

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ		
ΤΜΗΜΑ	ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΨΧ3503	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	5 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ		
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 PowerPoint· βίντεο·δια-δραστικές, βιωματικές δραστηριότητες· ομαδικές και ατομικές εργασίες αναστοχασμού εντός τάξης.		3	4
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ <i>Υποβάθρου , Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	Επιστημονικής Περιοχής (επιλογής).		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	Μεθοδολογία Έρευνας στις Κοινωνικές Επιστήμες		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)			

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

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.
- Κατανόηση της έννοιας της μεταβολικής υγείας.
- 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, κριτική, 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 των μεταβολικών διαταραχών και ασθενειών (π.χ., αντίσταση στην ινσουλίνη, μεταβολικό σύνδρομο, παχυσαρκία, διαβήτης) και σύνδεση αυτών με τη διατροφική συμπεριφορά.
- Βαθιά, κριτική, κατανόηση του πως διατροφικά μοντέλα και διατροφικές συμπεριφορές μπορούν να βελτιώσουν τη μεταβολική υγεία.

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;.

<i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i>	<i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i>
<i>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</i>	<i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i>
<i>Λήψη αποφάσεων</i>	<i>Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</i>
<i>Αυτόνομη εργασία</i>	<i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i>
<i>Ομαδική εργασία</i>	<i>Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής</i>
<i>Εργασία σε διεθνές περιβάλλον</i>	<i>Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης</i>
<i>Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον</i>	
<i>Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών</i>	

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών.
- Αυτόνομη εργασία.
- Ομαδική εργασία.
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις.
- Σεβασμός στη διαφορετικότητα και την πολυπολιτισμικότητα.
- Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας.
- Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής.
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Το περιεχόμενο του μαθήματος συνδέεται με τους 5 βασικούς άξονες του προγράμματος σπουδών:

(Επιστημονικές βάσεις [1], Επιστημονική έρευνα και Κριτική Σκέψη [2], Ηθική και κοινωνική ευθύνη [3], Ικανότητα Επικοινωνίας [4], Βασική προετοιμασία για αποφάσεις καριέρας και επαγγελματικής αποκατάστασης [5])

Το μάθημα παρουσιάζει το ανερχόμενο επιστημονικό πεδίο της ψυχολογίας της διατροφικής συμπεριφοράς. Μεταξύ άλλων, τα θέματα που θα μελετηθούν είναι:

- Η έννοια των διατροφικών συμπεριφορών.
- Κριτική εκτίμηση της μεθοδολογίας και ποιότητας της έρευνας της διατροφής.
- Είδη τροφίμων, θρεπτικά συστατικά, και διαμόρφωση διατροφικών επιλογών και συμπεριφορών.
- Σύνδεση σκέψης, 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.
- Σύνδεση διατροφής και μεταβολικής υγείας.
- Διατροφή ως κομμάτι κοινωνικής ταυτότητας και κουλτούρας.

Εβδομάδα 1η: Εισαγωγή στη θεματολογία του μαθήματος, στις μεθόδους διδασκαλίας/μάθησης και αξιολόγησης/βαθμολόγησης, και στους κανόνες του μαθήματος. Γνωριμία συμμετεχόντων μαθήματος [1, 3, 5].

Εβδομάδα 2η: Αποσαφήνιση ευρύτερων εννοιών που θα χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια του εξαμήνου. Ορισμός/περιγραφή της διατροφικής συμπεριφοράς και των παραγόντων που τη διαμορφώνουν. Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 4].

Εβδομάδα 3η: Προσέγγιση, κρίση, αξιολόγηση διατροφικών μηνυμάτων που λαμβάνουμε από τον έξω κόσμο ΚΑΙ προσέγγιση, κρίση, αξιολόγηση ερευνών διατροφής στις οποίες (υποτίθεται ότι) στηρίζονται αυτά τα μηνύματα. Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].

Εβδομάδα 4η: Κριτική θεώρηση της διατροφικής επιδημιολογίας. Εισαγωγή στα θρεπτικά συστατικά και διερεύνηση στάσεων συμμετεχόντων μαθήματος ως προς αυτά. Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].

Εβδομάδα 5η: Μακρο-θρεπτικά συστατικά. Πρωτεΐνη, λιπαρά, υδατάνθρακες και συμβολή αυτών στον ανθρώπινο οργανισμό. Έρευνα «7 χωρών» του Ancel Keys και επιπτώσεις αυτής στις κατευθυντήριες διατροφικές οδηγίες. Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].

Εβδομάδα 6η: Μικρο-θρεπτικά συστατικά. Βιοδιαθεσιμότητα θρεπτικών συστατικών. Ανάγνωση/κατανόηση ετικετών τροφίμων. Διατροφή και μεταβολική υγεία. Εντερικός και εγκεφαλικός φραγμός και διαπερατότητα αυτών. Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].

Εβδομάδα 7η: Ποια είναι η «υγιεινή διατροφή»; Μεταβολισμός και μεταβολικός ρυθμός. Η έννοια των θερμίδων και του θερμιδικού ελλείμματος. Γεύματα, σνακ, και μεγέθη μερίδων. Συμπεριφορές θερμιδικού ελλείμματος και επιπτώσεις στην υγεία. Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].

Εβδομάδα 8η: Πρόοδος (υποχρεωτική).

Εβδομάδα 9η : Αποσαφήνιση της έννοιας της κουλτούρας. Πως διαμορφώνει η κουλτούρα διατροφικές συμπεριφορές και διατροφικούς κανόνες; Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].

Εβδομάδα 10η : Η νοοτροπία-συμπεριφορά του «τρώω τα πάντα με μέτρο» ΚΑΙ επιχειρήσεις πρόχειρου φαγητού, βιομηχανίες τροφίμων, επιπολασμός παχυσαρκίας. Κεφαλική φάση (cephalic phase). Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].

Εβδομάδα 11η: Τοξίνες και συμπεριφορές αποτοξίνωσης. Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].

Εβδομάδα 12η : Σύνδεση διατροφής και διάθεσης. Διατροφή ΚΑΙ οξειδωτικό στρες, φλεγμονές, εντερικό μικροβίωμα. Άξονας εντέρου – εγκεφάλου. Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].

Εβδομάδα 13η: Βελτίωση διάθεσης μέσω διατροφής. Μεταβολική ψυχιατρική. Κλείσιμο μαθήματος. Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4, 5].

3. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Πρόσωπο με πρόσωπο. Σε κάθε συνάντηση οι φοιτητές θα δουλεύουν σε μικρές ομάδες.		
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>	Χρήση Τ.Π.Ε στη διδασκαλία. Υποστήριξη Μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-learn/ Moodle class.		
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</i> <i>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</i>	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου (ώρες)	ECTS
	Διαλέξεις, συζητήσεις, ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες εντός τάξης.	39	1,56
	Μελέτη και διεξαγωγή προόδων.	30	1,2
	Μελέτη και διεξαγωγή τελικής εξέτασης.	30	1,2
	Προετοιμασία για το μάθημα	10	0,4
	Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)	119	4,36
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ <i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i> <i>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</i>	Πρόοδος 1 (τεστ πολλαπλής επιλογής - υποχρεωτικό) = 25% του τελικού βαθμού. Πρόοδος 2 (τεστ πολλαπλής επιλογής - υποχρεωτικό) = 25% του τελικού βαθμού. Τελική εξέταση (τεστ πολλαπλής επιλογής - υποχρεωτικό) = 50% του τελικού βαθμού. Το ότι τα τεστ είναι «υποχρεωτικά» σημαίνει ότι απουσία σε τεστ θα έχει ως αποτέλεσμα βαθμό μηδέν (0) στο συγκεκριμένο τεστ. Η φυσική παρουσία/συμμετοχή των φοιτητών στην τάξη θα επιβραβευτεί με μπόνους 10% επί του τελικού βαθμού (όσοι απουσιάζουν δεν θα χάσουν βαθμούς). Θα δοθούν αναλυτικές οδηγίες και κριτήρια αξιολόγησης/βαθμολόγησης στην πρώτη συνάντηση.		

Ασθενούς, Καλλιτεχνική
Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά
προσδιορισμένα κριτήρια
αξιολόγησης και εάν και που
είναι προσβάσιμα από τους
φοιτητές.

4. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Η ύλη περιλαμβάνει: προσωπικές σημειώσεις τις διδάσκουσας και των συμμετεχόντων· άρθρα (δημοσιευμένα σε επιστημονικά περιοδικά αλλά και άρθρα διαδικτύου)· βίντεο· οτιδήποτε εμφανίζεται στις διαφάνειες του PowerPoint της εκάστοτε συνάντησης· και οτιδήποτε συζητείται στην τάξη.

Ενδεικτικά άρθρα μαθήματος:

Berry, S. E., Valdes, A. M., Drew, D. A., Asnicar, F., Mazidi, M., Wolf, J., ... & Spector, T. D. (2020). Human postprandial responses to food and potential for precision nutrition. *Nature Medicine*, 26(6), 964-973. <https://doi.org/10.1038/s41591-020-0934-0>

Marijn Stok, F., Renner, B., Allan, J., Boeing, H., Ensenaue, R., Issanchou, S., ... & Hoffmann, S. (2018). Dietary behavior: An interdisciplinary conceptual analysis and taxonomy. *Frontiers in Psychology*, 9, 1689. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01689>

de Oliveira Otto, M. C., Padhye, N. S., Bertoni, A. G., Jacobs Jr, D. R., & Mozaffarian, D. (2015). Everything in moderation-dietary diversity and quality, central obesity and risk of diabetes. *PLoS One*, 10(10), e0141341. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0141341>

Firth, J., Gangwisch, J. E., Borsini, A., Wootton, R. E., & Mayer, E. A. (2020). Food and mood: How do diet and nutrition affect mental wellbeing? *BMJ*, 369. <https://doi.org/10.1136/bmj.m2382>

Murta, L., Seixas, D., Harada, L., Damiano, R. F., & Zanetti, M. (2023). Intermittent Fasting as a potential therapeutic instrument for major depression disorder: A systematic review of clinical and preclinical studies. *International Journal of Molecular Sciences*, 24(21), 15551. <https://doi.org/10.3390/ijms242115551>

Olson, E. L. (2017). The rationalization and persistence of organic food beliefs in the face of contrary evidence. *Journal of Cleaner Production*, 140, 1007-1013. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2016.06.005>

Nousen, E. K., Franco, J. G., & Sullivan, E. L. (2014). Unraveling the mechanisms responsible for the comorbidity between metabolic syndrome and mental health disorders. *Neuroendocrinology*, 98(4), 254-266. <https://doi.org/10.1159/000355632>

Vajdi, M., & Farhangi, M. A. (2020). A systematic review of the association between dietary patterns and health-related quality of life. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18, 1-15. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01581-z>

Dobersek, U., Wy, G., Adkins, J., Altmeyer, S., Krout, K., Lavie, C. J., & Archer, E. (2021). Meat and mental health: A systematic review of meat abstinence and depression, anxiety, and related phenomena. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 61(4), 622-635.

<https://doi.org/10.1080/10408398.2020.1741505>

Προτεινόμενα βιβλία:

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

Splane, E. C., Rowland, N. E., & Mitra, A. (2024). *Psychology of Eating: From Biology to Culture to Policy*. Taylor & Francis.

Logue, W. (2013). *The psychology of eating and drinking*. Routledge.

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).

Ede, G. (2024). *Change your diet, change your mind: A powerful plan to improve mood, overcome anxiety, and protect memory for a lifetime of optimal mental health*. Yellow Kite.