια, και αυτοβελτίωση.
- Αυτόνομη και ομαδική δουλειά.
- Αποτελεσματική επικοινωνία ερευνητικών μεθόδων, θεωριών, και δεδομένων με τη χρήση γραπτού και προφορικού λόγου.
- Ελεύθερη, δημιουργική, και επαγωγική σκέψη.
- Κατανόηση, και σεβασμός στη διαφορετικότητα και πολυπολιτισμικότητα.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Το μάθημα παρουσιάζει το επιστημονικό πεδίο της ψυχολογίας της διατροφικής συμπεριφοράς, εξετάζοντας βιολογικούς, γενετικούς, εξελικτικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες που διαμορφώνουν τη διατροφική συμπεριφορά. Μεταξύ άλλων, τα θέματα που θα μελετηθούν είναι:

- Ερευνητικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται στις επιστήμες της διατροφής και της ψυχολογίας ως προς τη την κατανόηση της διατροφικής συμπεριφοράς.
- Είδη τροφίμων, θρεπτικά συστατικά, και διαμόρφωση διατροφικών επιλογών και συμπεριφορών.
- Σύνδεση μεταξύ σκέψης/νόησης, αίσθησης, αντίληψης, και διατροφικής συμπεριφοράς.
- Άξονας εντέρου – εγκεφάλου και το εντερικό νευρικό σύστημα.
- Βιολογικές, ψυχολογικές, κοινωνικές και πολιτισμικές επιδράσεις στη διαμόρφωση της διατροφικής συμπεριφοράς.
- Κατηγορίες/τύποι (δια)τροφών.
- Σύνδεση (δια)τροφής και διάθεσης.
- Υπέρβαρο, παχυσαρκία, διατροφικές διαταραχές και διαχείριση αυτών.
- Διατροφή ως κομμάτι κοινωνικής ταυτότητας.

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

1^η Εβδομάδα. Εισαγωγή στη θεματολογία του μαθήματος, στις μεθόδους διδασκαλίας/μάθησης και αξιολόγησης/βαθμολόγησης, και στους κανόνες του μαθήματος. Γνωριμία συμμετεχόντων μαθήματος.

2^η Εβδομάδα. Ορισμός/περιγραφή της διατροφικής συμπεριφοράς και των παραγόντων που τη διαμορφώνουν· ερευνητικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται στη μελέτη της διατροφικής συμπεριφοράς· προβλήματα και περιορισμοί της έρευνας της διατροφής.

3^η Εβδομάδα. Κατανόηση διατροφικών μύθων που απαντώνται στα μέσα μαζικής ενημέρωσης· ομοιότητες και διαφορές μεταξύ επιστημονικών άρθρων και άρθρων ιστοσελίδων σε θέματα διατροφής.

4^η Εβδομάδα. Τύποι τροφίμων, θρεπτικών συστατικών, και καταναλωτών.

5^η Εβδομάδα. Φυσική επιλογή και διατροφή· μεταβολισμός και μεταβολικός ρυθμός· η έννοια

των θερμίδων και του θερμιδικού ελλείματος· γεύματα, σνακ, και μεγέθη μερίδων.

6^η Εβδομάδα. Βασικές αρχές γενετικής και επιγενετικής· γενετικές προσεγγίσεις της παχυσαρκίας· το μικροβίωμα· ορμόνες του εντέρου· άξονας εντέρου-εγκεφάλου· το εντερικό νευρικό σύστημα.

7^η Εβδομάδα. Αίσθηση, αντίληψη, σκέψη, και διατροφική συμπεριφορά.

8^η Εβδομάδα. Πρόοδος (υποχρεωτική).

9^η Εβδομάδα. Κοινωνικές - διαπροσωπικές επιρροές στη διαμόρφωση της ατομικής διατροφικής συμπεριφοράς.

10^η Εβδομάδα. Διατροφή και διάθεση I: άγχος και υπέρ-γευστικές τροφές (hyper-palatable foods) λαχτάρα πρόσληψης τροφών (λιγούρες)· κατανάλωση σνακ· θρεπτικά συστατικά για τη βέλτιστη λειτουργία του εγκεφάλου.

11^η Εβδομάδα. Διατροφή και διάθεση II: εθισμός σε τροφές· διατροφικές διαταραχές· θεραπευτικές προσεγγίσεις.

12^η Εβδομάδα. Απώλεια βάρους και υγεία: ξεπερνώντας τις προσεγγίσεις του θερμιδικού ελλείματος (Calories In – Calories Out: CICO).

13^η Εβδομάδα. Διατροφή ως κοινωνική ταυτότητα.

Εξεταστική Περίοδος.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ και ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ/ΜΑΘΗΣΗΣ	Δια ζώσης, στην τάξη. Σε κάθε συνάντηση οι φοιτητές θα δουλεύουν σε μικρές ομάδες. Τονίζεται ότι η φυσική παρουσία και συμμετοχή των φοιτητών στην τάξη είναι <i>απαραίτητη</i> για την επιτυχή επίτευξη των μαθησιακών στόχων του μαθήματος.		
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Χρήση Τ.Π.Ε στη διδασκαλία. Υποστήριξη Μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας E-Learn.		
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	<i>Δραστηριότητα</i>	<i>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</i>	<i>ECTS Μονάδες</i>
	Διαλέξεις: ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες εντός τάξης.	39 ώρες	1,56
	Μελέτη/ προετοιμασία συναντήσεων.	12 ώρες	0,48
	Μελέτη και διεξαγωγή προόδου.	20 ώρες	0,80
	Δραστηριότητες εκτός τάξης.	4 ώρες	0,16
	Συγγραφή εργασιών.	8 ώρες	0,32
	Μελέτη και διεξαγωγή τελικής εξέτασης.	20 ώρες	0,80
	Σύνολο Μαθήματος	103	4,12
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	1. Φυσική παρουσία/συμμετοχή στην τάξη = 10% του τελικού βαθμού. 2. Ομαδική εργασία 1 = 20% του τελικού βαθμού. 3. Ομαδική εργασία 2 = 20% του τελικού βαθμού. 4. Πρόοδος (υποχρεωτική) = 25% του τελικού βαθμού. 5. Τελική εξέταση = 25% του τελικού βαθμού. Θα δοθούν αναλυτικές οδηγίες και κριτήρια αξιολόγησης/βαθμολόγησης στην πρώτη συνάντηση.		

5. ΥΛΗ

Η ύλη περιλαμβάνει: προσωπικές σημειώσεις τις διδάσκουσας και των συμμετεχόντων• άρθρα (δημοσιευμένα σε επιστημονικά περιοδικά αλλά και φερέγγυα άρθρα διαδικτύου)• βίντεο• οτιδήποτε εμφανίζεται στις διαφάνειες του PowerPoint της εκάστοτε συνάντησης• και οτιδήποτε συζητείται στην τάξη. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έρχονται στην τάξη *προετοιμασμένοι*, δηλαδή θα πρέπει να έχουν μελετήσει το υλικό της εβδομάδας, το οποίο θα είναι αναρτημένο στο Moodle class του μαθήματος. *Προσοχή*: σε κάθε συνάντηση θα λαμβάνουν χώρα ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες, οι οποίες θα βασίζονται στην εβδομαδιαία ύλη και θα βαθμολογούνται επομένως είναι η απαραίτητη η φυσική παρουσία και προετοιμασία των συμμετεχόντων *πριν την έλευσή τους στην τάξη*.

Προτεινόμενα βιβλία:

Διαμαντόγλου, Γ. (2022). *Λογική και διατροφή: Σωστή πληροφόρηση και λογική σκέψη, προϋποθέσεις της υγιεινής διατροφής*. Διάυλος (υπάρχει στον Εύδοξο).

Palmer, C. M. (2022). *Brain Energy: A Revolutionary Breakthrough in Understanding Mental Health and Improving Treatment for Anxiety, Depression, OCD, PTSD, and More*. Blackstone Publishing (υπάρχει στην κεντρική βιβλιοθήκη του Πανεπιστημίου Κρήτης, Ρέθυμνο).

Splane, E., Rowland, N., & Mitra, A. (2019). *Psychology of Eating: From Biology to Culture to Policy*. Routledge (μέρος των σημειώσεων της διδάσκουσας θα βασιστεί σε αυτό το βιβλίο).