

Οδηγός Σπουδών του Προγράμματος

«Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή: Επιστήμη και Πολιτισμός»



ΠΑΤΡΑ, 2023

Περιεχόμενα

A. Γενικά Στοιχεία & Περιγραφή Προγράμματος	3
B. Δομή του Προγράμματος	6
Γ. Μεθοδολογία Υλοποίησης του Προγράμματος , Αξιολόγηση & Πιστοποίηση	10
Δ. Τρόπος Επιλογής & Εγγραφή στο Πρόγραμμα.....	12
Ε. Πληροφορίες για την προώθηση του προγράμματος.....	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.

A. Γενικά Στοιχεία & Περιγραφή Προγράμματος

Τίτλος Προγράμματος: Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή: Επιστήμη και Πολιτισμός

Συνολική διάρκεια : 300 ΩΡΕΣ/19 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ

Μονάδες ECTS: 12

Μέθοδος υλοποίησης και διαδικασίες παρακολούθησης

B. Μικτή

270 ώρες εξ αποστάσεως και 30 ώρες δια ζώσης για τις εργαστηριακές ασκήσεις

Θεματικό Πεδίο

Θετικών Επιστημών και Τεχνολογίας

Διδακτικές Ενότητες του Προγράμματος:

1. Εισαγωγή και Ιστορία της Μεσογειακής Διατροφής
2. Λίπη και έλαια
3. Υδατάνθρακες
4. Πρωτεΐνες
5. Μικροθρεπτικά συστατικά
6. Μεσογειακή Διατροφή και Πολιτισμός
7. Εργαστηριακές ασκήσεις /ΤΕΛΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ

Χώρος/οι Διεξαγωγής Προγράμματος:

Εντός ΕΑΠ - Εργαστήριο Χημείας ΕΑΠ (Πάτρα)- Πάρ. Αριστοτέλους 18, 4ο κτίριο

Εκτός ΕΑΠ - Εργαστήρια Κολλεγίου Περρωτής, Αμερικανικής Γεωργικής Σχολής (Θεσσαλονίκη)

Σκοπός και προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος:

Το πρόγραμμα στοχεύει στην παροχή βασικών γνώσεων και την εξοικείωση των συμμετεχόντων σε θέματα που αφορούν τα κύρια συστατικά της διατροφής του ανθρώπου με έμφαση την Μεσογειακή Διατροφή και των ωφελειών τους στην ανθρώπινη υγεία, καθώς και της σημασίας των πολιτιστικών πτυχών της Μεσογειακής Διατροφής.

Μετά το πέρας του προγράμματος ο/η εκπαιδευόμενος/η θα είναι σε θέση να:

- Περιγράψει τα μακροθρεπτικά συστατικά των τροφίμων (λίπη, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες) και την επίδραση τους στην ανθρώπινη υγεία,
- Περιγράψει τα μικροθρεπτικά συστατικά των τροφίμων (βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, φυτοχημικά) και την επίδραση τους στην ανθρώπινη υγεία,
- Περιγράψει τα κύρια συστατικά της Μεσογειακής Διατροφής και τα οφέλη τους στην ανθρώπινη υγεία,

- Περιγράφει τη σημασία των πολιτιστικών πτυχών της Μεσογειακής Διατροφής,
- Να κατανοεί και να επικοινωνεί πληροφορίες σχετικά με την Μεσογειακή Διατροφή
- Συλλέγει, διαχειρίζεται και συζητά αξιόπιστες πληροφορίες,
- Υποστηρίζει τις διατροφικές επιλογές του,
- Προάγει μια πιο βιώσιμη και υγιεινή διατροφή,
- Κατανοήσει και θα συνηγορεί υπέρ των Ελληνικών διατροφικών παραδόσεων

Σε ποιους απευθύνεται το πρόγραμμα:

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε αποφοίτους Λυκείου και σχολών ΙΕΚ αλλά και σε ένα ευρύ κοινό ατόμων που ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με θέματα διατροφής και ειδικά της Μεσογειακής Διατροφής ή που επιθυμούν να αποκτήσουν εξειδικευμένες γνώσεις και δεξιότητες και να αναβαθμίσουν τα προσόντα τους για να δραστηριοποιηθούν σε τομείς σχετικούς με τα τρόφιμα.

Συνεργαζόμενοι φορείς:

Όμιλος Μεταλυκειακής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης Αμερικανικής Γεωργικής Σχολής (Perrotis College)

Στοιχεία Επιστημονικά Υπεύθυνου/ης

Ονοματεπώνυμο: ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΜΠΟΥΡΙΚΑΣ

Ιδιότητα: ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

Email Επιστημονικά Υπεύθυνου/ης: bourikas@eap.gr

Σχολή: ΣΘΕΤ ΕΑΠ

Πλήρες βιογραφικό σημείωμα Επιστημονικά Υπεύθυνου/ης:
<https://www.eap.gr/wpcontent/uploads/2020/10/%CE%92%CE%B9%CE%BF%CE%B3%CF%81%CE%B1%CF%86%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CE%9C%CF%80%CE%BF%CF%85%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%AC%CF%82.pdf>

Σύντομο βιογραφικό σημείωμα Επιστημονικά Υπεύθυνου/ης

Αναπληρωτής Καθηγητής της Σχολής Θετικών Επιστημών και Τεχνολογίας του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου (ΕΑΠ). Γεννήθηκε στην Αθήνα το 1971. Σπούδασε Φυσική στο Τμήμα Φυσικής του Πανεπιστημίου Πατρών. Στη συνέχεια εκπόνησε τη Διδακτορική Διατριβή του στο Τμήμα Χημείας του ίδιου Πανεπιστημίου, απ' όπου έλαβε το Διδακτορικό του Δίπλωμα στο πεδίο της Κατάλυσης και της Επιστήμης των Διεπιφανειών. Κατόπιν, εργάστηκε ως Επιστημονικός Συνεργάτης (Research Fellow) στο Γεωπονικό Πανεπιστήμιο του Wageningen στην Ολλανδία. Το 2001 έλαβε το Πιστοποιητικό Μεταπτυχιακής Επιμόρφωσης στην «Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση» από το ΕΑΠ. Είναι Διευθυντής των Μεταπτυχιακών Προγραμμάτων Εκπαίδευσης του ΕΑΠ «Περιβαλλοντική Κατάλυση για Αντιρύπανση και Παραγωγή Καθαρής Ενέργειας» και «Χημική και Βιομοριακή Ανάλυση». Είναι επίσης Διευθυντής του Εργαστηρίου Χημείας του ΕΑΠ. Συνεργάζεται επίσης με το ΔΠΙΕΚ Πάτρας ως εκπαιδευτής στις ειδικότητες «Ειδικός Εφαρμοσμένων Τεχνολογιών Χημικών και Μικροβιολογικών Αναλύσεων» και «Τεχνικός Φαρμάκων Καλλυντικών και Παρεμφερών Προϊόντων». Έχει περίπου 80 δημοσιεύσεις σε διεθνή περιοδικά, πάνω από 120 παρουσιάσεις σε εθνικά και διεθνή συνέδρια και

είναι συγγραφέας δύο βιβλίων. Έχει λάβει υποτροφίες στα πλαίσια των σπουδών του, έχει συμμετοχή σε πολλά ερευνητικά και αναπτυξιακά προγράμματα και είναι κριτής σε μεγάλο αριθμό διεθνών περιοδικών.

Εκπαιδευτές

ΑΔΑΜΙΔΗΣ ΤΡΥΦΩΝ, ΔΙΔΑΣΚΩΝ – ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΑ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ: Ο Δρ. Τρύφων Αδαμίδης είναι κάτοχος πτυχίου Γεωπονίας με κατεύθυνση την Επιστήμη και Τεχνολογία Τροφίμων από το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης και διδακτορικού στη Γενετική από το Michigan State University, MI, Η.Π.Α. Η έρευνά του ήταν πάνω στη

Μοριακή Γενετική Ανάλυση της Ρύθμισης της Βιοσύνθεσης Αντιβιοτικών. Εργάστηκε ως μεταδιδακτορικός ερευνητής στο Πανεπιστήμιο της Μινεσότα, MN, Η.Π.Α. και στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Σήμερα εργάζεται ως υπεύθυνος του προπτυχιακού Τμήματος Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων του Κολεγίου Περρωτής της Αμερικάνικης Γεωργικής Σχολής. (1999 - ..) και διδάσκει πολλά διαφορετικά μαθήματα τόσο σε προγράμματα BSc όσο και σε προγράμματα Master. Τα ερευνητικά του ενδιαφέροντα περιλαμβάνουν την ποιότητα και τη διάρκεια ζωής διαφόρων ελληνικών προϊόντων που σχετίζονται με τη μεσογειακή διατροφή με έμφαση στα φυτοχημικά. Ο Δρ. Τρύφων Αδαμίδης του Ευαγγέλου, κατέχει το Πτυχίο τμήματος Γεωπονίας (Ειδικότητα: Τεχνολογία Τροφίμων), βαθμός 9 (άριστα), Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Έκανε Διδακτορικό στη Γενετική, στο Πολιτειακό Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν (Michigan State University, East Lansing, MI, ΗΠΑ)

Το θέμα της διδακτορικής διατριβής ήταν: Μοριακή Γενετική Ανάλυση της Ρύθμισης της Βιοσύνθεσης Αντιβιοτικών στο *Streptomyces coelicolor*. Δούλεψε ως μεταδιδακτορικός ερευνητής στο Institute for Advanced Studies in Biological Process Technology, University of Minnesota, St Paul, MN, USA. (1993-1995) Θέμα: Γενετική Μηχανική στο *Streptomyces coelicolor* για παραγωγή βιοαποικοδομήσιμων πλαστικών. Δούλεψε ως μεταδιδακτορικός ερευνητής στο Εργαστήριο Γαλακτοκομίας και Υγιεινής τροφίμων, Τμήμα Γεωπονίας, Α.Π.Θ. (1998-1999) Θέμα: α) Πλασμιδιακή ανάλυση βακτηρίων απομονωμένων από το τυρί Φέτα β) Μικροβιακή ανάλυση του τυριού Μπάτζος.

Σήμερα εργάζεται ως Διευθυντής του προπτυχιακού Τμήματος Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων του Κολεγίου Περρωτής της Αμερικάνικης Γεωργικής Σχολής. (1999 - ..) και είναι υπεύθυνος για τη Γενική Εκπαίδευση (General Education) των Προπτυχιακών σπουδαστών. Στα ερευνητικά ενδιαφέροντα περιλαμβάνονται: Μεσογειακή Διατροφή με έμφαση στο ελαιόλαδο, κρασί και γλυκά του κουταλιού καθώς και η ανάπτυξη καινοτόμων προϊόντων διατροφής.

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΜΠΟΣΚΟΥ: Ο δρ. Μπόσκου Γεώργιος είναι Αναπληρωτής Καθηγητής Οργάνωσης και Διαχείρισης Μονάδων Διατροφής, στο Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Σχολή Επιστημών Υγείας & Αγωγής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου. Αποφοίτησε το 1992 από το Χημικό Τμήμα της Σχολής Θετικών Επιστημών του ΑΠΘ. Έχει μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών σε Food Science & Nutrition από το Πανεπιστήμιο της Γάνδης του Βελγίου και διδακτορικό, από το ίδιο πανεπιστήμιο, σε Applied

Biological Sciences. Είναι ιδρυτικό μέλος της Διεπιστημονικής Εταιρείας Διασφάλισης Υγιεινής Τροφίμων (ΔΕΔΥΤ) και της Επιστημονικής Εταιρείας Εγκυκλοπαιδιστών Ελαιοκομίας (4Ε). Είναι εξωτερικός συνεργάτης του Μεσογειακού Αγρονομικού Ινστιτούτου Χανίων και του Κολεγίου Perrotis της Αμερικανικής Γεωργικής Σχολής. Το ερευνητικό και εκπαιδευτικό του έργο εστιάζεται στην ασφάλεια τροφίμων, τη διαχείριση ολικής ποιότητας, τη νομοθεσία τροφίμων, την οργάνωση μαζική εστίασης, τη γαστρονομία και την μαγειρονομία (culinology). Το δημοσιευμένο έργο του έχει 2000 ετεροαναφορές στο Scopus και 3000 στο Scholar. Εκτός από το δημοσιευμένο έργο έχει συμμετοχή ως ερευνητής σε 12 περίπου τεχνολογικές πατέντες και πρότυπα πιστοποίησης.

ΚΥΡΙΑΚΗ ΖΗΝΟΒΙΑΔΟΥ: Η Δρ. Κυριακή Ζηνοβιάδου εργάζεται ως Αναπληρώτρια Καθηγήτρια στο Τμήμα Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων του Κολλέγιο Περρωτής της Αμερικάνικης Γεωργικής Σχολής και είναι επικεφαλής του Μεταπτυχιακού προγράμματος New Food Product and Business Development.. Κατέχει Διδακτορικό Δίπλωμα στην Επιστήμη Τροφίμων από το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο και MSc. τίτλο από το Πανεπιστήμιο Wageningen της Ολλανδίας. Έχει συμμετάσχει ως ερευνήτρια σε διάφορα έργα και είναι επί του παρόντος επιστημονικά υπεύθυνη για το έργο για το Κολλέγιο Περρωτής του έργου 'Artolio: Κερδοφόρος και βιώσιμος ελαιοκομικός κλάδος στη Μεσόγειο. Είναι συγγραφέας μεγάλου αριθμού δημοσιεύσεων σε περιδικά με κριτές και το έργο της έχει αναφερθεί εκτενώς (>1000 αναφορές, h index:10). Τα ερευνητικά της ενδιαφέροντα εστιάζονται στην ανάπτυξη και μελέτη βιοδιασπώμενων υλικών συσκευασίας, την οργανοληπτική αξιολόγηση, τη μελέτη της αλληλεπίδρασης των συστατικών των τροφίμων σε μικρο και μακρο κλίμακα, την ανάπτυξη νέων προϊόντων τροφίμων καθώς και την αξιοποίηση των παραπροϊόντων της βιομηχανίας τροφίμων. Παράλληλα, είναι κριτής σε Διεθνείς διαγωνισμούς ελαιολάδου και είναι ένα από τα βασικά μέλη του Κέντρου Ελιάς 'Κρίνος' του Κολλεγίου

ΛΑΛΟΥ ΣΟΦΙΑ: Η Δρ Σοφία Λάλου είναι κάτοχος πτυχίου B.Sc. στη Χημεία (ειδίκευση στη Χημεία Τροφίμων) από το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, MSc και PhD στη Χημεία και Τεχνολογία Τροφίμων από το ίδιο πανεπιστήμιο. Έχει διδακτική εμπειρία σε μαθήματα σχετικά με την ανάλυση τροφίμων, την ενόργανη ανάλυση τροφίμων, την αναλυτική χημεία και την οινολογία. Η ερευνητική της δραστηριότητα βραβεύτηκε το 2014 από την Επιτροπή Ερευνών του ΑΠΘ με το Βραβείο Υποτροφίας Αριστείας για Υποψηφίους Διδάκτορες ενώ το 2019 έλαβε υποτροφία για την εκπόνηση μεταδιδακτορικής έρευνας πάνω στην «Αξιοποίηση του χυμού λωτού για την ανάπτυξη ξυδιού βαλσαμικού τύπου» από το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών και ως φυσική συνέχεια της ερευνά της κατά τη διάρκεια της εκπόνησης της διδακτορικής της διατριβής πάνω στο βαλσαμικό ξύδι. Έχει εργαστεί σε πολλά προγράμματα σχετικά με τα τρόφιμα με διεπιστημονικές ομάδες σε τρεις διαφορετικές χώρες και έχει συμμετάσχει ενεργά στην επίβλεψη προπτυχιακών και μεταπτυχιακών διατριβών. Τα τελευταία χρόνια εργάζεται ως λέκτορας στο Κολλέγιο Περρωτής διδάσκοντας μαθήματα (στην αγγλική γλώσσα) σχετικά με την ασφάλεια, την συντήρηση και την βιοτεχνολογία τροφίμων. Τα ερευνητικά της ενδιαφέροντα εστιάζονται στους τομείς των προϊόντων που έχουν υποστεί ζύμωση, της αξιοποίησης αγρο-βιομηχανικών αποβλήτων, της ακινητοποίηση μικροοργανισμών (κυρίως κύτταρων ζύμης και προβιοτικών βακτηρίων), της βελτιστοποίηση της παραγωγής βιοενεργών συστατικών προστιθέμενης αξίας, της ανάπτυξη νέων προϊόντων τροφίμων καθώς και του ελέγχου ποιότητας και της οργανοληπτικής ανάλυσης προϊόντων τροφίμων

B. Δομή του Προγράμματος

Θεματικές Ενότητες Προγράμματος & Περιγραφή τους:

Τίτλος Δ.Ε.1 - Εισαγωγή και Ιστορία της Μεσογειακής Διατροφής

Συνοπτική περιγραφή σκοπού και περιεχομένου της Δ.Ε.1

Η ενότητα αυτή καλύπτει τη Διατροφική Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής, την αναγνώριση της παγκοσμίως σαν την καλύτερη διατροφή καθώς και την εξέλιξή της αρχίζοντας από την Νεολιθική εποχή. Στην συνέχεια παρουσιάζεται η εξέλιξή της στο Μινωικό πολιτισμό, στους Αρχαίους και Κλασσικούς χρόνους, στους Ελληνιστικούς και Ρωμαϊκούς χρόνους, κατά την διάρκεια του Βυζαντίου για να φθάσει στην τελική της μορφή στην δεκαετία του 1960.

Διάρκεια σε ώρες, Αξία σε ECTS 25ΩΡΕΣ/1 ECTS

E 600.1.2/1^η

ΣΥΣΤΗΜΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ

Υπεύθυνος εκπαιδευτής/τρια: Δρ. Τρύφων Αδαμίδης

Τίτλος Δ.Ε.2 - Λίπη και έλαια

Συνοπτική περιγραφή σκοπού και περιεχομένου της Δ.Ε.2

Η ενότητα αυτή καλύπτει την βασική χημεία των λιπιδίων, συμπεριλαμβανομένων των ωμεγα-3 λιπαρών οξέων, τις διαφορές λιπών και ελαίων και τους παράγοντες που επηρεάζουν τη σταθερότητα τους. Στη συνέχεια καλύπτεται η χρήση των λιπών και ελαίων για την παρασκευή τροφίμων απαντώντας ερωτήματα του τύπου γιατί στα κέικ χρησιμοποιούμε συνήθως βούτυρο και όχι λάδι. Στην συνέχεια εξετάζεται η διάσπαση και η απορρόφηση των λιπιδίων από τον ανθρώπινο οργανισμό με έμφαση στην παραγωγή «καλής» και «κακής» χοληστερόλης. Τέλος παρουσιάζεται η διατροφική αξία των λιπιδίων καθώς και των λιπιδίων που χρησιμοποιούνται στη Μεσογειακή Διατροφή με έμφαση στο ελαιόλαδο και τα ψάρια.

Διάρκεια σε ώρες, Αξία σε ECTS 50ΩΡΕΣ/2 ECTS

Υπεύθυνος εκπαιδευτής/τρια: Δρ. Κυριάκος Μπούρικας

Τίτλος Δ.Ε.3 - Υδατάνθρακες

Συνοπτική περιγραφή σκοπού και περιεχομένου της Δ.Ε.3

Η ενότητα αυτή καλύπτει την βασική χημεία των υδατανθράκων που συμπεριλαμβάνουν τα σάκχαρα, τους πολυσακχαρίτες και τις φυτικές ίνες. Στη συνέχεια καλύπτεται η χρήση των υδατανθράκων για την παρασκευή τροφίμων απαντώντας ερωτήματα του τύπου πως χρησιμοποιούνται σαν συντηρητικά (μαρμελάδες, κλπ) ή γιατί όταν κάνουμε δίαιτα χρησιμοποιούμε φρουκτόζη και όχι ζάχαρη ενώ παρέχουν ίδιες θερμίδες. Στην συνέχεια εξετάζεται η διάσπαση και η απορρόφηση υδατανθράκων από τον ανθρώπινο οργανισμό με έμφαση στην παραγωγή ινσουλίνης. Τέλος παρουσιάζεται η διατροφική αξία των υδατανθράκων συμπεριλαμβανομένων των φυτικών ινών καθώς και των υδατανθράκων που χρησιμοποιούνται στη Μεσογειακή Διατροφή.

Διάρκεια σε ώρες, Αξία σε ECTS 50ΩΡΕΣ/2 ECTS

Υπεύθυνος εκπαιδευτής/τρια: Δρ. Γεώργιος Μπόσκου

Τίτλος Δ.Ε.4 - Πρωτεΐνες

Συνοπτική περιγραφή σκοπού και περιεχομένου της Δ.Ε.4

Η ενότητα αυτή καλύπτει την βασική χημεία των αμινοξέων και πρωτεϊνών, τις δομές των πρωτεϊνών και την μετουσίωση τους. Στη συνέχεια καλύπτεται η χρήση των πρωτεϊνών για την παρασκευή τροφίμων απαντώντας ερωτήματα του τύπου πως μαγειρεύουμε πρωτεϊνούχα τρόφιμα όπως αυγά, γάλα και κρέας. Στην συνέχεια εξετάζεται η διάσπαση και η απορρόφηση πρωτεϊνών από τον ανθρώπινο οργανισμό. Τέλος παρουσιάζεται η διατροφική αξία των πρωτεϊνών, οι πιθανές αλλεργίες που προκαλούν, και αρρώστιες που σχετίζονται με την έλλειψη ή υπερβολική κατανάλωση τους. Έμφαση δίνεται στην ποιότητα των πρωτεϊνών και τα είδη που χρησιμοποιούνται στη Μεσογειακή Διατροφή.

Διάρκεια σε ώρες, Αξία σε ECTS 50ΩΡΕΣ/2 ECTS

Υπεύθυνος εκπαιδευτής/τρια: Δρ. Κυριακή Ζηνοβιάδου

Τίτλος Δ.Ε.5 - Μικροθρεπτικά συστατικά

Συνοπτική περιγραφή σκοπού και περιεχομένου της Δ.Ε.5

Η ενότητα αυτή καλύπτει τις βιταμίνες και κάποια ιχνοστοιχεία όπως ασβέστιο και σίδηρος. Εξετάζεται κυρίως η χρήση τους από τον ανθρώπινο οργανισμό, οι συνέπειες της έλλειψής τους ή της υπερβολικής κατανάλωσής τους καθώς και οι πηγές τους. Η ενότητα καλύπτει επίσης τα φυτοχημικά, την αξία τους στον ανθρώπινο οργανισμό καθώς και τις πηγές τους.

Διάρκεια σε ώρες, Αξία σε ECTS 50ΩΡΕΣ/2 ECTS

Υπεύθυνος εκπαιδευτής/τρια: Δρ. Σοφία Λάλου

Τίτλος Δ.Ε.6 - Μεσογειακή Διατροφή και Πολιτισμός

Συνοπτική περιγραφή σκοπού και περιεχομένου της Δ.Ε.6

Η ενότητα καλύπτει την πολιτιστική αξία της Μεσογειακής Διατροφής. Η Μεσογειακή Διατροφή δεν καλύπτει μόνο τρόφιμα αλλά και τον τρόπο ζωής. Συμπεριλαμβάνει συνήθειες όπως να τρώμε όλοι μαζί, να μοιραζόμαστε το φαγητό, να ασκούμε (περπάτημα), καθώς επίσης τρόπους παρασκευής τροφίμων. Καλύπτονται επίσης η εποχικότητα και εντοπιότητα. Έμφαση δίνεται στην βιωσιμότητα της Μεσογειακής διατροφής, την επίδρασή της στο περιβάλλον και στην βιοποικιλότητα.

Διάρκεια σε ώρες, Αξία σε ECTS 45ΩΡΕΣ/1,8 ECTS

Υπεύθυνος εκπαιδευτής/τρια: Δρ. Τρύφων Αδαμίδης

Τίτλος Δ.Ε.7 - Εργαστηριακές ασκήσεις /ΤΕΛΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ

Συνοπτική περιγραφή σκοπού και περιεχομένου της Δ.Ε.7

Η ενότητα αυτή καλύπτει αρχές και εφαρμογή των χημικών, φυσικών και άλλων μεθόδων που χρησιμοποιούνται στην ανάλυση τροφίμων με έμφαση στα Μεσογειακά προϊόντα. Ενδεικτικά αναφέρονται κάποιες εργαστηριακές ασκήσεις:

- Ασφάλεια εργαστηρίου, χρήση συσκευών
- Παρασκευή διαλύματων
- Μέτρηση οξύτητας (pH και τιτλοδότηση)
- Φασματοφωτόμετρο: δημιουργία πρότυπης καμπύλης και μέτρηση αγνώστου.
- Χρήση ζαχαρόμετρων, αλατόμετρων, διαθλασίμετρων
- Προσδιορισμός ενεργότητας νερού
- Μπλανζαρισμα και δοκιμή υπεροξειδάσης, ενζυμική μελάνωση και βιταμίνη C κ.α
- Οργανοληπτική εξέταση τροφίμων
- Λυοφιλίωση
- Μέτρηση χρωματικών παραμέτρων

Διάρκεια σε ώρες, Αξία σε ECTS 30ΩΡΕΣ/1,2 ECTS

Υπεύθυνος εκπαιδευτής/τρια: Δρ. Τρύφων Αδαμίδης / Δρ. Κυριάκος Μπούρικας

Χρονοδιάγραμμα Υλοποίησης Επιμέρους Διδακτικών Ενοτήτων:

Τίτλος ενότητας	Εβδομάδα	Ώρες	ECTS	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ/ΤΡΙΑ
Εισαγωγή και Ιστορία της Μεσογειακής Διατροφής	2	25	1	Δρ.Τρύφων Αδαμίδης
Λίπη και έλαια	3	50	2	Δρ.Κυριάκος Μπούρικας
Υδατάνθρακες	3	50	2	Δρ.Γεώργιος Μπόσκου
Πρωτεΐνες	3	50	2	Δρ.Κυριακή Ζηνοβιάδου
Μικροθρεπτικά συστατικά	3	50	2	Δρ. Σοφία Λάλου
Μεσογειακή Διατροφή και Πολιτισμός	3	45	1,8	Δρ.Τρύφων Αδαμίδης
Εργαστηριακές ασκήσεις /ΤΕΛΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ	2	30	1,2	Δρ.Τρύφων Αδαμίδης/Δρ Κυριάκος Μπουρίκας
Σύνολο	19	300	12	

Γ. Μεθοδολογία Υλοποίησης του Προγράμματος , Αξιολόγηση & Πιστοποίηση

Διδασκαλία & Παρακολούθηση:

Ο εκπαιδευτικός σχεδιασμός ακολουθεί τη μεθοδολογία που υποστηρίζει την Ανοικτή και Εξ Αποστάσεως ηλεκτρονική μάθηση. Η διδασκαλία μέσω συστήματος ασύγχρονης τηλεεκπαίδευσης βασίζεται κυρίως στην ασύγχρονη μελέτη του εκπαιδευτικού υλικού και ανάπτυξη δραστηριοτήτων, προκειμένου να εξασφαλιστεί σε μεγάλο βαθμό η αυτονομία του Εκπαιδευόμενου. Όμως, συμπληρωματικά και με βάση τις εκπαιδευτικές ανάγκες, κατά περίπτωση πραγματοποιείται και σύγχρονη μάθηση μέσω συστήματος σύγχρονης τηλεεκπαίδευσης.

Η διανομή του εκπαιδευτικού και υποστηρικτικού υλικού γίνεται σταδιακά και σε εβδομαδιαία βάση. Το εκπαιδευτικό υλικό βρίσκεται on-line, σε ψηφιακή μορφή, ενώ παράλληλα δίνεται η δυνατότητα τοπικής αποθήκευσής του. Είναι εύκολα εκτυπώσιμο για τους χρήστες που προτιμούν το έντυπο υλικό. Επιπλέον, προσφέρεται η δυνατότητα ανάρτησης υλικού και εργασιών από την πλευρά των επιμορφούμενων προς αξιολόγηση.

Μία εβδομάδα οι εκπαιδευόμενοι συμμετέχουν δια ζώσης σε εργαστηριακές ασκήσεις.

Περιγραφή εκπαιδευτικού υλικού:

Το εκπαιδευτικό υλικό ανά θεματική ενότητα θα αφορά σε σημειώσεις, παρουσιάσεις, και πολυμεσικό υλικό, όπως βίντεο, εικόνες και χρήσιμα links από το διαδίκτυο

Δείγμα εκπαιδευτικού υλικού:

Τίτλος: Τροφογνωσία, Υπότιτλος: Περιγραφική Χημεία & Τεχνολογία Τροφίμων, Νικόλαος Ανδρικόπουλος

<https://repository.kallipos.gr/handle/11419/4696>

Τρόπος αξιολόγησης των εκπαιδευομένων:

Προκειμένου να ολοκληρώσουν επιτυχώς το πρόγραμμα οι εκπαιδευόμενοι και να τους χορηγηθεί το πιστοποιητικό επιτυχούς παρακολούθησης του προγράμματος διάρκειας 300 ωρών, θα πρέπει πληρούνται οι ακόλουθες προϋποθέσεις:

-Συμμετοχή σε 5 συνεδρίες σύγχρονης τηλεεκπαίδευσης, συνολικής διάρκειας 30 διδακτικών ωρών. Συμμετοχή στην εκπόνηση πρακτικής εργασία, συνολικής διάρκειας 30 ωρών.

-Συμμετοχή σε 5 τεστ αξιολόγησης με την ολοκλήρωση της κάθε Θεματικής Ενότητας. Η εξέταση γίνεται εξ αποστάσεως υπό την εποπτεία της εξεταστικής επιτροπής. Η βαθμολογία του τεστ ανακοινώνεται στον εκπαιδευόμενο αμέσως μετά την ολοκλήρωση της εξέτασης.

-Οι εκπαιδευόμενοι να συμμετάσχουν επιτυχώς στις τελικές – συνολικές εξετάσεις. Στην τελική εξέταση έχουν δικαίωμα συμμετοχής όσοι φοιτητές έχουν ολοκληρώσει 4 τουλάχιστον τεστ αξιολόγησης και έχουν συγκεντρώσει τουλάχιστον τους μισούς βαθμούς από τη μέγιστη δυνατή βαθμολογία.

Ο Βαθμός του πιστοποιητικού παρακολούθησης του προγράμματος υπολογίζεται ως :
Τελικός Βαθμός = 0,3 X Μέσο Όρο Τεστ Αξιολόγησης επιμέρους ενοτήτων + 0,7 X Βαθμό Τελικής συνολικής αξιολόγησης

Αξιολόγηση Προγράμματος

Για την αξιολόγηση των παρεχόμενων από το Πρόγραμμα υπηρεσιών σε επίπεδο εκπαιδευτικού έργου αλλά και διοικητικής και τεχνικής υποστήριξης, ο Εκπαιδευόμενος στο τέλος του προγράμματος καλείται να συμπληρώσει ενιαίο ερωτηματολόγιο, το οποίο περιλαμβάνει συγκεκριμένους άξονες και δείκτες αξιολόγησης, που επεξεργάζεται και παρακολουθείται από την ΜΕΑΕ του Ε.Α.Π.¹

Τύπος χορηγούμενου πιστοποιητικού

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του προγράμματος, χορηγείται «Πιστοποιητικό Επιμόρφωσης» καθώς και «Παράρτημα Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης», στα οποία αναγράφονται τα εξής στοιχεία: α) η διάρκεια του προγράμματος σε ώρες, β) η μέθοδος διδασκαλίας, γ) οι πιστωτικές μονάδες (ECTS ή ECVET) και δ) οι τίτλοι των θεματικών ή διδακτικών ενοτήτων του προγράμματος.

Τα πιστοποιητικά υπογράφονται από τον Επιστημονικά Υπεύθυνο του Προγράμματος, τον Πρόεδρο του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ και τον Διευθυντή του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ και θα είναι διαθέσιμα μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος. Σε περίπτωση μη επιτυχούς ολοκλήρωσης του Προγράμματος χορηγείται απλή «Βεβαίωση Παρακολούθησης». Για τη χορήγηση των πιστοποιητικών απαιτείται επιπλέον και η αποπληρωμή του συνόλου των διδάκτρων του Προγράμματος.

Λοιπές Υποχρεώσεις Εκπαιδευομένων

Πέρα από την επιτυχή ολοκλήρωση του προγράμματος, για τη χορήγηση του Πιστοποιητικού απαιτούνται τα εξής από τους εκπαιδευομένους:

- Αποπληρωμή του συνόλου των τελών συμμετοχής
- Αποδοχή συμμετοχής τους στη διαδικασία αξιολόγησης του προγράμματος

Υποχρεώσεις Εκπαιδευτών

π.χ.

- Επικοινωνεί μέσω της εκπαιδευτικής πλατφόρμας με τους εκπαιδευόμενους απαντώντας σε απορίες / διευκρινίσεις που τυχόν έχουν διατυπωθεί από τους εκπαιδευόμενους.
- Αναρτά στην εκπαιδευτική πλατφόρμα ανακοινώσεις αναφορικά με το μάθημα και τον τρόπο διεξαγωγής του
- Επιλύει απορίες, κατευθύνει τους εκπαιδευόμενους στην σωστή μελέτη του εκπαιδευτικού υλικού, προτείνει επιπρόσθετη βιβλιογραφία -εφόσον ζητηθεί.
- Παροτρύνει τους εκπαιδευόμενους για συμμετοχή στην εκπαιδευτική διαδικασία, εφόσον διαπιστωθεί ότι κάποιοι απέχουν από την εκπαιδευτική διαδικασία.
- Ασκή κάθε έργο ή εργασία που άπτεται της εκπαιδευτικής υποστήριξης των εκπαιδευομένων.

¹ Σύμφωνα με τον Εσωτερικό Κανονισμό Λειτουργίας του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ., Άρθρο 8
Ε 600.1.2/1^η **ΣΥΣΤΗΜΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ**

- Βαθμολογεί τις ερωτήσεις ανάπτυξης (ερωτήσεις ανοικτού τύπου) και τις εργασίες των εκπαιδευόμενων.

Δ. Τρόπος Επιλογής & Εγγραφή στο Πρόγραμμα

Απαιτούμενα τυπικά προσόντα και απαραίτητα δικαιολογητικά:

ΑΠΟΛΥΤΗΡΙΟ ΛΥΚΕΙΟΥ / ΔΙΠΛΩΜΑ ΙΕΚ

Βασικές γνώσεις χειρισμού Η/Υ, πρόσβαση στο διαδίκτυο

Τρόπος επιλογής των εκπαιδευόμενων:

ΝΑ ΚΑΛΥΠΤΟΥΝ ΤΙΣ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ / Ελάχιστος Αριθμός Εκπαιδευομένων: 15 / Μέγιστος Αριθμός Εκπαιδευομένων: 45

Τρόπος εγγραφής στο πρόγραμμα:

Η εγγραφή στο Πρόγραμμα γίνεται ηλεκτρονικά με την υποβολή Αίτησης Εγγραφής στο <https://apps.eap.gr/kedivim/web/>

Δίδακτρα και τρόπος πληρωμής:

Η συμμετοχή των εκπαιδευόμενων στο κόστος φοίτησης είναι 300 €. Η πληρωμή των διδάκτρων γίνεται με εφάπαξ καταβολή πριν την έναρξη της πρώτης ΤΗΛΕ-ΟΣΣ.

Ο αριθμός λογαριασμού για την κατάθεση των διδάκτρων

(IBAN):GR84 0171 3190 0063 1915 1450 278

Τράπεζα: Τράπεζα Πειραιώς

Στοιχεία δικαιούχου: ΕΛΚΕ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΝΟΙΚΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Στο αποδεικτικό κατάθεσης οπωσδήποτε να αναγράφεται το όνομα και το επίθετο του καταθέτη καθώς και ο τίτλος του προγράμματος «Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή: Επιστήμη και Πολιτισμός» με κωδικό 80343. Το αποδεικτικό κατάθεσης του τέλους συμμετοχής να αποστέλλεται ως επισυναπτόμενο στο Email: eterezi@eap.gr.

Πληροφορίες:

Ονοματεπώνυμο: Ειρήνη Τερέζη

Τηλέφωνο: 2610 367542

Email: eterezi@eap.gr