



ΘΕΜΑΤΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ
ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΡΧΙΚΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ
ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ
ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ Ι.Ε.Κ.

" ΣΤΕΛΕΧΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ"

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Εξετάσεις Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Αποφοίτων Ι.Ε.Κ.	3
2. Διάρκεια του Πρακτικού Μέρους των εξετάσεων	3
3. Θεωρητικό Μέρος: Θέματα Εξετάσεων Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Ειδικότητας Ι.Ε.Κ.	4
ΟΜΑΔΑ Α. ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	4
ΟΜΑΔΑ Β. ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	7
4. Πρακτικό Μέρος: Κατάλογος Στοχοθεσίας Πρακτικών Ικανοτήτων και Δεξιοτήτων (Στοχοθεσία Εξεταστέας Ύλης Πρακτικού Μέρους)	13

1. Εξετάσεις Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Αποφοίτων Ι.Ε.Κ.

Οι εξετάσεις Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης αποφοίτων Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.) της ειδικότητας «**Στέλεχος Διατροφής και Διαιτολογίας**» διεξάγονται σύμφωνα με τα οριζόμενα στις διατάξεις της αριθμ. **2944/2014 Κοινής Υπουργικής Απόφασης Οικονομικών και Παιδείας και Θρησκευμάτων (Φ.Ε.Κ. Β΄ 1098/2014)**, όπως τροποποιήθηκε και ισχύει, η οποία εκδόθηκε βάσει της διάταξης της παρ. 5, του άρθρου 25, του **Ν. 4186/2013 (Φ.Ε.Κ. Α΄ 193/2013)**, όπως τροποποιήθηκε με τη διάταξη της παρ. 1, του άρθρου 11, του **Ν. 4229/ 2014 (Φ.Ε.Κ. Α΄ 8/2014)** και ισχύει.

2. Διάρκεια του Πρακτικού Μέρους των εξετάσεων

Η διάρκεια εξέτασης του Πρακτικού Μέρους των εξετάσεων Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης αποφοίτων Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.) της ειδικότητας «**Στέλεχος Διατροφής και Διαιτολογίας**» καθορίζεται σε **τρεις (3) ώρες**.

3. Θεωρητικό Μέρος: Θέματα Εξετάσεων Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Ειδικότητας Ι.Ε.Κ.

ΟΜΑΔΑ Α. ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Τι είναι τα χρωμοσώματα;
2. Πως γίνεται η κυτταρική διαίρεση;
3. Τι είναι τα γονίδια;
4. Τι είναι ο γενετικός κώδικας;
5. Τι είναι μείωση των χρωματοσωμάτων;
6. Τι γνωρίζετε για τους νόμους του MENDEL;
7. Τι γνωρίζετε για τη μεταλλακτικότητα των οργανισμών;
8. Τι είναι ενέργεια, ποια είναι η μονάδα μέτρησής της και ποια η σχέση της με τη διατροφή;
9. Ποιες είναι οι μονάδες μέτρησης για μάζα, χρόνο, βάρος και πυκνότητα; Αναφέρετε τουλάχιστον ένα πολλαπλάσιο ή υποπολλαπλάσιο από κάθε μονάδα μέτρησης.
10. Αναφέρετε ό,τι γνωρίζετε για την ευαισθησία και την ακρίβεια ενός ζυγού και πως πραγματοποιείται μια ακριβής ζύγιση;
11. Τι είναι οξύ και τι βάση;
12. Τι είναι οι καρβονυλικές ενώσεις;
13. Τι ξέρετε για τους αρωματικούς υδρογονάνθρακες;
14. Τι είναι τα μεταλλικά άλατα; Αναφέρετε παραδείγματα.
15. Αναφέρετε ποια στοιχεία είναι τα παρακάτω σύμβολα στοιχείων: Ca, Fe, Na, K, Mn, I, F, Mg, Cl, Zn, O, H, C και Al.
16. Τι είναι ατομικός και τι μοριακός αριθμός;
17. Τι είναι οι ετεροκυκλικές ενώσεις;
18. Αναφέρετε ποια διαλύματα ονομάζονται κανονικά, ποια ακόρεστα, ποια κορεσμένα και ποια υπέρκορα;
19. Ποια είναι η θεωρία του Arrhenius;
20. Τι είναι οι καρβονυλικές ενώσεις και ποιες είναι η κατηγορίες τους;
21. Ποια η σύσταση του πόσιμου ύδατος;
22. Τι γνωρίζετε για την ποιότητα του πόσιμου νερού;
23. Τι εννοούμε με την έννοια PH μιας χημικής ουσίας;
24. Τι είναι η οξύμετρία και τι η αλκαλιμετρία;
25. Τι είναι οι δείκτες και πού χρησιμοποιούνται;
26. Τι είναι ο αριθμός οξύτητας και τι ο βαθμός οξύτητας των λιπαρών ουσιών;
27. Ποιες είναι οι μέθοδοι ανάλυσης που χρησιμοποιούνται στην αναλυτική χημεία;
28. Ποια είναι η αιτιολογία του βρογχικού άσθματος;
29. Αναφέρετε 5 κύρια συμπτώματα του οξέος εμφράγματος του μυοκαρδίου.
30. Ποιες είναι οι βασικές αρχές θεραπείας στο σακχαρώδη διαβήτη;

31. Να αναφέρετε ονομαστικά τις 3 μήνιγγες του εγκεφάλου.
32. Αναφέρατε ονομαστικά τα όργανα του ουροποιητικού συστήματος.
33. Να αναφέρετε ονομαστικά ποια όργανα ανήκουν στην άνω αναπνευστική οδό και ποια όργανα ανήκουν στην κάτω αναπνευστική οδό.
34. Ποια είναι η βασική σύσταση των οστών;
35. Ποια είναι η πορεία του αίματος στη μικρή κυκλοφορία;
36. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά και η σύσταση του αίματος;
37. Ποια είναι η μορφολογία και τα μέρη του στόμαχου;
38. Ποια είναι η λειτουργία των λυσοσωμάτων στα κύτταρα;
39. Τι είναι οι νευροδιαβιβαστικές ουσίες;
40. Τι είναι τα κετονοσώματα;
41. Τι είναι η γλυκονεογένεση;
42. Να αναφέρετε επιγραμματικά 4 βασικές λειτουργίες των νεφρών.
43. Να αναφέρετε ονομαστικά 3 πηγές πρόσληψης νερού από τον οργανισμό και 3 οδούς απώλειας νερού από τον οργανισμό.
44. Τι γνωρίζετε για το μηχανισμό της όσφρησης και της γεύσης;
45. Ποια διαφορά υπάρχει μεταξύ της τροφικής τοξίνωσης και της τροφικής λοίμωξης ;
46. Ποιοι είναι οι σημαντικότεροι παθογόνοι μύκητες;
47. Να αναφέρετε παραδείγματα χρήσιμων μυκήτων.
48. Σχεδιάστε την καμπύλη ανάπτυξης ενός μικροβίου μέσα σε κατάλληλα θρεπτικά υλικά και σε ιδανικές συνθήκες.
49. Πού μπορεί να οφείλονται οι τοφικές δηλητηριάσεις;
50. Ποια είναι τα συνήθη μικρόβια που συναντά κανείς στο νερό;
51. Τι γνωρίζετε για τη σαλμονέλα;
52. Τι είναι ο κύκλος της ουρίας;
53. Αναφέρετε τις κατηγορίες των ενζύμων.
54. Ποιος είναι ο λειτουργικός ρόλος των νουκλεοτιδίων;
55. Τι είναι το ισοζύγιο του νερού;
56. Ποια τα πρόδρομα μόρια της γλυκονεογένεσης;
57. Τι γνωρίζετε για τις μεταβολικές αντιδράσεις των αμινοξέων;
58. Τι γνωρίζετε για τη βιοσύνθεση της χοληστερόλης;
59. Τι είναι η βιοστατιστική; (ορισμός)
60. Τι είναι οι μεταβλητές και ποια τα είδη τους;
61. Αναφέρετε τρία (3) είδη γραφικών παραστάσεων.
62. Ποια είναι τα μέτρα θέσης και τι γνωρίζετε για αυτά;
63. Ποια είναι τα μέτρα διασποράς και τι γνωρίζετε για αυτά;
64. Αναφέρετε ονομαστικά τρεις (3) θεωρητικές κατανομές πιθανότητας.
65. Τι γνωρίζετε για την κανονική κατανομή και ποια η σημασία της;
66. Ποια είναι τα μέτρα ατομικής υγιεινής που πρέπει να εφαρμόζει το προσωπικό που εργάζεται σε χώρους μαζικής εστίασης;
67. Αναφέρετε τους κανόνες σωστής αποθηκευτικής πρακτικής των τροφίμων.

68. Ποιοί είναι οι ξενιστές σε μια επιχείρηση μαζικής εστίασης και ποια μέτρα λαμβάνονται για την πρόληψη τους.
69. Τι είναι η προσαρμογή και ποια η σχέση της με την ψυχική υγεία;
70. Δώστε τον ορισμό της επικοινωνίας και δύο παραδείγματα μη γλωσσικών μηνυμάτων.
71. Τι ορίζουμε ως “φυσιολογική” και τι ως “προβληματική” συμπεριφορά;
72. Ποιος είναι ο ρόλος του διαιτολόγου στη διαμόρφωση σωστής διατροφικής συμπεριφοράς;
73. Με ποιον τρόπο ο πελάτης αποκτά εμπιστοσύνη στον διαιτολόγο;
74. Τι είναι η προσωπικότητα και ποιοι παράγοντες συντελούν στη διαμόρφωσή της;
75. Γιατί είναι σημαντική η ψυχολογική υποστήριξη του πελάτη κατά τη διάρκεια του διαιτολογικού προγράμματος;
76. Ποιες οι μέθοδοι αντιμετώπισης της παχυσαρκίας; (επιγραμματικά)
77. Να αναφέρετε ονομαστικά τέσσερα (4) συμπτώματα της οξείας παγκρεατίτιδας.
78. Να αναφέρετε επιγραμματικά πέντε (5) παράγοντες που προδιαθέτουν σε ισχαιμική καρδιοπάθεια.
79. Τι είναι η ελκώδης κολίτιδα και να αναφέρετε επιγραμματικά τρία (3) βασικά κλινικά της σημεία.
80. Τι περιλαμβάνει η θεραπεία της σιδηροπενικής αναιμίας;
81. Τι είναι η κίρρωση του ήπατος;
82. Τι είναι η αντίδραση υπεραισθησίας τύπου I (αλλεργική ή αναφυλακτική αντίδραση);
83. Τι είναι φάρμακο; Από πού λαμβάνονται τα φάρμακα;
84. Ποιες είναι οι κύριες οδοί χορήγησης των φαρμάκων; Αναφέρατε από ένα παράδειγμα για την κάθε κατηγορία.
85. Τι είναι δόση φαρμάκου;
86. Αναφέρετε παράγοντες που επηρεάζουν την ενέργεια ενός φαρμάκου.
87. Τι ονομάζονται έκδοχα και γιατί χρησιμοποιούνται στη φαρμακολογία;
88. Από ποιους παράγοντες εξαρτάται η απορρόφηση των φαρμάκων;
89. Πού συντίθεται η ινσουλίνη στον οργανισμό και ποια είναι η κύρια ανεπιθύμητη ενέργειά της.
90. Πού οφείλεται η ανεπάρκεια του φυλλικού οξέος στον οργανισμό;

ΟΜΑΔΑ Β. ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Τι είναι ενέργεια και ποια η σχέση της με τη διατροφή;
2. Τι είναι οι υδατάνθρακες και πώς διαχωρίζονται;
3. Ποια είναι η σχέση κατανάλωσης ζάχαρης με την υγεία;
4. Αναφέρετε δεκα (10) πηγές αμύλου.
5. Τι είναι τα λιπίδια και πώς ταξινομούνται;
6. Αναφέρατε τρία (3) λιπαρά οξέα, τον αριθμό ανθράκων τους και τον αριθμό διπλών δεσμών τους.
7. Τι είναι οι πρωτεΐνες και ποιος ο βιολογικός τους ρόλος;
8. Ποια είναι τα απαραίτητα αμινοξέα;
9. Τι γνωρίζετε για τον Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ);
10. Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν το Βασικό Μεταβολικό Ρυθμό;
11. Ποιες είναι οι μέθοδοι εκτίμησης του Βασικού Μεταβολικού Ρυθμού;
12. Τι γνωρίζετε για το ιδανικό βάρος και πώς υπολογίζεται;
13. Τι είναι η πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας και ποιες οι πηγές της;
14. Αναφέρετε τρεις (3) δισακχαρίτες και πώς προκύπτουν αυτοί;
15. Πώς προσδιορίζονται οι συνολικές ενεργειακές ανάγκες των υγιών ατόμων;
16. Αναφέρετε έξι (6) διαιτητικές πηγές μονοσακχαριτών και δισακχαριτών.
17. Ποιος ο ρόλος των υδατανθράκων στον ανθρώπινο οργανισμό;
18. Ποιες είναι οι συνέπειες από την υπερκατανάλωση λίπους για την υγεία;
19. Ποιος ο ρόλος των λιπών στον ανθρώπινο οργανισμό;
20. Πώς υπολογίζονται οι ανάγκες πρόσληψης πρωτεΐνης στο γενικό πληθυσμό και τι ποσοστό πρέπει να καλύπτεται από πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας;
21. Τι είναι το αλκοόλ και ποια είναι η θερμιδική του αποτίμηση;
22. Ποιες είναι οι συνέπειες της υπερβολικής πρόσληψης αλκοόλ στον οργανισμό;
23. Ποια είναι τα μακροθρεπτικά συστατικά και ποιος ο ρόλος του καθενός;
24. Τι γνωρίζετε για τα λιπαρά οξέα και για τα λιπαρά οξέα μέσης αλύσου (MCT);
25. Ποιες είναι οι απαιτήσεις του ανθρώπινου οργανισμού σε υδατάνθρακες και γιατί;
26. Τι είναι το ισοζύγιο αζώτου και τι ρόλο παίζει στον καθορισμό των πρωτεϊνικών αναγκών;
27. Τι είναι το περιοριστικό αμινοξύ και τι γνωρίζετε για τις συμπληρωματικές πρωτεΐνες;
28. Τι γνωρίζετε για τα απαραίτητα λιπαρά οξέα;
29. Αναφέρατε τέσσερις (4) πηγές λιποδιαλυτών και τέσσερις (4) πηγές υδατοδιαλυτών βιταμινών.
30. Ποιο το εύρος πρόσληψης των πρωτεΐνης για το γενικό πληθυσμό;
31. Ποιες είναι οι ομάδες τροφίμων;
32. Αναφέρετε τρία (3) τρόφιμα από την ομάδα κρέατος, τρία (3) τρόφιμα από την ομάδα των λιπών και τρία (3) τρόφιμα από την ομάδα γάλατος.
33. Ποια θρεπτικά συστατικά περιέχονται στα τρόφιμα των ομάδων φρούτων και των λαχανικών;
34. Ποιος ο ρόλος του νερού στον ανθρώπινο οργανισμό;
35. Τι είναι τα ισοδύναμα των τροφίμων;
36. Τι είναι το RDA;

37. Αναφέρετε πέντε (5) ανόργανα στοιχεία και το ρόλο τους.
38. Να αναφέρετε πηγές μαγνησίου, καλίου, νατρίου και χλωρίου.
39. Ποια είναι τα συμπτώματα στέρσης φθορίου, σιδήρου και ιωδίου;
40. Ποια θρεπτικά συστατικά περιέχονται στα τρόφιμα της ομάδας δημητριακών κα αμύλου;
41. Τι είναι οι βιταμίνες και ποιος ο βιολογικός τους ρόλος;
42. Ποια είναι τα συμπτώματα έλλειψης λιποδιαλυτών βιταμινών;
43. Τι είναι οι φυτικές ίνες και ποιος ο ρόλος τους;
44. Ποια είναι η ενδεδειγμένη συμμετοχή των λιπιδίων στη διαμόρφωση της ενεργειακής πρόσληψης στο μεσογειακό πρότυπο διατροφής;
45. Πώς γίνεται ο υπολογισμός των ενεργειακών αναγκών του οργανισμού;
46. Να αναφέρετε συμπτώματα έλλειψης ασβεστίου και μαγνησίου.
47. Να αναφέρετε τέσσερα (4) ιχνοστοιχεία και τις βασικές λειτουργίες που επιτελούν.
48. Να αναφέρετε συμπτώματα τοξικότητας από σίδηρο.
49. Πώς διαχωρίζονται οι διαιτητικές ίνες και τι γνωρίζετε για τη θερμιδική τους αξία;
50. Ποια η βασική διαφορά μεταξύ ομάδας κρέατος και γαλακτοκομικών και ποιες οι ομοιότητές τους;
51. Ποιες οι διαφορές και οι ομοιότητες μεταξύ ομάδων φρούτων και δημητριακών;
52. Περιγράψτε τη μεσογειακή διατροφική πυραμίδα.
53. Αναφέρετε συμπτώματα τοξικότητας από υπερκατανάλωση λιποδιαλυτών βιταμινών.
54. Ποιος είναι ο βιολογικός ρόλος και οι πηγές των βιταμινών B12, νιασίνης, φυλλικού οξέος και ασκορβικού οξέος;
55. Αναφέρετε συμπτώματα και αποτελέσματα έλλειψης θειαμίνης και ασκορβικού οξέος
56. Τι είναι το GDA και ποια η διαφορά του με το RDA;
57. Τι γνωρίζετε για τις διαιτητικές προσλήψεις αναφοράς;
58. Αναφέρατε τρεις (3) διαιτητικές ίνες και περιγράψτε τη δομή τους.
59. Ποιους όρους πρέπει να πληρεί η τροφή;
60. Τι είναι οι αμίνες;
61. Τι γνωρίζετε για τους μονοσακχαρίτες και ολιγοσακχαρίτες;
62. Αναφέρετε τρία (3) ευφραντικά και τη σημασία τους.
63. Ποιες είναι οι θετικές και οι αρνητικές επιπτώσεις της χημείας τροφίμων;
64. Αναφέρετε τα σημαντικότερα είδη των πολυσακχαριτών και τις διαιτητικές πηγές τους.
65. Αναφέρετε πέντε (5) αρτυματικές ύλες.
66. Σε ποιες κατηγορίες διαχωρίζονται τα λιπαρά οξέα των τριγλυκεριδίων; Αναφέρετε ένα παράδειγμα λιπαρής ύλης για την κάθε κατηγορία.
67. Ποιες είναι οι βασικές ιδιότητες του καφέ, του κακάο και του τσαγιού και ποια η επίδραση τους στον οργανισμό;
68. Τι είναι η ικανότητα κορεσμού;
69. Ποιες είναι οι κατηγορίες των λιπαρών ουσιών από χημική άποψη;
70. Τι είναι τα ανόργανα άλατα και ποια η σημασία τους;
71. Ποια είναι η σύσταση του πόσιμου ύδατος και ποιες οι διαφορές μεταξύ μεταλλικού και επιτραπέζιου ύδατος;
72. Αναφέρετε δέκα (10) κατηγορίες προσθέτων.

73. Τι γνωρίζετε για τις αρωματικές ουσίες;
74. Τι γνωρίζετε για τα αντιβιοτικά;
75. Τι γνωρίζετε για τις μυκοτοξίνες;
76. Αναφέρετε τις φυσικές και χημικές ιδιότητες των λιπαρών υλών, των υδατανθράκων και των πρωτεϊνών.
77. Τι γνωρίζετε για τις αντιδράσεις αμαύρωσης (ενζυμικής και μη ενζυμικής) των τροφίμων;
78. Τι γνωρίζετε για τη ζελατινοποίηση του αμύλου και των πρωτεϊνών;
79. Ποιες είναι οι βασικές μέθοδοι συντήρησης τροφίμων;
80. Τι είναι η τροφική τοξίνωση;
81. Ποιοι είναι οι κίνδυνοι από τη συσκευασία και την αποθήκευση των τροφίμων;
82. Ποιες είναι οι συχνότερες τροφικές δηλητηριάσεις και πως προκαλούνται;
83. Τι εννοούμε με τους όρους «δειγματοληψία» και «ποιοτικός έλεγχος» τροφίμων;
84. Ποιες αλλοιώσεις μπορεί να υποστούν τα κονσερβοποιημένα τρόφιμα;
85. Τι εννοούμε με τον όρο "ποιοτικός έλεγχος" και από ποιούς παράγοντες εξαρτάται η ποιότητα ενός προϊόντος;
86. Ποιες είναι οι κατηγορίες του ελαιολάδου με βάση την οξύτητα του;
87. Ποια είναι η θρεπτική αξία των σιτηρών και των προϊόντων τους;
88. Τι είναι η γλουτένη και πως βοηθάει στη διόγκωση του ψωμιού;
89. Αναπτύξτε τις διαφορές και ομοιότητες ψύξης – κατάψυξης.
90. Ποια φρούτα καλούνται κλιμακτηρικά και ποια μη κλιμακτηρικά. Παρουσιάστε σε διάγραμμα τον ρυθμό αναπνοής ενός κλιμακτηρικού και ενός μη κλιμακτηρικού φρούτου.
91. Ποιες είναι οι διαφορές της παστερίωσης από την αποστείρωση του γάλακτος(ως προς τη διαδικασία επεξεργασίας);
92. Περιγράψτε το φαινόμενο της ζελατινοποίησης του αμύλου. Αναφέρετε ένα παράδειγμα εφαρμογής του φαινομένου στη μαγειρική.
93. Ταξινομήστε σε κατηγορίες τα προϊόντα κρέατος.
94. Αναφέρετε τρεις (3)γενικές διατάξεις που περιγράφονται στον κώδικα τροφίμων και ποτών.
95. Τι είναι ο Κώδικας Τροφίμων και Ποτών (ΚΤΠ);
96. Τι είναι οι πρόσθετες ύλες τροφίμων;
97. Τι είναι ο κατάλογος GRAS;
98. Αναφέρετε έναν φορέα προστασίας καταναλωτών και τις αρμοδιότητές του.
99. Ποιες είναι οι βασικές διατροφικές απαιτήσεις των διαβητικών ασθενών;
100. Ποιοι είναι οι βασικοί παράγοντες κινδύνου για τη στεφανιαία νόσο;
101. Ποιες είναι οι κυριότερες υπερλιπιδαιμίες (ταξινόμηση);
102. Αναφέρετε μερικές βασικές αρχές διατροφής κατάλληλες για την πρόληψη της υπέρτασης.
103. Τι πρέπει ν' αποφεύγουν ασθενείς με χρόνια ηπατοπάθεια;
104. Τι είναι η υπολακτασία ; Πού οφείλεται και πώς αντιμετωπίζεται διατροφικά;
105. Ποιες είναι οι συστάσεις για τη διαιτητική αντιμετώπιση του "σακχαρώδη διαβήτη τύπου I";
106. Ποιες είναι οι βασικές συστάσεις για τη διαιτητική αντιμετώπιση του «σακχαρώδη διαβήτη τύπου II»;
107. Αναφέρετε μερικά βασικά σημεία της διαιτητικής αντιμετώπισης του πεπτικού έλκους.
108. Τι είναι η κοιλιοκάκη και ποια τρόφιμα πρέπει ν' αποφεύγονται από τους ασθενείς που έχουν αυτή τη νόσο;

109. Ποιες είναι οι βασικές διαιτητικές συστάσεις για τη μείωση των παραγόντων κινδύνου από στεφανιαία νόσο;
110. Ποια είναι τα αίτια και ποια η αντιμετώπιση της παγκρεατίτιδας;
111. Τι πρέπει να προσέχει από πλευράς διατροφής ένας ασθενής με σύνδρομο DUMPING;
112. Ποιοι είναι οι διαιτητικοί στόχοι της αντιμετώπισης της νεφρικής ανεπάρκειας;
113. Ποια είναι τα βασικά στοιχεία της δίαιτας ασθενών με λιπώδες ήπαρ;
114. Αναφέρετε μεθόδους ομαλοποίησης της συμπεριφοράς δύστροπων ατόμων.
115. Ποιος είναι ο ρόλος της επαρκούς διατροφής στην πνευματική ανάπτυξη των ατόμων;
116. Ποιες είναι οι συνήθειες διαταραχές της διατροφικής συμπεριφοράς των ατόμων;
117. Τι είναι η ψυχογενής ανορεξία;
118. Τι είναι η ψυχογενής βουλιμία;
119. Πώς αντιμετωπίζεται διαιτητικά ένα ανορεκτικό άτομο;
120. Ποιος είναι ο ρόλος της διατροφικής εκπαίδευσης στα βουλιμικά άτομα;
121. Ποιες είναι οι ψυχολογικές επιβαρύνσεις των παχύσαρκων ατόμων;
122. Σε τι συνίσταται η ψυχολογική υποστήριξη ατόμων που εντάσσονται σε υποθερμιδική δίαιτα;
123. Ποιος είναι ο ρόλος του διαιτολόγου στη διαμόρφωση σωστής διατροφικής συμπεριφοράς σε υγιή και νοσούντα άτομα;
124. Ποιος είναι ο ορισμός της «παχυσαρκίας»;
125. Αναφέρετε τους τύπους της παχυσαρκίας.
126. Αναφέρετε επιγραμματικά τους τρόπους αντιμετώπισης της παχυσαρκίας.
127. Τι γνωρίζετε για τις μεταβολικές διαταραχές στην παχυσαρκία;
128. Αναφέρετε τα βασικά σημεία που πρέπει να λάβει κανείς υπόψη του, προκειμένου να συντάξει μια υποθερμιδική δίαιτα.
129. Ποια νοσήματα επιβαρύνει ή προκαλεί η παχυσαρκία;
130. Ποια είναι η σχέση της παχυσαρκίας με την καρδιαγγειακή νόσο;
131. Ποια είναι η σχέση παχυσαρκίας και σακχαρώδη διαβήτη;
132. Πώς γίνεται η επιλογή μιας υποθερμιδικής δίαιτας;
133. Ποιος είναι ο ρόλος της σωματικής άσκησης στη θεραπεία της παχυσαρκίας;
134. Ποιος είναι ο ρόλος της άσκησης στην πρόληψη της παχυσαρκίας;
135. Ποιες είναι οι συνήθειες αιτίες θανάτων εξαιτίας της παχυσαρκίας;
136. Σε τι συνίσταται η διαιτητική θεραπεία της παχυσαρκίας;
137. Ποιες ενδοκρινικές και μεταβολικές λειτουργίες επιβαρύνονται από την παχυσαρκία και ποια νοσήματα προκαλούνται;
138. Με ποια κριτήρια πρέπει να καθορίζεται η μείωση των θερμίδων σε μια υποθερμιδική δίαιτα και γιατί;
139. Σε ποια θρεπτικά συστατικά πρέπει να δίνεται προσοχή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και γιατί;
140. Σε ποια θρεπτικά συστατικά πρέπει να δίνεται προσοχή κατά τη διάρκεια της γαλουχίας και γιατί;
141. Τι γνωρίζετε για τα θρεπτικά συστατικά του μητρικού γάλατος;
142. Ποια είναι τα συχνότερα προβλήματα που προκύπτουν στο μητρικό θηλασμο;
143. Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την επιτυχία του θηλασμού;
144. Σε ποια θρεπτικά συστατικά πρέπει να δίνεται προσοχή στους υγιείς ηλικιωμένους;
145. Ποια τα συχνότερα προβλήματα της παιδικής ηλικίας που σχετίζονται με τη διατροφή;

146. Ποια τα συχνότερα προβλήματα της της τρίτης ηλικίας που σχετίζονται με τη διατροφή;
147. Πώς γίνεται η εκτίμηση της διατροφικής κατάστασης των ηλικιωμένων;
148. Πρέπει να γίνεται συμπληρωματική χορήγηση βιταμινών και ιχνοστοιχείων στους ηλικιωμένους και σε ποιες περιπτώσεις;
149. Ποια τα πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού για τη μητέρα και το βρέφος;
150. Με ποιους τρόπους μπορεί να προωθηθεί και να αυξηθεί ο αριθμός των μητέρων που θηλάζουν;
151. Ποιες βασικές συμβουλές θα δίνετε σε γονείς με υγιή βρέφη, σχετικά με τη διατροφή τους;
152. Ποιες είναι οι ενεργειακές / θρεπτικές ανάγκες των παιδιών και από ποιους παράγοντες εξαρτώνται;
153. Τι γνωρίζετε για την κατάσταση θρέψης των ηλικιωμένων ατόμων;
154. Τι γνωρίζετε για την παιδική παχυσαρκία και την αντιμετώπισή της;
155. Τι γνωρίζετε για τα βρεφικά γάλατα εμπορίου; Αναπτύξτε.
156. Τι είναι η διαιτητική συνταγογραφία;
157. Αναφέρετε νέες μεθόδους και τεχνικές παρασκευής τροφίμων.
158. Τι είναι οι γλυκαντικές ουσίες;
159. Ποιες γλυκαντικές ουσίες γνωρίζετε;
160. Τι είναι τα μικροκύματα;
161. Ποιοι θεωρούνται υγιεινοί τρόποι μαγειρέματος;
162. Ποια είναι η επίδραση της ψύξης στη διατήρηση των θρεπτικών συστατικών των τροφίμων;
163. Αναφέρετε πέντε(5) παραδείγματα χρωστικών υλών στα τρόφιμα.
164. Αναφέρετε ουσίες που ενισχύουν τη γεύση στα τρόφιμα.
165. Ποιες είναι οι χαρακτηριστικές ιδιότητες των φυτικών και ζωικών ινών στο μαγείρεμα;
166. Αναφέρετε τροφές που θα συνιστούσατε για μέτριο περιορισμό του καλίου.
167. Αναφέρετε τροφές που είναι απαγορευτικές σε δίαιτες με περιορισμένο Νάτριο.
168. Να αναφέρετε τρόφιμα που θα χρησιμοποιούσατε σε μια δίαιτα με αυξημένες παροχές «τριγλυκεριδίων μέσης αλύσου».
169. Αναφέρετε τα τρόφιμα που θα χρησιμοποιήσετε σ' ένα διαιτολόγιο ελεύθερο γλουτένης.
170. Περιγράψτε τα βασικά σημεία μιας δίαιτας διαβητικού με περίπου 1.400 kcal.
171. Περιγράψτε τα βασικά σημεία μιας υποθερμιδικής δίαιτας 1.200 kcal.
172. Τροφές που συνιστώνται και δε συνιστώνται σε μια μαλακή δίαιτα.
173. Ποια βασικά σημεία πρέπει να διασφαλίζουν οι συνταγές για μαγειρικές παρασκευές κατάλληλες για άτομα με καρδιοπάθειες;
174. Περιγράψτε τα βασικά σημεία μιας δίαιτας με 30 γρ. λεύκωμα.
175. Ποιές θεωρούμε ειδικές μορφές σίτισης;
176. Ποιό μακροθρεπτικό συστατικό πρέπει να περιοριστεί στις νεφροπάθειες και γιατί;
177. Τι είναι η εντερική διατροφή;
178. Τί περιλαμβάνει η πλήρης υδρική δίαιτα;
179. Σε ποια θρεπτικά συστατικά πρέπει να δίδεται προσοχή στην οστεοπόρωση;
180. Ποιούς ηλεκτρολύτες πρέπει να προσέξουμε στην νεφρική ανεπάρκεια;
181. Για ποιούς ασθενείς προορίζεται η μαλακή δίαιτα;
182. Πότε χρειάζεται να χορηγηθούν συμπληρωμάτα διατροφής από το στόμα σε ασθενή;

183. Τί είναι παρεντερική διατροφή;
184. Τί είναι το νεφρωσικό σύνδρομο και πώς αντιμετωπίζεται διατροφικά;
185. Περιγράψτε βασικές διαιτητικές οδηγίες για ασθενή με νεφρολιθίαση
186. Αναφέρετε τρόφιμα που απαγορεύονται σε δίαιτα με περιορισμό σε νάτριο.
187. Ποιές είναι οι μεταβολικές αντιδράσεις του οργανισμού στο τραύμα;
188. Περιγράψτε μορφές εντερικής σίτισης.
189. Ποιά είναι τα βασικά σημεία σχεδιασμού δίαιτας ασθενούς με εμπύρετο;
190. Τί γνωρίζετε για την διατροφική αντιμετώπιση των εγκαυμάτων;
191. Περιγράψτε μερικές οδηγίες που καθιστούν ασφαλή την εντερική διατροφή.
192. Γιατι οι αθλητές κάνουν χρήση συμπληρωμάτων διατροφής;
193. Ποιος είναι ο ρόλος του νερού στην άθληση;
194. Τι είναι τα εργογόνα βοηθήματα;
195. Πρέπει να κάνουν χρήση αλκοόλ τα αθλούμενα άτομα;
196. Σε τι διαφοροποιείται η διατροφή των υγιών ατόμων από τους αθλητές;
197. Πώς εκτιμάται η ενεργειακή πρόσληψη των αθλουμένων ατόμων;
198. Τι πρέπει να προσέχουν οι αθλούμενοι έτσι ώστε να εξασφαλίζουν από τη διατροφή τους τα απαραίτητα ιχνοστοιχεία και βιταμίνες;
199. Ποιος είναι ο ρόλος των υδατανθράκων στην αθλητική δραστηριότητα;
200. Ποιες φάσεις περιλαμβάνει η σταδιοποίηση της διατροφικής προετοιμασίας των αθλητών;
201. Ποια κριτήρια πρέπει να υπάρχουν ,προκειμένου να συνταχθεί η δίαιτα ενός αθλητή;
202. Αναφέρετε το βασικό εξοπλισμό που πρέπει να υπάρχει σε ένα νόμιμο διαιτολογικό γραφείο.
203. Αναφέρατε τρεις (3) χώρους που μπορεί να εργαστεί ο διαιτολόγος και ο βοηθός διαιτολόγου και τις αρμοδιότητές τους.
204. Ποια είναι τα συστήματα διανομής γευμάτων σε ένα νοσοκομείο και ποιες οι διαφορές τους;
205. Τι είναι τα προπλάσματα τροφίμων και για ποιο λόγο πρέπει να υπάρχουν σε ένα διαιτολογικό γραφείο;
206. Αναφέρετε βασικά σημεία σωστής διοίκησης αποθεμάτων διατροφής.
207. Αναφέρατε τρεις (3) δεξιότητες του επιτυχούς μάνατζερ.
208. Τι είναι το μάρκετινγκ και ποια τα εργαλεία του;
209. Σχεδιάστε το οργανόγραμμα ενός νοσοκομείου.
210. Ποιος ο ορισμός της λήψης αποφάσεων και ποια τα χαρακτηριστικά της;
211. Αναφέρετε κριτήρια σχεδιασμού διαιτολογίου στη μαζική σίτιση.

4. Πρακτικό Μέρος: Κατάλογος Στοχοθεσίας Πρακτικών Ικανοτήτων και Δεξιοτήτων (Στοχοθεσία Εξεταστέας Ύλης Πρακτικού Μέρους)

Για την πιστοποίηση της επαγγελματικής ικανότητας, κατά το Πρακτικό Μέρος, οι υποψήφιοι της ειδικότητας **Στέλεχος Διατροφής και Διαιτολογίας**, εξετάζονται σε γενικά θέματα επαγγελματικών γνώσεων και ικανοτήτων και επίσης σε ειδικές επαγγελματικές γνώσεις και ικανότητες, που περιλαμβάνονται αποκλειστικά στη στοχοθεσία του πρακτικού μέρους της ειδικότητας.

A. Βασικές αρχές διατροφής

Να εκτελεί :

- Παρασκευές τροφής για υγιή άτομα (βρέφη, παιδιά, εφήβους, εγκυμονούσες, θηλάζουσες, ενήλικες, ηλικιωμένους, αθλούμενους, αθλητές).
- Κανόνες χειρισμού τροφίμων.
- Κανόνες αποκομιδής απορριμάτων διατροφής / διαχείριση αποβλήτων.

Να πραγματοποιεί:

- Μέτρηση σωματικού βάρους (ζύγισμα σε ζυγό ψηφιακό και αναλογικό).
- Μέτρηση περιφέρειας μέσης και περιφέρειας γλουτών με τη χρήση μεζούρας.
- Μέτρηση ύψους με αναστημόμετρο (ψηφιακό και αναλογικό).

B. Οργάνωση υπηρεσιών διατροφικής φροντίδας

Να εκτελεί :

- Κοστολόγηση και προκοστολόγηση προγραμμάτων διατροφής .
- Παραγγελίες τροφίμων.
- Έλεγχο του δίσκου ασθενούς.
- Εκφώνηση διαιτητικών συστάσεων σε κεντρικά συστήματα σίτισης.
- Ενημέρωση κάρτας ασθενούς.
- Ενημέρωση συγκεντρωτικών καταστάσεων τροφίμων.
- Καταχώρηση διαιτητικών στοιχείων σε ηλεκτρονικούς υπολογιστές.

Γ. Υγιεινή και ασφάλεια των χώρων σίτισης.**Να εκτελεί :**

- Επίβλεψη τήρησης συνθηκών εργασίας στους χώρους σίτισης
- Δειγματοληψία τροφίμων.
- Έλεγχο για την ασφαλή λειτουργία του τεχνολογικού εξοπλισμού.
- Έλεγχο υγιεινής χώρων.

Δ. Παρασκευή τροφίμων.**Να εκτελεί :**

- Βασικές μαγειρικές παρασκευές.
- Βασικές συνθέσεις ειδικών διαιτών.
- Βασικές συνθέσεις για πολτώδη διαιτολόγια.
- Σερβίρισμα ασθενών.
- Έλεγχο δίσκου ασθενών.
- Έλεγχο αναλώσιμου και μη υλικού διατροφικής φροντίδας.