

## ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ



# "ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ"

Ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση

[www.medfloraacademy.org](http://www.medfloraacademy.org)

## **ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Το Κέντρο Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης και Δια Βίου Μάθησης του Medflora Academy σας καλωσορίζει στο Πρόγραμμα Εκπαίδευσης και συγκεκριμένα πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης με τίτλο «Λειτουργικά τρόφιμα και διατροφολογικά».

### **Τι είναι τα λειτουργικά τρόφιμα;**

Αυτό που τα ξεχωρίζει τα «λειτουργικά τρόφιμα» από τα κοινά τρόφιμα, είναι ότι παρέχουν οφέλη πέρα από τη θρεπτική αξία τους αυτή καθαυτή και ορισμένες φορές, τα οφέλη αυτά προκύπτουν από την τεχνητή ενίσχυσή τους με συγκεκριμένα συστατικά.

«Λειτουργικά τρόφιμα» θεωρούνται τα τρόφιμα και τα ποτά, τα οποία, με βάση επιστημονικές αποδείξεις, φέρονται να παρέχουν οφέλη στην υγεία, είτε έχουν υποστεί τροποποίηση έτσι ώστε να αυξηθεί η περιεκτικότητα των ωφέλιμων συστατικών.

Αυτό που τα ξεχωρίζει από τα κοινά τρόφιμα είναι ότι παρέχουν οφέλη πέρα από τη θρεπτική αξία τους αυτή καθαυτή (π.χ. από την περιεκτικότητά τους σε πρωτεΐνες ή βιταμίνες) και ορισμένες φορές, τα οφέλη αυτά προκύπτουν από την ενίσχυσή τους με συγκεκριμένα συστατικά.

Οι διάφορες τροφές, περιέχουν φυσικά θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται το σώμα μας για να είναι υγιές. Όταν τρώμε ένα μήλο, ωφελούμαστε από τις φυτικές του ίνες, αλλά και από τις βιταμίνες και τα ανόργανα συστατικά που περιέχει. Επιπλέον, τα μήλα περιέχουν φυτοχημικά θρεπτικά συστατικά που μπορεί να επιβραδύνουν τη διαδικασία γήρανσης και προσφέρουν προστασία από ορισμένες ασθένειες όπως ο καρκίνος και οι καρδιοπάθειες. Τα μήλα είναι ένα είδος λειτουργικών τροφίμων, διότι παρέχουν οφέλη για την υγεία που υπερβαίνουν αυτά των απλών τροφίμων. Τα φυτοθρεπτικά συστατικά που περιέχουν, προσφέρουν πρόσθετη προστασία κατά των διαφόρων ασθενειών.

### **Τι είναι τα Nutraceuticals;**

Ο όρος Nutraceuticals (φαρμακευτικά διατροφικά σκευάσματα) είναι μία ευρεία έννοια η οποία χρησιμοποιείται για να περιγράψει οποιοδήποτε προϊόν προέρχεται από πηγές τροφίμων με επιπρόσθετα οφέλη για την υγεία, εκτός των βασικών διατροφικών αξιών που βρίσκονται ήδη σε αυτά. Μπορούν να θεωρηθούν ως μη-συγκεκριμένες βιολογικές θεραπείες που χρησιμοποιούνται για την προώθηση της γενικής ευημερίας, τον έλεγχο συμπτωμάτων, και την πρόληψη δυσμενών επιπτώσεων.

Ο όρος «Nutraceuticals (φαρμακευτικά διατροφικά σκευάσματα)» συνδυάζει δύο λέξεις - «τρόφιμα» (λόγω των θρεπτικών συστατικών που βρίσκονται στα τρόφιμα) και «φάρμακο». Το όνομα αυτό επινοήθηκε το 1989 από τον Stephen DeFelice, ιδρυτή και πρόεδρο του Ιδρύματος

Καινοτομίας στην Ιατρική (Foundation for Innovation in Medicine), μια αμερικανική οργάνωση που βρίσκεται στην περιοχή Cranford, New Jersey.

Η φιλοσοφία πίσω από τα Nutraceuticals (φαρμακευτικά διατροφικά σκευάσματα) είναι να επικεντρωθούμε στην πρόληψη, σύμφωνα με το ρητό του Έλληνα ιατρού Ιπποκράτη (γνωστό και ως πατέρα της ιατρικής), ο οποίος είπε: «άφησε την τροφή να γίνει το φάρμακό σου». Ο ρόλος τους στην ανθρώπινη διατροφή είναι ένας από τους σημαντικότερους τομείς ερευνών, με ευρείες επιπτώσεις για τους καταναλωτές, τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης, των ελεγκτών, των παραγωγών, και των διανομέων τροφίμων.

Ο όρος Nutraceuticals (φαρμακευτικά διατροφικά σκευάσματα) είναι μία ευρεία έννοια η οποία χρησιμοποιείται για να περιγράψει οποιοδήποτε προϊόν προέρχεται από πηγές τροφίμων με επιπρόσθετα οφέλη για την υγεία, εκτός των βασικών διατροφικών αξιών που βρίσκονται ήδη σε αυτά. Μπορούν να θεωρηθούν ως μη-συγκεκριμένες βιολογικές θεραπείες που χρησιμοποιούνται για την προώθηση της γενικής ευημερίας, τον έλεγχο συμπτωμάτων, και την πρόληψη δυσμενών επιπτώσεων.

Ο όρος «Nutraceuticals (φαρμακευτικά διατροφικά σκευάσματα)» συνδυάζει δύο λέξεις - «τρόφιμα» (λόγω των θρεπτικών συστατικών που βρίσκονται στα τρόφιμα) και «φάρμακο». Το όνομα αυτό επινοήθηκε το 1989 από τον Stephen DeFelice, ιδρυτή και πρόεδρο του Ιδρύματος Καινοτομίας στην Ιατρική (Foundation for Innovation in Medicine), μια αμερικανική οργάνωση που βρίσκεται στην περιοχή Cranford, New Jersey.

Η φιλοσοφία πίσω από τα Nutraceuticals (φαρμακευτικά διατροφικά σκευάσματα) είναι να επικεντρωθούμε στην πρόληψη, σύμφωνα με το ρητό του Έλληνα ιατρού Ιπποκράτη (γνωστό και ως πατέρα της ιατρικής), ο οποίος είπε: «άφησε την τροφή να γίνει το φάρμακό σου». Ο ρόλος τους στην ανθρώπινη διατροφή είναι ένας από τους σημαντικότερους τομείς ερευνών, με ευρείες επιπτώσεις για τους καταναλωτές, τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης, των ελεγκτών, των παραγωγών, και των διανομέων τροφίμων.

\*Στην ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση, που είναι και πιο διαδεδομένη, ο εκπαιδευόμενος μαθαίνει όχι μόνο σε διαφορετικό χώρο από τον εκπαιδευτή, αλλά και σε διαφορετικό χρόνο από τη διαδικασία της παράδοσης ή δημιουργίας του μαθήματος.

## **ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Σήμερα ολοένα και περισσότερο γινόμαστε σκεπτικοί έναντι των σκευασμάτων που χρησιμοποιούμε αλλά και των χημικών στα οποία εκτίθεται ο οργανισμός μας. Η πλούσια χλωρίδα της χώρας μας χαρακτηρίζεται από μια πληθώρα τροφών και φυτών ενδημικών του ελλαδικού χώρου με σημαντικές θεραπευτικές ιδιότητες.

Σκοπός του προγράμματος είναι να ενημερώσει τον εκπαιδευόμενο ποια είναι τα φαρμακευτικά φυτά και τρόφιμα και πως μπορούν αυτά να χρησιμοποιηθούν για θεραπευτικούς σκοπούς. Ο εκπαιδευόμενος θα έρθει σε επαφή με τον θαυμαστό κόσμο των φυσικών προϊόντων και θα εξοικειωθεί αρχικά με κάποιες βασικές έννοιες της τροφής της Βοτανικής και της Τοξικολογίας οι οποίες είναι απαραίτητες για την καλύτερη και σωστότερη κατανόηση των θεμάτων που θα παρουσιαστούν. Στα πλαίσια του προγράμματος αυτού είναι δυνατό να μάθει κανείς για την χρήση φαρμακευτικών τροφών από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, τις θεραπευτικές δράσεις που τα χαρακτηρίζουν αλλά και τις ουσίες στις οποίες οφείλονται οι δράσεις αυτές

Μέσα από τα μαθήματα του προγράμματος ο εκπαιδευόμενος μαθαίνει ποια είναι τα κυριότερα τρόφιμα και ποιες είναι οι ευεργετικές τους ιδιότητες στην υγεία. Επίσης γίνεται μία σε βάθος προσέγγιση στον κόσμο της τροφής, που καθημερινά αυξάνεται, εκμεταλλευόμενοι τις θεραπευτικές τους δράσεις. Γίνεται ουσιαστικά μια εκτενέστατη αναφορά στους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να κατανοήσουμε όλα τα ευεργετικά συστατικά από τα τρόφιμα και πως αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν για ευεργετικούς σκοπούς.

Τέλος, πρόκειται να θιγούν και κάποια ιδιαίτερος σημαντικά θέματα όπως είναι η ασφάλεια των τροφίμων σκευασμάτων.

## **ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΕΝΟΙ**

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε πτυχιούχους ή αποφοίτους Πανεπιστημίου ή Κολλεγίου σχετικών ειδικοτήτων με επαγγελματική εμπειρία. Μπορεί να συμμετάσχουν και άτομα μη πτυχιούχοι έπειτα όπου στην προκείμενη περίπτωση θα δοθεί πιστοποιητικό επάρκειας.

## **ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΔΕΚΤΟΙ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - ΤΡΟΠΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ**

Η έναρξη του Προγράμματος γίνεται με δημόσια αναγγελία (τόσο στον Τύπο, όσο και στο Διαδίκτυο), όπου καθορίζονται οι διαδικασίες που απαιτούνται για την ένταξη του ενδιαφερόμενου στο Πρόγραμμα. Αίτηση συμμετοχής μπορούν να υποβάλλουν:

- απόφοιτοι ΑΕΙ και ΑΤΕΙ της ημεδαπής και της αλλοδαπής
- απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με συναφή στο αντικείμενο εργασιακή εμπειρία Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά. Η επιτυχής ολοκλήρωση των θεματικών ενότητων που περιλαμβάνει το συγκεκριμένο πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης, οδηγεί στη χορήγηση Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης για το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης «Λειτουργικά τρόφιμα και διατροφφαρμακευτικά»

## **ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΚΟΣΤΟΣ ΦΟΙΤΗΣΗΣ**

Η χρονική διάρκεια του Προγράμματος είναι (4) μήνες, ενώ ο απαιτούμενος “χρόνος ενασχόλησης” εκτιμάται στις 120 ώρες.

Η οργάνωση της δομής επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης προγράμματος βασίζεται σε μαθήματα/ θεματικές ενότητες. Κάθε μάθημα περιλαμβάνει συγκεκριμένες διδακτικές ενότητες και κάθε διδακτική ενότητα αποτελεί το μικρότερο εκπαιδευτικό αντικείμενο που αξιολογείται αυτοτελώς ως προς τις αποκτηθείσες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες. Τέλος, κάθε θεματική ενότητα/μάθημα αποτελείται από διδακτικές ενότητες που όλες μαζί αποτελούν μια ολοκληρωμένη ενότητα μαθησιακών αποτελεσμάτων. Η εκτίμηση του απαιτούμενου χρόνου σε ώρες αποσκοπεί στην διευκόλυνση των ενδιαφερομένων αναφορικά με τον υπολογισμό του χρόνου ενασχόλησής τους με το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης. Τα παραπάνω βασίζονται σε εκτιμώμενα στοιχεία, ενώ, όπως είναι ευνόητο, η τελική εκτίμηση του χρόνου ενασχόλησης του εκπαιδευομένου, υπόκειται σε υποκειμενικά στοιχεία, όπως για παράδειγμα το προηγούμενο γνωστικό του επίπεδο και η προσωπική ικανότητα αφομοίωσης γνώσεων.

Το συνολικό κόστος φοίτησης είναι 700 ευρώ. Τα διδάκτρα καταβάλλονται σε τραπεζικό λογαριασμό και εκδίδεται απόδειξη εισπραχής στα στοιχεία του μετέχοντα.

## **ΔΟΜΗ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ ΘΕΜΑΤΙΚΩΝ ΕΝΟΤΗΤΩΝ**

Το περιεχόμενο της κάθε θεματικής ενότητας και ανάλογα το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης, μπορεί να περιλαμβάνει:

- Θεωρία εμπλουτισμένη με εικόνες και links
- Παραδείγματα
- Υποδειγματικές Ασκήσεις
  - Μελέτες Περίπτωσης
  - Σχήματα-Διαγράμματα
- Πίνακες
  - Πρόσθετη Βιβλιογραφία και Δικτυογραφία
  - Βιντεοπαρουσιάσεις
  - Μαγνητοσκοπημένες Διαλέξεις
- Ασκήσεις Αυτοαξιολόγησης

– Links σε Εξωτερικές Ιστοσελίδες

– Πρόσθετα Αρχεία pdf

-excel

- powerpoint

## **ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Το Χρονοδιάγραμμα υποβολής των ασκήσεων το οποίο περιλαμβάνει τις ημερομηνίες διάθεσης των ενοτήτων και τις προθεσμίες υποβολής των αντίστοιχων tests. Ο Οδηγός Μελέτης ανά Διδακτική Ενότητα που στοχεύει στην διευκόλυνση της οργάνωσης της μελέτης του εκπαιδευόμενου. Η Τελική Εργασία η οποία διατίθεται κατά την ολοκλήρωση της θεματικής ενότητας (εφόσον το απαιτεί η φύση του μαθήματος) και αφορά το σύνολο της διδακτέας ύλης. Ο εκπαιδευόμενος, αφού ολοκληρώσει τη μελέτη της εκάστοτε διδακτικής ενότητας, καλείται να υποβάλει ηλεκτρονικά ή δια ζώσης, το αντίστοιχο τεστ. Τα τεστ περιλαμβάνουν ερωτήσεις αντιστοίχισης ορθών απαντήσεων, πολλαπλής επιλογής, αληθούς/ψευδούς δήλωσης, ή ανάπτυξης, όπου ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να διατυπώσει και να επισυνάψει την απάντησή του. Παράλληλα, παρέχεται πλήρης εκπαιδευτική υποστήριξη δεδομένου ότι ο εκπαιδευόμενος μπορεί να απευθύνεται ηλεκτρονικά (για το διάστημα που διαρκεί το εκάστοτε μάθημα) στον ορισμένο εκπαιδευτή του, μέσω e-mail, για την άμεση επίλυση αποριών σχετιζόμενων με τις θεματικές ενότητες και τις ασκήσεις αξιολόγησης. Τέλος, το εκπαιδευτικό υλικό παρέχεται και σε ηλεκτρονική μορφή (e-book ή .pdf ή .ppt), προκειμένου να διευκολυνθούν οι εκπαιδευόμενοι σε περιπτώσεις που προτιμούν την έντυπη έκδοσή του.

## **ΤΡΟΠΟΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Η κλίμακα βαθμολογίας κυμαίνεται από 0 έως 100%. Συνολικά, η βαθμολογία κάθε μαθήματος προκύπτει κατά το 60% από τις ασκήσεις αξιολόγησης και κατά το υπόλοιπο 40% από την τελική εργασία, η οποία εκπονείται στο τέλος του συγκεκριμένου μαθήματος και εφόσον το απαιτεί η φύση αυτού. Η χορήγηση του Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης πραγματοποιείται, όταν ο εκπαιδευόμενος λάβει σε όλα τα μαθήματα βαθμό μεγαλύτερο ή ίσο του 50%. Σε περίπτωση που η συνολική βαθμολογία ενός ή περισσότερων μαθημάτων δεν ξεπερνά το 50%, ο εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα επανεξέτασης των μαθημάτων αυτών μετά την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας του προγράμματος. Η βαθμολογία που θα συγκεντρώσει κατά τη διαδικασία επανεξέτασής του είναι και η οριστική για τα εν λόγω μαθήματα, με την προϋπόθεση ότι ξεπερνά εκείνη που συγκέντρωσε κατά την κανονική διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Σε διαφορετική περίπτωση διατηρείται η αρχική βαθμολογία.

## **ΛΟΙΠΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ - ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΧΟΡΗΓΗΣΗΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ**

Αποπληρωμή του συνόλου των διδάκτρων Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να μην έχει οικονομικής φύσεως εκκρεμότητες. Σε περίπτωση που υπάρχουν τέτοιες, το πιστοποιητικό σπουδών διατηρείται στο αρχείο της Γραμματείας, μέχρι την ενημέρωση της για τη διευθέτηση της εκκρεμότητας. Μετά το τέλος κάθε μαθήματος, ο εκάστοτε εκπαιδευόμενος δύναται να εισέλθει σε συγκεκριμένο δικτυακό τόπο και να απαντάει ανώνυμα, σε ένα ειδικό ερωτηματολόγιο, βάσει του οποίου προκύπτουν χρήσιμα συμπεράσματα, σχετικά με το επίπεδο και την ποιότητα των εκπαιδευτικών υπηρεσιών που παρέχει ο εκπαιδευτής του εκάστοτε μαθήματος.

### **ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ-ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ**

Οι συγγραφείς του εκπαιδευτικού υλικού είναι εκπαιδευτές πιστοποιημένοι από την ΑΝΑΔ αρχή ανάπτυξης ανθρώπινου δυναμικού ή ακαδημαϊκοί σε Πανεπιστήμια ή και ειδικοί εμπειρογνώμονες με ιδιαίτερη συγγραφική καταξίωση, οι οποίοι κατέχουν πολύ βασικό ρόλο στην υλοποίηση του προγράμματος. Συγγράφουν τα βασικά κείμενα και αναλαμβάνουν την επιστημονική ευθύνη και επιμόρφωση για την μετατροπή του εκπαιδευτικού υλικού σε e-learning μορφή καθώς και για τα δια ζώσης μαθήματα.