

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ



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

**"ΕΙΔΙΚΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗΣ"**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>1. Εξετάσεις Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Αποφοίτων Ι.Ε.Κ. ....</b>	<b>3</b>
<b>2. Διάρκεια του Πρακτικού Μέρους των εξετάσεων .....</b>	<b>3</b>
<b>3. Θεωρητικό Μέρος: Θέματα Εξετάσεων Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Ειδικότητας Ι.Ε.Κ. ....</b>	<b>4</b>
A. ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ .....	4
B. ΤΡΟΦΟΓΝΩΣΙΑ.....	6
Γ. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΙΩΝ ΑΤΟΜΩΝ .....	7
Δ. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑΤΟΜΙΑΣ - ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ.....	8
Ε. ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ - ΓΕΝΕΤΙΚΗΣ .....	8
ΣΤ. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΝΟΣΟΛΟΓΙΑΣ .....	9
Ζ. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΑΘΟΛΟΓΙΑΣ - ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ	10
Η. ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ.....	11
Θ. ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ - ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ .....	12
Ι. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ .....	13
ΙΑ. ΝΟΜΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ .....	13
ΙΒ. ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΧΩΡΩΝ ΣΙΤΙΣΗΣ.....	13
ΙΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ .....	13
ΙΔ. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΤΗΤΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ .....	14
ΙΕ. ΤΕΧΝΗΤΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΘΡΕΨΗΣ .....	14
<b>4. Πρακτικό Μέρος: Κατάλογος Στοχοθεσίας Πρακτικών Ικανοτήτων και Δεξιοτήτων (Στοχοθεσία Εξεταστέας Ύλης Πρακτικού Μέρους) .....</b>	<b>15</b>

## 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 «*Ειδικός Εφαρμογών Διαιτητικής*» 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 «*Ειδικός Εφαρμογών Διαιτητικής*» καθορίζεται σε **τρεις (3) ώρες**.

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

#### Α. ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

1. Τι είναι ενέργεια και ποια η σχέση της με τη διατροφή;
2. Να αναφέρετε βασικές πηγές υδατοδιαλυτών βιταμινών.
3. Ποιες είναι οι βασικές πηγές των λιποδιαλυτών βιταμινών;
4. Βασικές πηγές υδατοδιαλυτών βιταμινών.
5. Τι είναι οι υδατάνθρακες και πώς διαχωρίζονται;
6. Τι είναι οι γλυκαντικές ουσίες;
7. Ποιες γλυκαντικές ουσίες γνωρίζετε;
8. Ποια είναι η σχέση κατανάλωσης ζάχαρης με την υγεία;
9. Ποιες είναι οι πιο συνηθισμένες πηγές αμύλου και υδατανθράκων από τη διατροφή;
10. Τι είναι τα λιπίδια και πώς ταξινομούνται από διατροφική άποψη;
11. Ποια είναι τα σπουδαιότερα λιπαρά οξέα που γνωρίζετε;
12. Τι είναι οι πρωτεΐνες και ποιος ο βιολογικός τους ρόλος;
13. Ποια είναι τα απαραίτητα αμινοξέα;
14. Ποια είναι η πρόσληψη των πρωτεϊνών που θεωρείται ιδεώδης για τα υγιή άτομα;
15. Ποιες είναι οι βασικές ομάδες τροφίμων;
16. Ποιοι είναι οι κύριοι εκπρόσωποι της ομάδας του κρέατος και του γάλακτος;
17. Ποια βασικά θρεπτικά στοιχεία προσλαμβάνει το άτομο από τις ομάδες των φρούτων και των λαχανικών;
18. Ποιοι οι κυριότεροι εκπρόσωποι της ομάδας των λιπών;
19. Ποια είναι η χρησιμότητα του νερού ως βασικού θρεπτικού συστατικού του οργανισμού;
20. Τι είναι η χλωρίωση του νερού;
21. Τι είναι τα ισοδύναμα των τροφίμων;
22. Αναφέρετε ισοδυναμίες κρέατος.
23. Τι είναι το RDA;
24. Τι είναι τα μεταλλικά άλατα;
25. Να αναφέρετε πηγές μαγνησίου, καλίου, νατρίου και χλωρίου.
26. Ποια είναι τα συμπτώματα στέρσης φθορίου, σιδήρου και ιωδίου;
27. Πώς προσδιορίζονται οι ενεργειακές ανάγκες των υγιών ατόμων;
28. Τι είναι οι βιταμίνες και ποιος ο βιολογικός τους ρόλος;
29. Ποια είναι τα συμπτώματα έλλειψης για τις λιποδιαλυτές βιταμίνες A, E, D και K;
30. Αναφέρετε διαιτητικές πηγές μονοσακχαριτών και δισακχαριτών.

31. Τι ξέρετε για τους σύνθετους υδατάνθρακες και το ρόλο τους στην υγεία;
32. Τι είναι οι φυτικές ίνες και ποιος ο ρόλος τους και η σπουδαιότητά τους για τον ανθρώπινο οργανισμό;
33. Ποιες είναι οι βασικές λειτουργίες των υδατανθράκων στον οργανισμό;
34. Ποιες είναι οι συνέπειες από την υπερκατανάλωση λιπών για την υγεία;
35. Τι είναι τα χυλομικρά και με ποια νοσήματα σχετίζονται;
36. Ποια είναι η ενδεδειγμένη συμμετοχή των λιπιδίων στη διαμόρφωση της ενεργειακής πρόσληψης των ατόμων;
37. Ποιες είναι οι βασικές λειτουργίες των λιπών στον οργανισμό;
38. Πώς υπολογίζονται οι ανάγκες πρόσληψης πρωτεΐνης για τα υγιή άτομα;
39. Ποιες είναι οι απαιτήσεις του ατόμου σε απαραίτητα αμινοξέα;
40. Ποιες είναι οι συνέπειες της υπερβολικής πρόσληψης αλκοόλ στον οργανισμό;
41. Τι γνωρίζετε για την ποιότητα του πόσιμου νερού;
42. Πώς γίνεται ο υπολογισμός των θρεπτικών αναγκών του οργανισμού;
43. Να αναφέρετε συμπτώματα στέρησης ασβεστίου, φωσφόρου.
44. Να αναφέρετε τέσσερα βασικά ιχνοστοιχεία και τις βασικές λειτουργίες που επιτελούν.
45. Να αναφέρετε συμπτώματα τοξικότητας από υπερβολική πρόσληψη ιχνοστοιχείων, όπως χαλκού, σιδήρου, ψευδαργύρου.
46. Περιγράψτε τους ασφαλέστερους τρόπους συντήρησης τροφίμων.
47. Τι είναι τα χημικά πρόσθετα;
48. Τι είναι ο κατάλογος "GRAS" ;
49. Τι γνωρίζετε για την ακτινοβολήση των τροφίμων;
50. Ποια είναι τα θερμιδογόνα συστατικά και ποιες βασικές ανάγκες του οργανισμού εξυπηρετεί το καθένα;
51. Αναφέρετε συμπτώματα τοξικότητας ή ειδικούς παράγοντες κινδύνου από υπερκατανάλωση λιποδιαλυτών βιταμινών.
52. Ποιος είναι ο βιολογικός ρόλος και οι πηγές των βιταμινών Β12, νιασίνης, φυλλικού οξέος και ασκορβικού οξέος;
53. Αναφέρετε συμπτώματα έλλειψης θειαμίνης και ασκορβικού οξέος.
54. Πώς γίνεται η χρησιμοποίηση της γλυκόζης από τον οργανισμό;
55. Πώς ρυθμίζονται τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος;
56. Ποιες θεωρούνται οι ιδεώδεις προσλήψεις υδατανθράκων για υγιείς ενήλικες και γιατί;
57. Τι είναι τα λιπαρά οξέα και πώς μεταβιβάζονται στον οργανισμό;
58. Τι είναι τα τριγλυκερίδια μέσης αλύσου;
59. Ποιοι είναι οι βασικοί μεταβολικοί δρόμοι των λιπιδίων;
60. Τι είναι το ισοζύγιο αζώτου;
61. Ποιος είναι ο ρόλος του ήπατος στο μεταβολισμό των πρωτεϊνών;
62. Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν τις πρωτεϊνικές απαιτήσεις;

63. Τι είναι το αλκοόλ; Ποια είναι η θερμιδική του αποτίμηση και ο μεταβολισμός του στον οργανισμό;
64. Ποιες είναι οι συνέπειες της χρόνιας πρόσληψης οινοπνεύματος στο γαστρεντερικό σύστημα;
65. Ποιες είναι οι χαρακτηριστικές ιδιότητες των φυτικών και ζωικών ινών στο μαγείρεμα;
66. Αναφέρετε πέντε (5) παραδείγματα χρωστικών υλών στα τρόφιμα.
67. Αναφέρετε ουσίες που ενισχύουν τη γεύση στα τρόφιμα.
68. Περιγράψτε βασικές συστάσεις που πρέπει ν' ακολουθούν οι καταναλωτές για ν' αποφύγουν τις αρνητικές επιπτώσεις των προσθετικών στην υγεία.
- 69.

## **B. ΤΡΟΦΟΓΝΩΣΙΑ**

1. Ποιους όρους πρέπει να πληροί η τροφή;
2. Τι είναι τα ιχθυέλαια;
3. Τι ξέρετε για τα σάκχαρα;
4. Ποια η σύσταση του πόσιμου ύδατος;
5. Τι είναι οι αμίνες;
6. Τι είναι οι καρβονυλικές ενώσεις;
7. Ποιες είναι οι βασικές ιδιότητες του καφέ, του κακάο και του τσαγιού και ποια η επίδρασή τους στον οργανισμό;
8. Τι είναι η ικανότητα κορεσμού;
9. Περιγράψτε μερικά ευφραντικά και τη χρησιμότητά τους στην καθημερινή διατροφή.
10. Ποιες είναι οι διαφορές της παστερίωσης από την αποστείρωση του γάλακτος(ως προς τη διαδικασία επεξεργασίας);
11. Ποιοι είναι οι κίνδυνοι από τη συσκευασία και φύλαξη των τροφίμων;
12. Ποια είναι η θρεπτική αξία των σιτηρών και των προϊόντων τους;
13. Ποιες αλλοιώσεις μπορεί να υποστούν τα κονσερβοποιημένα τρόφιμα;
14. Τι είναι η οξύμετρία και τι η αλκαλιμετρία;
15. Τι ξέρετε για τους αρωματικούς υδρογονάνθρακες;

## Γ. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΙΩΝ ΑΤΟΜΩΝ

1. Πρέπει να γίνεται χρήση συμπληρωμάτων διατροφής από τους αθλητές;
2. Ποιος είναι ο ρόλος του νερού στην άθληση;
3. Σε τι διαφοροποιείται η διατροφή των υγιών ατόμων από τα αθλούμενα άτομα;
4. Πώς εκτιμάται η ενεργειακή πρόσληψη των αθλουμένων ατόμων;
5. Ποιες είναι οι απαιτήσεις σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία των αθλουμένων ατόμων;
6. Ποια είναι τα εργογενή τρόφιμα;
7. Τι πρέπει να προσέχουν οι αθλούμενοι έτσι ώστε να εξασφαλίζουν από τη διατροφή τους τα απαραίτητα ιχνοστοιχεία και βιταμίνες;
8. Πρέπει να κάνουν χρήση αλκοόλ τα αθλούμενα άτομα;
9. Ποιες βασικές αρχές διατροφής πρέπει να τηρούν οι εγκυμονούσες;
10. Ποιες διαιτητικές οδηγίες πρέπει να ακολουθούν οι μητέρες που θηλάζουν;
11. Ποιοι ανοσολογικοί παράγοντες υπάρχουν στο μητρικό γάλα;
12. Ποιες αντενδείξεις υπάρχουν για θηλασμό;
13. Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την επιτυχία του θηλασμού;
14. Ποιες είναι οι συνέπειες της γήρανσης στην κατάσταση θρέψης των ηλικιωμένων ατόμων;
15. Ποιες είναι οι συνήθεις διατροφικές διαταραχές της πρώτης παιδικής ηλικίας;
16. Πώς μπορούμε να προφυλάξουμε τους ηλικιωμένους από τον υποσιτισμό;
17. Πώς γίνεται η εκτίμηση της διατροφικής κατάστασης των ηλικιωμένων;
18. Πρέπει να γίνεται συμπληρωματική χορήγηση βιταμινών και ιχνοστοιχείων στους ηλικιωμένους και σε ποιες περιπτώσεις;
19. Ποιες φάσεις περιλαμβάνει η σταδιοποίηση της διατροφικής προετοιμασίας των αθλητών;
20. Ποια κριτήρια πρέπει να υπάρχουν, προκειμένου να συνταχθεί η δίαιτα ενός αθλητή;
21. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού έναντι των γαλάτων του εμπορίου;
22. Με ποιους τρόπους μπορεί να προωθηθεί και να αυξηθεί ο αριθμός των μητέρων που θηλάζουν;
23. Ποιες βασικές συμβουλές θα δίνετε σε γονείς με υγιή βρέφη, σχετικά με τη διατροφή τους;
24. Ποιοι βασικοί παράγοντες μπορούν να οδηγήσουν βρέφη και παιδιά σε υποσιτισμό;
25. Ποιες είναι οι θρεπτικές ανάγκες των νηπίων και από τι εξαρτώνται;
26. Τι πρέπει να προσέχουμε, όταν σχεδιάζουμε δίαιτες για παχύσαρκα παιδιά;
27. Ποιες είναι οι συνήθεις διατροφικές διαταραχές στους υπερήλικες και ποια η αιτιολογία τους;

**Δ. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑΤΟΜΙΑΣ - ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ**

1. Ποιοι είναι οι βασικοί ιστοί του οργανισμού;
2. Τι είναι οι νευροδιαβιβαστικές ουσίες;
3. Τι είναι τα κετονοσώματα;
4. Ποια είναι η βασική σύσταση των οστών;
5. Ποιες είναι οι βασικές ιδιότητες του σκελετικού μυός;
6. Τι γνωρίζετε για το μηχανισμό της όσφρησης και της γεύσης;
7. Ποια είναι η βασική σύσταση του ανθρώπινου σώματος;
8. Τι είναι το ισοζύγιο του νερού;
9. Ποια είναι η έννοια του PH;
10. Ποια είναι η σύσταση και η λειτουργία του αίματος;
11. Τι είναι η πέψη και ποιες οι χημικές και μηχανικές διεργασίες που υφίστανται τα τρόφιμα στις διάφορες φάσεις της;
12. Ποιος είναι ο ρόλος του παγκρέατος στο μεταβολισμό των υδατανθράκων;
13. Ποια είναι η βασική λειτουργία του θυρεοειδούς αδένος;
14. Περιγράψτε βασικά στοιχεία της λειτουργίας των νεφρών.
15. Τι είναι η γλυκονεογένεση;
16. Από τι προκαλούνται οι διαταραχές στο μεταβολισμό της γλυκόζης;

**Ε. ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ - ΓΕΝΕΤΙΚΗΣ**

1. Τι είναι τα χρωμοσώματα;
2. Τι είναι τα γονίδια;
3. Τι γνωρίζετε για τους νόμους του MENDEL;
4. Τι γνωρίζετε για τη μεταλλακτικότητα των οργανισμών;



**ΣΤ. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΝΟΣΟΛΟΓΙΑΣ**

1. Ποια είναι τα κύρια νοσήματα του αναπνευστικού συστήματος;
2. Ποια είναι η αιτιολογία του καρκίνου του πνεύμονα;
3. Ποια είναι τα κύρια διαιτητικά θεραπευτικά μέτρα για την αντιμετώπιση της υπέρτασης;
4. Ποιοι διατροφικοί παράγοντες σχετίζονται με τον καρκίνο του στομάχου;
5. Ποια τρόφιμα αποφεύγουμε στη χρόνια γαστρίτιδα;
6. Ποια είναι τα συμπτώματα στο ευερέθιστο έντερο;
7. Ποιοι διατροφικοί παράγοντες αυξάνουν τη συχνότητα εκδήλωσης του καρκίνου του παχέος εντέρου;
8. Τι είναι η παγκρεατίτιδα και σε τι διαχωρίζεται;
9. Ποιες αιτίες μπορούν να προκαλέσουν λιθίαση των νεφρών;
10. Τι είναι ο σακχαρώδης διαβήτης και ποιοι είναι οι κλινικοί του τύποι;
11. Ποια είναι η αιτιολογία του βρογχικού άσθματος;
12. Ποιες είναι οι εκδηλώσεις ανεπάρκειας της αριστεράς κοιλίας;
13. Ποια είναι τα κυριότερα αίτια κάμψης της δεξιάς κοιλίας;
14. Ποιες αιτίες προκαλούν αυξημένο καρδιακό έργο;
15. Περιγράψτε μερικές από τις αιτίες που μπορούν να προκαλέσουν βλάβες στο μυοκάρδιο.
16. Ποιες είναι οι κύριες εκδηλώσεις της στεφανιαίας νόσου;
17. Τι είναι η «υπερλιπιδαιμία» και πώς αντιμετωπίζεται;
18. Ποια είναι τα κύρια συμπτώματα του οξέος εμφράγματος του μυοκαρδίου;
19. Τι είναι το καρδιογενές σοκ;
20. Τι είναι η περιφερική κυκλοφορική ανεπάρκεια;
21. Ποιες αιτίες μπορεί να προκαλέσουν περικαρδίτιδα;
22. Τι εννοούμε όταν λέμε αυξημένη αρτηριακή πίεση;
23. Τι είναι το έλκος στομάχου και ποια η αιτιολογία του;
24. Τι είναι το σύνδρομο DUMPING;
25. Ποιες είναι οι βασικότερες εκδηλώσεις της νόσου του CROHN;
26. Πού οφείλονται οι ηπατίτιδες Α και Β ;
27. Τι είναι η κίρρωση του ήπατος και ποιες οι κύριες αιτίες που την προκαλούν ;
28. Ποιες είναι οι κυριότερες εκδηλώσεις της υπατικής ανεπάρκειας;
29. Ποια είναι τα αίτια της οξείας νεφρικής ανεπάρκειας;
30. Τι είναι το νεφρωσικό σύνδρομο;
31. Πώς αντιμετωπίζεται η χρόνια νεφρική ανεπάρκεια;
32. Ποιες είναι οι βασικές αρχές θεραπείας στο σακχαρώδη διαβήτη;

## Ζ. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΑΘΟΛΟΓΙΑΣ - ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

1. Ποιος είναι ο ορισμός της παχυσαρκίας;
2. Αναφέρετε τους τύπους της παχυσαρκίας.
3. Αναφέρετε επιγραμματικά τους τρόπους αντιμετώπισης της παχυσαρκίας.
4. Τι γνωρίζετε για τις μεταβολικές διαταραχές στην παχυσαρκία;
5. Ποια είναι η σχέση της παχυσαρκίας με την ισχαιμική καρδιοπάθεια;
6. Ποια είναι η σχέση παχυσαρκίας και σακχαρώδη διαβήτη;
7. Αναφέρετε τα βασικά σημεία που πρέπει να λάβει κανείς υπόψη του, προκειμένου να συντάξει μια υποθερμιδική δίαιτα.
8. Πώς γίνεται η επιλογή μιας υποθερμιδικής δίαιτας;
9. Ποια νοσήματα επιβαρύνει ή προκαλεί η παχυσαρκία;
10. Ποιες είναι οι επιδράσεις της παχυσαρκίας στο αγγειακό σύστημα;
11. Ενδείκνυται ή όχι η χρήση αλκοόλ στις υποθερμιδικές δίαιτες και γιατί;
12. Σε τι συνίσταται η ψυχολογική υποστήριξη ατόμων που εντάσσονται σε υποθερμιδική δίαιτα;
13. Ποιες κατηγορίες φαρμάκων χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας;
14. Ποιος είναι ο ρόλος της σωματικής άσκησης στη θεραπεία της παχυσαρκίας;
15. Ποιος είναι ο ρόλος της άσκησης στην πρόληψη της παχυσαρκίας;
16. Ποιοι είναι οι συνηθισμένοι τύποι χειρουργικής αντιμετώπισης της παχυσαρκίας;
17. Ποια είναι τα αίτια της κακής εντερικής απορρόφησης;
18. Ποια είναι η κλινική εικόνα του ευερέθιστου εντέρου;
19. Τι είναι η κίρρωση του ήπατος;
20. Από ποιους παράγοντες εξαρτάται η απορρόφηση των φαρμάκων;
21. Ποιες είναι οι αντενδείξεις για τη μείωση του σωματικού βάρους;
22. Σε τι συνίσταται η διαιτητική θεραπεία της παχυσαρκίας;
23. Τι γνωρίζετε για τη χειρουργική αντιμετώπιση της παχυσαρκίας;
24. Ποιες είναι οι ψυχολογικές επιβαρύνσεις των παχύσαρκων ατόμων;
25. Ποια νοσήματα ή νοσηρές καταστάσεις συνδέονται θετικά με παθήσεις των αρθρώσεων, των μυών και του συνδετικού ιστού;
26. Ποιες ενδοκρινικές και μεταβολικές λειτουργίες επιβαρύνονται από την παχυσαρκία και ποια νοσήματα προκαλούνται;
27. Ποιες είναι οι συνηθισμένες αιτίες θανάτων εξαιτίας της παχυσαρκίας;
28. Ένας από τους δραστικούς τρόπους μείωσης του θερμιδικού ισοζυγίου είναι η πλήρης νηστεία. Σε τι συνίσταται και ποιους κινδύνους έχει η εφαρμογή της;
29. Με ποια κριτήρια πρέπει να καθορίζεται η μείωση των θερμίδων σε μια υποθερμιδική δίαιτα και γιατί;
30. Πώς πρέπει να ορίζεται η πρωτεϊνική πρόσληψη στις δίαιτες παχύσαρκων ατόμων;

31. Περιγράψτε βασικά κλινικά σημεία της νόσου του CROHN.
32. Τι είναι η ελκώδης κολίτις και ποια είναι τα βασικά κλινικά της σημεία;
33. Ποιες ασθένειες υπονοούνται με τον όρο χρόνια ηπατοπάθεια;
34. Αναφέρετε παράγοντες που επηρεάζουν την ενέργεια ενός φαρμάκου.

## Η. ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ

1. Ποιες είναι οι βασικές διατροφικές απαιτήσεις των διαβητικών ασθενών;
2. Ποιες είναι οι συστάσεις για τη διαιτητική αντιμετώπιση του σακχαρώδη διαβήτη τύπου Ι;
3. Ποιες είναι οι βασικές συστάσεις για τη διαιτητική αντιμετώπιση του «σακχαρώδη διαβήτη τύπου ΙΙ»;
4. Ποιος είναι ο ρόλος των άπεπτων φυτικών ινών στο σακχαρώδη διαβήτη;
5. Ποιες τροφές πρέπει ν' αποφεύγονται από τους διαβητικούς;
6. Τι είναι υπογλυκαιμία και πώς αντιμετωπίζεται;
7. Ποιοι είναι οι βασικοί παράγοντες κινδύνου για τη στεφανιαία νόσο;
8. Ποιες είναι οι βασικές διαιτητικές συστάσεις για τη μείωση των παραγόντων κινδύνου από στεφανιαία νόσο;
9. Ποιες είναι οι κυριότερες υπερλιπιδαιμίες (ταξινόμηση);
10. Βασικές συστάσεις για την αντιμετώπιση της αυξημένης χοληστερίνης.
11. Ποιοι διατροφικοί παράγοντες αυξάνουν την αρτηριακή πίεση;
12. Ποιοι διατροφικοί παράγοντες σχετίζονται με την πτώση της αρτηριακής πίεσης;
13. Αναφέρετε μερικές βασικές αρχές διατροφής κατάλληλες για την πρόληψη της υπέρτασης.
14. Αναφέρετε μερικές βασικές οδηγίες που πρέπει ν' ακολουθήσουν ασθενείς με γαστρεντερικές παθήσεις.
15. Ποιες τροφές πρέπει ν' αποφεύγουν οι ασθενείς με πεπτικό έλκος;
16. Τι είναι η κοιλιοκάκη και ποια τρόφιμα πρέπει ν' αποφεύγονται από τους ασθενείς που έχουν αυτή τη νόσο;
17. Ποιες τροφές πρέπει ν' αποφεύγονται από ασθενείς με ευερέθιστο έντερο;
18. Περιγράψτε τις βασικές οδηγίες που πρέπει να τηρήσει ένας ασθενής με δυσκοιλιότητα.
19. Ποιοι είναι οι βασικοί διατροφικοί κανόνες για την αντιμετώπιση της λιθίασης των νεφρών;
20. Τι πρέπει ν' αποφεύγουν ασθενείς με χρόνια ηπατοπάθεια;
21. Ποιες είναι οι βασικές διαιτητικές συστάσεις στη χολολιθίαση;
22. Τι είναι ο γλυκαιμικός δείκτης;
23. Ποια είναι τα βασικά στοιχεία εξατομίκευσης της δίαιτας του διαβητικού;
24. Είναι αναγκαίες οι διαβητικές τροφές στους διαβητικούς; Αιτιολογήστε.
25. Ποια γλυκαντικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν από ένα διαβητικό άτομο;

26. Ποια είναι η σχέση διατροφής και άσκησης στην καλή ρύθμιση του διαβητικού ατόμου;
27. Ποιοι διατροφικοί παράγοντες σχετίζονται με τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου;
28. Τι είναι οι υπερλιπιδαιμίες και ποιες οι επιπτώσεις τους στην υγεία;
29. Τι είναι τα τριγλυκερίδια και ποια τρόφιμα πρέπει να αποφεύγονται όταν υπάρχει υπερτριγλυκεριδαιμία;
30. Ποια είναι τα αίτια της οισοφαγίτιδας και πώς αυτή αντιμετωπίζεται διατροφικά;
31. Αναφέρετε μερικά βασικά σημεία της διαιτητικής αντιμετώπισης του πεπτικού έλκους.
32. Τι πρέπει να προσέχει από πλευράς διατροφής ένας ασθενής με σύνδρομο DUMPING;
33. Τι είναι η υπολακτασία; Πού οφείλεται και πώς αντιμετωπίζεται διατροφικά;
34. Ποια τρόφιμα πρέπει ν' αποφεύγουν ασθενείς με εκκολπωμάτωση του εντέρου;
35. Ποιες τροφές συνιστώνται για κατανάλωση και ποιες για αποφυγή σε ασθενείς με ελκώδη κολίτιδα;
36. Ποιοι είναι οι διαιτητικοί στόχοι της αντιμετώπισης της νεφρικής ανεπάρκειας;
37. Πώς εκτιμάται η πρόσληψη πρωτεΐνης από ασθενή με νεφρωσικό σύνδρομο;
38. Ποιες είναι οι μεταβολικές συνέπειες από μια ηπατική βλάβη;
39. Ποια είναι τα βασικά στοιχεία της δίαιτας ασθενών με λιπώδες ήπαρ;
40. Ποια είναι τα αίτια και ποια η αντιμετώπιση της παγκρεατίτιδας;

## Θ. ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ - ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

1. Περιγράψτε αλληλεπίδραση ομάδων προς την κοινότητα και της κοινότητας προς τις κοινωνικές ομάδες;
2. Αναφέρετε μεθόδους ομαλοποίησης της συμπεριφοράς δύστροπων ατόμων.
3. Ποιος είναι ο ρόλος της επαρκούς διατροφής στην πνευματική ανάπτυξη των ατόμων;
4. Ποιες είναι οι συνήθεις διαταραχές της διατροφικής συμπεριφοράς των ατόμων;
5. Τι είναι η ψυχογενής ανορεξία;
6. Τι είναι η ψυχογενής βουλιμία;
7. Πώς αντιμετωπίζεται διαιτητικά ένα ανορεκτικό άτομο;
8. Ποιος είναι ο ρόλος της διατροφικής εκπαίδευσης στα βουλιμικά άτομα;
9. Ποιος είναι ο ρόλος του διαιτολόγου στη διαμόρφωση σωστής διατροφικής συμπεριφοράς σε υγιή και νοσούντα άτομα;
10. Ποια η άποψή σας σχετικά με την κοινωνική ζωή ως βάση ανάπτυξης της ανθρώπινης επικοινωνίας;
11. Ποιες είναι οι επιπτώσεις της υπερβολικής κατανάλωσης του αλκοόλ για την κοινωνία;
12. Ποιες είναι οι θετικές και οι αρνητικές επιπτώσεις της τεχνολογίας των τροφίμων στην υγεία;

## I. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

1. Αναφέρετε βασικά σημεία σωστής διοίκησης αποθεμάτων διατροφής.
2. Αναφέρετε κριτήρια σχεδιασμού διαιτολογίου για μεγάλες πληθυσμιακές ομάδες.

### ΙΑ. ΝΟΜΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

1. Αναφέρετε μερικές γενικές διατάξεις που περιγράφονται στον κώδικα τροφίμων και ποτών.

### ΙΒ. ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΧΩΡΩΝ ΣΙΤΙΣΗΣ

1. Αναφέρετε μερικά στοιχεία εξασφάλισης της υγιεινής των εξοπλισμών των μαζικών χώρων εστίασης.

### ΙΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

1. Τι είναι η διαιτητική συνταγογραφία;
2. Τι είναι τα μικροκύματα;
3. Ποιοι θεωρούνται υγιεινοί τρόποι μαγειρέματος;
4. Ποια είναι η επίδραση της ψύξης στη διατήρηση των θρεπτικών συστατικών των τροφίμων;
5. Αναφέρετε τροφές που θα συνιστούσατε για μέτριο περιορισμό του καλίου.
6. Αναφέρετε τροφές που είναι απαγορευτικές σε δίαιτες με περιορισμένο Νάτριο.
7. Αναφέρετε νέες μεθόδους και τεχνικές παρασκευής τροφίμων.
8. Ποια βασικά σημεία πρέπει να διασφαλίζουν οι συνταγές για μαγειρικές παρασκευές κατάλληλες για άτομα με καρδιοπάθειες;
9. Αναφέρετε τα τρόφιμα που θα χρησιμοποιήσετε σ' ένα διαιτολόγιο ελεύθερο γλουτένης.
10. Περιγράψτε μια υποθερμιδική δίαιτα 1.000 kcal.
11. Περιγράψτε τα βασικά σημεία μιας δίαιτας διαβητικού με περίπου 1.400 kcal.
12. Να αναφέρετε τρόφιμα που θα χρησιμοποιούσατε σε μια δίαιτα με αυξημένες παροχές «τριγλυκεριδίων μέσης αλύσου».
13. Περιγράψτε μια δίαιτα με 3ο γρ. λεύκωμα.

## ΙΔ. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΤΗΤΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

1. Ποια είναι τα βασικά μέσα συντήρησης τροφίμων;
2. Τι είναι οι γαστρεντερίτιδες;
3. Τι είναι η τοξίνωση;
4. Ποιοι είναι οι σημαντικότεροι παθογόνοι μύκητες;
5. Να αναφέρετε παραδείγματα χρήσιμων μυκήτων.
6. Ποιες είναι οι συνήθεις τοξικές ουσίες που συναντά κανείς στα τρόφιμα;
7. Ποιοι είναι οι βασικοί κανόνες υγιεινής χώρων σίτισης;
8. Ποια νοσήματα μπορεί να προκληθούν από το μη παστεριωμένο γάλα;
9. Αναφέρετε νοσήματα που μπορεί να προκληθούν από πόση μολυσμένου νερού.
10. Ποια νοσήματα χαρακτηρίζονται με τον όρο τροφικές δηλητηριάσεις;
11. Τι εννοούμε με τον όρο «έλεγχος τροφίμων»;
12. Τι είναι οι τοξίνες;
13. Ποια είναι τα συνήθη μικρόβια που συναντά κανείς στο νερό;
14. Ποιοι τρόποι συντήρησης τροφίμων θεωρούνται ενδεδειγμένοι για τη δημόσια υγεία και γιατί;
15. Αναφέρετε βασικά σημεία που πρέπει να τηρούνται κατά τη δειγματοληψία τροφίμων.
16. Ποιες οι συχνότερες τροφικές δηλητηριάσεις και πώς προκαλούνται;
17. Τι γνωρίζετε για τη σαλμονέλα;

## ΙΕ. ΤΕΧΝΗΤΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΘΡΕΨΗΣ

1. Ποιες θεωρούμε ειδικές μορφές σίτισης;
2. Ποιο βασικό διατροφικό στοιχείο περιορίζουμε στις παθήσεις των νεφρών;
3. Για ποιους ασθενείς προορίζεται η μαλακή διαίτα;
4. Τι είναι η χορήγηση συμπληρωμάτων διατροφής από το στόμα;
5. Τι είναι η παρεντερική διατροφή;
6. Τι είναι το νεφρωσικό σύνδρομο και πώς αντιμετωπίζεται διατροφικά;
7. Περιγράψτε μερικές διαιτητικές οδηγίες για ασθενή με νεφρολιθίαση.
8. Αναφέρετε τροφές που επιτρέπονται ή απαγορεύονται σε δίαιτες περιοριστικές σε νάτριο.
9. Ποια ιχνοστοιχεία πρέπει να προσέχουμε κατά το σχεδιασμό ασθενών με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια;
10. Ποιες είναι οι μεταβολικές αντιδράσεις του οργανισμού στο τραύμα;
11. Τι πρέπει να προσέχουμε στη διαίτα μεταχειρουργικών ασθενών;
12. Περιγράψτε τα χαρακτηριστικά μιας πλήρους υδρικής διαίτας.

13. Τροφές που συνιστώνται και δε συνιστώνται σε μια μαλακή δίαιτα.
14. Ποια είναι τα βασικά σημεία σχεδιασμού διαίτας για ασθενή με πυρετό;
15. Τι γνωρίζετε για τη διατροφική αντιμετώπιση των εγκαυμάτων;
16. Τι επιπλοκές μπορεί να προκαλέσει η σίτιση με ρινογαστρικό καθετήρα;
17. Περιγράψτε μερικές οδηγίες που καθιστούν ασφαλή την εντερική διατροφή.
18. Περιγράψτε μορφές εντερικής διατροφής.
19. Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στην περιφερική και την κεντρική παρεντερική διατροφή;
20. Πώς γίνεται η πρωτεϊνική εκτίμηση ασθενών με οξεία νεφρική ανεπάρκεια;

#### 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 **Ειδικός Εφαρμογών Διαιτητικής**, 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 :

- Πρόγραμμα παρασκευής τροφής για υγιή άτομα (βρέφη, παιδιά, εφήβους, εγκυμονούσες, γαλουχούσες, ενήλικες, ηλικιωμένους, αθλητές).
- Κανόνες διακίνησης παρασκευασμένων τροφίμων για υγιή άτομα.
- Κανόνες αποκομιδής απορριμάτων διατροφής.

##### **B. Οργάνωση υπηρεσιών διατροφικής φροντίδας**

Να εκτελεί :

- Κοστολόγηση και προκοστολόγηση προγραμμάτων διατροφής .
- Παραγγελίες τροφίμων.
- Έλεγχο τακτοποίησης 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 ρινογαστρικό καθετήρα
- Σερβίρισμα ασθενών
- Έλεγχο δίσκου ασθενών
- Έλεγχο αναλώσιμου και μη υλικού διατροφικής φροντίδας.