



## Έναρξη υποβολής αιτήσεων συμμετοχής για το Πρόγραμμα Διαδικτυακής Τηλεκπαίδευσης και Διά Βίου Μάθησης «Θεαίτητος»

Κατά το διάστημα **18/09/2023 – 05/11/2023** θα γίνονται δεκτές αιτήσεις συμμετοχής στο πρόγραμμα «**Θεαίτητος**», ένα πρόγραμμα εξ αποστάσεως ηλεκτρονικής μη τυπικής εκπαίδευσης, κατάρτισης και εξειδίκευσης ενηλίκων, του Κέντρου Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

Το πρόγραμμα «Θεαίτητος» ανταποκρινόμενο στις σύγχρονες ανάγκες για εκπαίδευση και στοχεύοντας στην ευρεία και ισότιμη πρόσβαση όλων στη διά βίου μάθηση, προέβη σε σημαντική μείωση του κόστους εγγραφής σε όλα τα παρεχόμενα προγράμματα ασύγχρονης τηλεκπαίδευσης.

Τα Εκπαιδευτικά Προγράμματα που υλοποιούνται είναι:

- [Βασικές Αρχές Αθλητικής Διατροφής](#)
- [Βασικές Αρχές Αθλητικής Διατροφής με Πρακτική Εκπαίδευση](#)
- [Εργογόνα Συμπληρώματα για Μεγιστοποίηση της Αθλητικής Απόδοσης](#)
- [Ανάλυση Ιατροβιολογικών Δεδομένων με τη Χρήση του Στατιστικού Προγράμματος SPSS](#)
- [Βασικά Θέματα Διατροφής του Ανθρώπου](#)
- [Ειδικά Θέματα Διατροφής και Άσκησης στην Παιδική Ηλικία](#)
- [Στρατηγικές Πρόληψης και Διαχείρισης της Παιδικής Παχυσαρκίας](#)
- [Στρατηγικές Πρόληψης και Διαχείρισης της Παιδικής Παχυσαρκίας με Πρακτική Εκπαίδευση](#)

### Υποβολή αίτησης συμμετοχής

Οι εγγραφές για τα εκπαιδευτικά προγράμματα του «Θεαίτητος», ξεκινούν στις **18/09/2023** και **ολοκληρώνονται στις 05/11/2023**.

Η έναρξη των εκπαιδευτικών προγραμμάτων θα πραγματοποιηθεί στις 13/11/2023.

Οι αιτήσεις συμμετοχής στα εκπαιδευτικά προγράμματα υποβάλλονται ηλεκτρονικά μέσω ειδικής πλατφόρμας του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. του Ε.Κ.Π.Α. Οι υποψήφιοι καλούνται να συμπληρώσουν τα απαιτούμενα στοιχεία στην ηλεκτρονική αίτηση συμμετοχής (προσωπικά στοιχεία, στοιχεία επικοινωνίας, τίτλοι σπουδών κ.λπ.) και φέρουν την ευθύνη της ορθότητας και της αλήθειας αυτών.

### Επικοινωνία - Πληροφορίες

Γενικές Πληροφορίες: [info@theaititos.com](mailto:info@theaititos.com)

Γραμματειακή Υποστήριξη: [gram@theaititos.com](mailto:gram@theaititos.com)

Ιστοσελίδα: <https://theaititos.cce.uoa.gr/>

## Αναλυτικές Πληροφορίες για τα Εκπαιδευτικά Προγράμματα

### 1. Βασικές Αρχές Αθλητικής Διατροφής

Στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα παρουσιάζονται οι βασικές αρχές που διέπουν την επιστήμη της αθλητικής διατροφής και οι ιδιαιτερότητες της διατροφικής υποστήριξης του ασκούμενου, βάσει των σύγχρονων βιβλιογραφικών δεδομένων και των συστάσεων επίσημων οργανισμών και φορέων. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην κατανόηση των ενεργειακών μηχανισμών που υπάρχουν πίσω από οποιοδήποτε είδους μυϊκή συστολή, καθώς και στη σημασία που έχουν μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά της διατροφής για τη βελτιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης. Ταυτόχρονα, παρέχονται βασικές γνώσεις σχετικά με τη χρησιμότητα και την αποτελεσματικότητα ευρέως διαδεδομένων διατροφικών συμπληρωμάτων που κυκλοφορούν στο εμπόριο και απευθύνονται στους ασκούμενους, ενώ τέλος, αναπτύσσονται τεχνικές διατροφικής εκτίμησης των ασκούμενων καθώς και εκτίμησης των ενεργειακών τους αναγκών.

Στοιχεία προγράμματος:

- Μέθοδος εκπαίδευσης: Ασύγχρονη εξ' αποστάσεως
- Εκτιμώμενες διδακτικές ώρες: 100
- Μέγιστος Χρόνος Παρακολούθησης: 4 μήνες
- Αντικείμενο: Αθλητική διατροφή
- Γλώσσα διεξαγωγής προγράμματος: Ελληνικά
- Κόστος μαθήματος: 290 ευρώ (με δόσεις) / 260 ευρώ (εφάπαξ πληρωμή)
- Χορήγηση Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης

✓ Υποβάλετε Αίτηση [Εδώ](#)

### 2. Βασικές Αρχές Αθλητικής Διατροφής με Πρακτική Εκπαίδευση

Το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα «Βασικές Αρχές Αθλητικής Διατροφής» παρέχεται με δύο επιλογές εκπαίδευσης. Ως ασύγχρονη εξ' αποστάσεως εκπαίδευση, είτε ως μικτή εκπαίδευση στην οποία οι εκπαιδευόμενοι, εκτός από το θεωρητικό σκέλος του προγράμματος που πραγματοποιείται μέσω ασύγχρονης εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης έχουν τη δυνατότητα πρακτικής εκπαίδευσης, με δια ζώσης παρακολούθηση.

Στοιχεία προγράμματος:

- Μέθοδος εκπαίδευσης: Μικτή
- Εκτιμώμενες διδακτικές ώρες: 115
- Μέγιστος Χρόνος Παρακολούθησης: 4,5 μήνες
- Αντικείμενο: Αθλητική διατροφή
- Γλώσσα διεξαγωγής προγράμματος: Ελληνικά
- Κόστος μαθήματος: 380 ευρώ (με δόσεις) / 340 ευρώ (εφάπαξ πληρωμή)
- Χορήγηση Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης

✓ Υποβάλετε Αίτηση [Εδώ](#)

### 3. Εργογόνα Συμπληρώματα για Μεγιστοποίηση της Αθλητικής Απόδοσης

Στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα παρουσιάζονται με βάση σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα εκείνα τα διατροφικά εργογόνα συμπληρώματα τα οποία έχουν αδιαμφισβήτητη θετική επίδραση στην αθλητική απόδοση, είναι ασφαλή και νόμιμα. Συγκεκριμένα, θα αναλυθούν διεξοδικά το διπτανθρακικό νάτριο, η β-αλανίνη, το β-υδρόξυ-β-μεθυλοβουτυρικό οξύ (HMB), η κρεατίνη, η καφεΐνη, τα διακλαδισμένης αλύσου

αμινοξέα (BCAA) και τα νιτρικά / νιτρώδη. Επίσης, λόγω της μεγάλης έκτασης της χρησιμοποίησής της στον αθλητισμό επιδόσεων, αν και δεν αποτελεί νόμιμο συμπλήρωμα, θα παρουσιαστεί η επίδραση της ερυθροποιητίνης όπως και του σιδήρου (περιληπτικά) μιας και "δρουν" με τον ίδιο μηχανισμό δράσης. Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στην κατανόηση των πολλαπλών σε κάποιες ουσίες μηχανισμών δράσης, όπως και στην παροχή αναλυτικών οδηγιών χορήγησης και πρακτικών συστάσεων.

Στοιχεία προγράμματος:

- Μέθοδος εκπαίδευσης: Ασύγχρονη εξ' αποστάσεως
- Εκτιμώμενες διδακτικές ώρες: 100
- Μέγιστος Χρόνος Παρακολούθησης: 4 μήνες
- Αντικείμενο: Αθλητική διατροφή
- Γλώσσα διεξαγωγής προγράμματος: Ελληνικά
- Κόστος μαθήματος: 290 ευρώ (με δόσεις) / 260 ευρώ (εφάπαξ πληρωμή)
- Χορήγηση Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης

✓ Υποβάλετε Αίτηση [Εδώ](#)

#### 4. [Ανάλυση Ιατροβιολογικών Δεδομένων με τη Χρήση του Στατιστικού Προγράμματος SPSS](#)

Στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα «Ανάλυση Ιατροβιολογικών Δεδομένων με τη Χρήση του Στατιστικού Προγράμματος SPSS» ο εκπαιδευόμενος θα αποκτήσει τα θεωρητικά αλλά και τα πρακτικά εφόδια ώστε μετά την ολοκλήρωση της εκπαίδευσής του να είναι σε θέση να πραγματοποιήσει μια στατιστική ανάλυση από το στάδιο της δημιουργίας βάσης δεδομένων μέχρι την ορθή συγγραφή των ευρημάτων της ανάλυσής του. Η Βιοστατιστική, το σύνολο των στατιστικών τεχνικών που εφαρμόζονται στην έρευνα των επιστημών της Ζωής, αποτελεί αναπόσπαστο εργαλείο και απαραίτητη προϋπόθεση για κάθε νέο ερευνητή που εισέρχεται στον γοητευτικό κόσμο της έρευνας. Χωρίς τη σωστή θεωρητική κατάρτιση πάνω στις βασικές έννοιες της Βιοστατιστικής, αλλά και χωρίς τη σωστή εφαρμογή τους, ο νέος ερευνητής κινδυνεύει να μην αναδείξει την αλήθεια που κρύβουν τα δεδομένα του. Με την παρακολούθηση του αναφερόμενου εκπαιδευτικού προγράμματος, θα γίνει δυνατό μέσω του αρμονικού συνδυασμού ανάμεσα στη θεωρία και την πρακτική, ο εκπαιδευόμενος να μπορέσει να σταθεί αυτοδύναμα σε όλα τα στάδια της μελέτης του.

Στοιχεία προγράμματος:

- Μέθοδος εκπαίδευσης: Ασύγχρονη εξ' αποστάσεως
- Εκτιμώμενες διδακτικές ώρες: 60
- Μέγιστος Χρόνος Παρακολούθησης: 4 μήνες
- Αντικείμενο: Βιοστατιστική
- Γλώσσα διεξαγωγής προγράμματος: Ελληνικά
- Κόστος μαθήματος: 250 ευρώ (με δόσεις) / 225 ευρώ (εφάπαξ πληρωμή)
- Χορήγηση Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης

✓ Υποβάλετε Αίτηση [Εδώ](#)

#### 5. [Βασικά Θέματα Διατροφής του Ανθρώπου](#)

Το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα πραγματεύεται βασικές έννοιες της Επιστήμης της Διατροφής του Ανθρώπου και παρέχει το εισαγωγικό θεωρητικό υπόβαθρο για την κατανόηση άλλων πιο προχωρημένων εννοιών και θεματικών πεδίων στους Τομείς της Διαιτολογίας-Διατροφής και της Υγείας. Σκοπός του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι η παροχή βασικών γνώσεων σε θέματα που άπτονται της διατροφής, με έμφαση σε έννοιες του ενεργειακού ισοζυγίου, στις διατροφικές ανάγκες του ανθρώπου και στις διατροφικές συστάσεις, συμπεριλαμβανομένων ειδικών αναφορών στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της παιδικής ηλικίας, όπου απαιτείται, στις σύγχρονες διατροφικές προκλήσεις, και στην ευρύτερη σχέση της διατροφής με την υγεία.

Στοιχεία προγράμματος:

- Μέθοδος εκπαίδευσης: Ασύγχρονη εξ' αποστάσεως
- Εκτιμώμενες διδακτικές ώρες: 100
- Μέγιστος Χρόνος Παρακολούθησης: 4 μήνες
- Αντικείμενο: Διατροφή του Ανθρώπου
- Γλώσσα διεξαγωγής προγράμματος: Ελληνικά
- Κόστος μαθήματος: 120 ευρώ (εφάπαξ πληρωμή)
- Χορήγηση Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης

✓ Υποβάλετε Αίτηση [Εδώ](#)

## 6. Ειδικά Θέματα Διατροφής και Άσκησης στην Παιδική Ηλικία

Το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα «Ειδικά Θέματα Διατροφής και Άσκησης στην Παιδική Ηλικία» έχει ως αντικείμενο τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα παιδιών και εφήβων και παρέχει το θεωρητικό υπόβαθρο για την κατανόηση των απαιτήσεων της υγιούς ανάπτυξης του ανθρώπου έως και την ενηλικίωση, μέσα από την υιοθέτηση ισορροπημένων συνηθειών του τρόπου ζωής, εφόδιο απαραίτητο για κάθε επαγγελματία υγείας ή άτομο που δραστηριοποιείται σε χώρους προαγωγής υγείας παιδιών και εφήβων.

Στοιχεία προγράμματος:

- Μέθοδος εκπαίδευσης: Ασύγχρονη εξ' αποστάσεως
- Εκτιμώμενες διδακτικές ώρες: 100
- Μέγιστος Χρόνος Παρακολούθησης: 4 μήνες
- Αντικείμενο: Παιδική Διατροφή
- Γλώσσα διεξαγωγής προγράμματος: Ελληνικά
- Κόστος μαθήματος: 220 ευρώ (με δόσεις) / 200 ευρώ (εφάπαξ πληρωμή)
- Χορήγηση Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης

✓ Υποβάλετε Αίτηση [Εδώ](#)

## 7. Στρατηγικές Πρόληψης και Διαχείρισης της Παιδικής Παχυσαρκίας

Στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα παρουσιάζονται με επιστημονικά δεδομένα οι βασικές αρχές που διέπουν την επιστήμη της παιδικής διατροφής, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην κατανόηση των βασικών αρχών που διέπουν την παιδική διατροφή: ενεργειακές και θρεπτικές απαιτήσεις (βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία), την αναγνώριση της παιδικής παχυσαρκίας, τη διερεύνηση της αιτιολογίας και των συνεπειών που επιφέρει, παρέχονται γνώσεις για την έκταση του φαινομένου στην ελληνική επικράτεια και για την επίδραση του κοινωνικοοικονομικού επιπέδου, αλλά και για τις μεθόδους εκτίμησης διατροφικών συνηθειών και φυσικής δραστηριότητας των παιδιών. Η κατανόηση των προστατευτικών και επιβαρυντικών παραγόντων στην παιδική παχυσαρκία, συμβάλει στην ανάπτυξη τεχνικών τροποποίησης των διατροφικών επιλογών, της φυσικής δραστηριότητας, αλλά και των στόχων εκπαίδευσης του οικογενειακού περιβάλλοντος.

Στοιχεία προγράμματος:

- Μέθοδος εκπαίδευσης: Ασύγχρονη εξ' αποστάσεως
- Εκτιμώμενες διδακτικές ώρες: 100
- Μέγιστος Χρόνος Παρακολούθησης: 4 μήνες
- Αντικείμενο: Παιδική Διατροφή
- Γλώσσα διεξαγωγής προγράμματος: Ελληνικά

- Κόστος μαθήματος: 290 ευρώ (με δόσεις) / 260 ευρώ (εφάπαξ πληρωμή)
  - Χορήγηση Πιστοποιητικού Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης
- ✓ Υποβάλετε Αίτηση [Εδώ](#)

## 8. [Στρατηγικές Πρόληψης και Διαχείρισης της Παιδικής Παχυσαρκίας](#)

Το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα «Στρατηγικές Πρόληψης & Διαχείρισης της Παιδικής Παχυσαρκίας» παρέχεται με δύο επιλογές εκπαίδευσης. Ως ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση, είτε ως μικτή εκπαίδευση στην οποία οι εκπαιδευόμενοι, εκτός από το θεωρητικό σκέλος του προγράμματος που πραγματοποιείται μέσω ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης έχουν τη δυνατότητα πρακτικής εκπαίδευσης, με δια ζώσης παρακολούθηση.

Στοιχεία προγράμματος:

- Μέθοδος εκπαίδευσης: Μικτή
- Εκτιμώμενες διδακτικές ώρες: 115
- Μέγιστος Χρόνος Παρακολούθησης: 4,5 μήνες
- Αντικείμενο: Παιδική Διατροφή
- Γλώσσα διεξαγωγής προγράμματος: Ελληνικά
- Κόστος μαθήματος: 380 ευρώ (με δόσεις) / 340 ευρώ (εφάπαξ πληρωμή)
- Χορήγηση Πιστοποιητικού Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης

- ✓ Υποβάλετε Αίτηση [Εδώ](#)

---

Για περισσότερες πληροφορίες: <https://theaititos.cce.uoa.gr/>  
(προϋποθέσεις συμμετοχής, κόστος, τρόπος διεξαγωγής)

Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης:

[Facebook](#)

[Youtube](#)

[Linkedin](#)

[Twitter](#)

[newsletter](#)