

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

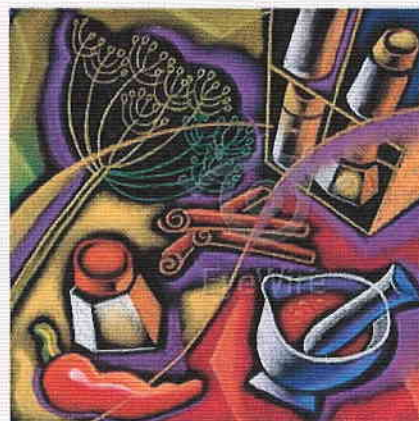
Τ Μ Η Μ Α : Α Ι Σ Θ Η Τ Ι Κ Η Σ

**ΘΕΜΑ : ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ**

**ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ : ΔΡ.ΧΡΗΣΤΟΣ ΔΟΥΚΑΣ**

**ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ : ΖΩΗ ΤΑΤΣΟΓΛΟΥ**

**ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΧΡΥΣΕΛΗ**



## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	4
A. ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	8
1. Ενεργειακή θερμιδική πρόσληψη και απώλεια.....	9
2. Βασικός μεταβολισμός.....	9
3. Παράγοντες που επηρεάζουν το Βασικό Μεταβολισμό.....	10
4. Ενεργειακό ισοζύγιο και έλεγχος σωματικού βάρους.....	14
5. Ιδεώδη ή επιθυμητά βάρη σώματος.....	15
B. ΒΑΣΙΚΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ.....	18
1. Βασικά θρεπτικά υλικά.....	18
2. ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ.....	20
Λειτουργίες πρωτεϊνών.....	20
Απαιτήσεις σε πρωτεΐνες.....	21
Πηγές πρωτεϊνών.....	22
3. ΛΙΠΗ.....	24
Δράσεις του λίπους και πηγές.....	24
4. ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ.....	25
Είδη υδατανθράκων.....	25
Λειτουργίες υδατανθράκων.....	26
Απαιτήσεις σε υδατάνθρακες.....	27
Πηγές υδατανθράκων.....	28
5. ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ.....	29
Βιταμίνη A και Αισθητική.....	29
Πηγές της βιταμίνης A.....	30
Βιταμίνη D και αισθητική.....	31
Πηγές της βιταμίνης D.....	31
Βιταμίνη E και αισθητική.....	31
Πηγές της βιταμίνης E.....	32

---

Βιταμίνη C ή ασκορβικό οξύ.....	33
Σημασία και ενέργειες της βιταμίνης C.....	33
Βιταμίνη C και αισθητική.....	34
Πηγές της βιταμίνης C.....	34
6. ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ ΑΛΑΤΑ.....	36
7. ΝΕΡΟ.....	37
8. ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ.....	37
Γ. ΣΧΕΣΗ ΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ.....	39
1. Χαρακτηριστικά καλής διατροφής.....	41
2. Μεσογειακή δίαιτα.....	43
3. Μεσογειακή διατροφή και μακροζωία.....	44
Δ. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ.....	48
1. Διατροφή βρέφους.....	48
Πλεονεκτήματα μητρικού θηλασμού.....	48
2. Διατροφή της γυναίκας κατά την περίοδο του θηλασμού.....	49
3. Διατροφή στην παιδική ηλικία.....	49
4. Διατροφή εφήβων.....	52
5. Διατροφή ενηλίκων.....	53
6. Διατροφή σε υπερήλικους.....	54
7. Διατροφή αθλητών.....	57
Ε. ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....	59
1. Παχυσαρκία.....	59
Ορισμός και είδη.....	59
Αιτιοπαθογένεια παχυσαρκίας.....	60
Ψυχολογικές επιδράσεις παχυσαρκίας.....	62
Παχυσαρκία και εφηβεία.....	62
Νευρογενής ανορεξία.....	63
Νευρική βουλιμία.....	65
Παχυσαρκία και εγκυμοσύνη.....	66

---

---

Αντιμετώπιση παχυσαρκίας .....	66
Η άσκηση στη θεραπεία της παχυσαρκίας .....	67
Φαραδικά ρεύματα .....	68
Διαιτητική αντιμετώπιση παχυσαρκίας .....	69
2. Κυτταρίτιδα .....	70
Αιτιοπαθογένεια κυτταρίτιδας .....	72
Διατροφή και κυτταρίτιδα .....	72
3. Ακμή .....	73
4. Φθορά και γήρανση του δέρματος .....	75
5. Ξηρότητα και αφυδάτωση της επιδερμίδας .....	75
6. Δασυτριχισμός και παχυσαρκία .....	77
ΣΤ. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ .....	79
1. Παχυσαρκία .....	79
2. Κυτταρίτιδα .....	80
3. Ακμή .....	82
4. Φθορά και γήρας του δέρματος .....	82
5. Ξηρότητα δέρματος .....	83
Ζ. ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΤΑΣΕΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ .....	85
1. Χορτοφαγία .....	85
2. Μακροβιοτική .....	86
3. Προϊόντα LIGHT .....	86
4. Συμπληρώματα διατροφής .....	88
5. Πρόσθετα τροφίμων .....	90
Η. ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ .....	94
1. Διοξίνες .....	94
2. Διατάραξη της σύγχρονης τροφικής αλυσίδας .....	96
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ .....	99
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	101

---



## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Από τα χρόνια του Ιπποκράτη πατέρα της Ιατρικής, μέχρι τη μοριακή βιολογία στις μέρες μας η ανθρωπότητα έχει μαζέψει έναν τεράστιο όγκο γνώσεων, γύρω από το ανθρώπινο σώμα.

Η μελέτη της διατροφής αποκτά όλο και μεγαλύτερο ενδιαφέρον ιατρικό και αισθητικό αφού η σωστή διατροφή είναι θεμελιώδης για τη φροντίδα του σώματος, την προληπτική ιατρική και αισθητική. Η σωστή και ποικίλη διατροφή εξασφαλίζει στον άνθρωπο υγεία, ευεξία και μακροζωία.

Η διατήρηση της υγείας και ευημερίας ενός λαού προϋποθέτει την τήρηση σωστών διατροφικών συνηθειών. Επιβάλλεται η διαμόρφωση διατροφικής πολιτικής και ειδικής επιμόρφωσης για υιοθέτηση σωστών διατροφικών συνηθειών. Σωστή διατροφή σημαίνει καλή υγεία. Μηνύματα σωστής διατροφής έχουμε από την αρχαιότητα. Ο Θέοφραστος προειδοποίησε πως "πολύ περισσότερους ανθρώπους κατέστρεψε η υπερφαγία παρά η πείνα" ενώ ο Πλούταρχος είπε "να μην νομίζεις ότι η τροφή είναι εφόδιο της ζωής αλλά και του θανάτου".

Η περιοχή του κόσμου που περιβάλλει την Ανατολική Μεσόγειο υπήρξε η γενέτειρα των μεγαλύτερων πολιτισμών που γνώρισε μέχρι σήμερα η ανθρωπότητα. Μέρος των πολιτισμών αυτών υπήρξε η λεγόμενη "Μεσογειακή δίαιτα" ή αλλιώς "συνετή δίαιτα" ή



ακόμη και "ελληνική δίαιτα". Κουκούτσια ελιάς, σπόροι και αμφορείς κρασιού βρέθηκαν στην Κνωσό και στη Φαιστό και ήταν σε χρήση ήδη από 4000 χρόνια. Η μεσογειακή δίαιτα είναι πλούσια σε τροφές που προσφέρουν βιταμίνες και άφθονες φυτικές ίνες, δηλαδή όσπρια, φρέσκα φρούτα και λαχανικά. Βασικό χαρακτηριστικό της Μεσογειακής δίαιτας είναι το ελαιόλαδο το οποίο χρησιμοποιείται σχεδόν αποκλειστικά σε αντίθεση με τα ζωικά λίπη που η πρόσληψή τους είναι μικρή. Ένα άλλο γνώρισμα είναι η μικρή κατανάλωση κρέατος και η συχνότερη κατανάλωση ψαριών. Ακόμη η πρόσληψη άλατος είναι χαμηλή και η χρήση αλκοόλ και κυρίως κρασιού, λογική.

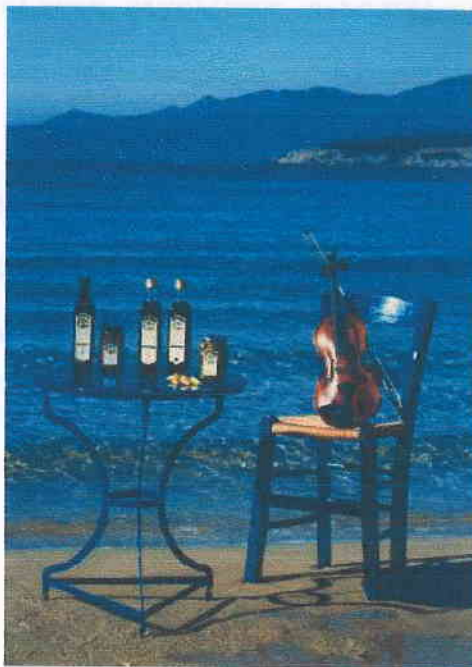
Στην αντίπερα όχθη βρίσκεται η "δυτική δίαιτα" με άφθονα κρέατα, τυριά, λίπη, φυσικά χαμηλή κατανάλωση οσπρίων, λαχανικών και φρούτων, απουσία ελαιόλαδου και αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ.

Είναι αποδεδειγμένο ότι η μεσογειακού τύπου διατροφή συμβάλλει στην πρόσληψη στεφανιαίας νόσου, βοηθά στην καλή λειτουργία όλου του πεπτικού συστήματος και επειδή είναι πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία συμβάλλει γενικώς με θετικό τρόπο στην ανάπτυξη του οργανισμού.

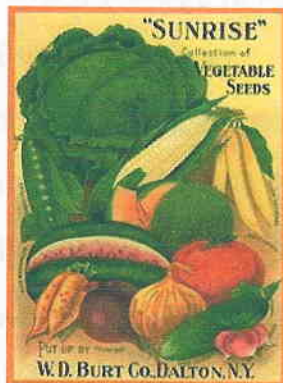
Σήμερα παρατηρείται μία έξαρση των ασθενειών που σχετίζονται με το άγχος, την κακή διατροφή και την έλλειψη σωματικής άσκησης. Τέτοιες είναι τα καρδιαγγειακά νοσήματα, διάφορες μορφές καρκίνου, η υπέρταση, τα εγκεφαλικά επεισόδια, ο σακχαρώδης διαβήτης, η χολολιθίαση, η τερηδόνα, οι ανωμαλίες του πεπτικού συστήματος και φυσικά η παχυσαρκία.

Η συχνότητα της παχυσαρκίας αυξάνει ολοένα και περισσότερο ανά τον κόσμο ακόμη και στις αναπτυσσόμενες χώρες. Έτσι ο έλεγχος του βάρους αποτελεί μία από τις πιο σημαντικές προτεραιότητες υγείας του μέλλοντος. Η σχέση της παχυσαρκίας με ορισμένες ασθένειες είναι τόσο στενή ώστε συχνά αναφέρονται σαν "επιπλοκές" της παχυσαρκίας. Οι ασθένειες αυτές είναι οι ίδιες που συνδέονται με την κακή διατροφή, το άγχος και την έλλειψη φυσικής δραστηριότητας. Όμως στην περίπτωση της παχυσαρκίας μπαίνει ακόμη ένα πρόβλημα που αφορά την ψυχική κατάσταση του παχύσαρκου και την θέση του στον κοινωνικό περίγυρο. Αίσθημα μειονεκτικότητας, έλλειψη αυτοπεποίθησης, κοινωνική απομόνωση και αυξημένη ευαισθησία για ψυχονευρώσεις χαρακτηρίζουν σε διαφορετικούς βαθμούς όλα σχεδόν τα παχύσαρκα άτομα. Ο βαθμός επηρεασμού του ατόμου από τα ψυχοκοινωνικά αυτά προβλήματα εξαρτάται από την ιδιοσυγκρασία και ευαισθησία του ατόμου, αλλά όμως τα κοινωνικά πρότυπα και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης που τα προβάλλουν παίζουν καταλυτικό ρόλο μεγίστης σημασίας. Έτσι παρατηρείται αντιφατική στάση απέναντι στο "φαγητό". Από τη μία υπάρχει πληθώρα τροφών, λιπαρών με πολλές και άχρηστες θερμίδες που παρουσιάζονται ελκυστικά στις διαφημίσεις και από την άλλη υπενθυμίζεται συνεχώς, από τα μέσα, ότι για να είναι ο άνθρωπος ελκυστικός και σεξουαλικά επιθυμητός πρέπει να είναι αδύνατος και γυμνασμένος.

Ένα άλλο ανησυχητικό φαινόμενο της εποχής μας είναι η αύξηση της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας. Έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί στις ανεπτυγμένες χώρες δείχνουν ότι το 20-30% των παιδιών είναι παχύσαρκα. Επίσης ότι τα παχύσαρκα παιδιά γίνονται σε μεγαλύτερο ποσοστό παχύσαρκοι ενήλικες από ότι τα κανονικά παιδιά. Ακόμη ότι τα παιδιά των παχύσαρκων γονέων γίνονται παχύσαρκα σε ποσοστό 80%.



Από τα τρία αυτά στατιστικά δεδομένα που αναφέραμε παραπάνω φαίνεται ο φαύλος κύκλος που υπάρχει στο πρόβλημα παχυσαρκία. Για να σπάσει αυτός ο κύκλος και να ελαχιστοποιηθεί το πρόβλημα της παχυσαρκίας είναι απαραίτητη η βοήθεια από ειδικούς επαγγελματίες όπως αισθητικούς, διαιτολόγους, ψυχολόγους, γυμναστές, κ.α. Η πληθώρα των ανθρώπων που προσπαθούν να λύσουν το πρόβλημα της παχυσαρκίας έχει δημιουργήσει μία ανθηρή "βιομηχανία" με τζίρο πολλών δισεκατομμυρίων δολαρίων. Κυκλοφορούν όμως πολλές λαθεμένες αντιλήψεις που ηγάζουν είτε από την ελλιπή ενημέρωση για τις σύγχρονες εξελίξεις, είτε από δοξασίες επιστημονικά αστήρικτες, είτε από την επιδίωξη γρήγορων και εντυπωσιακών αλλά δυστυχώς πρόσκαιρων και βλαβερών αποτελεσμάτων.





ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ (Α.Τ.Ε.Ι)

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
Σ.Ε.Υ.Π

ΤΜΗΜΑ ΔΙΣΘΗΤΙΚΗΣ



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΔΕΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ  
ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: Δρ Αλεξιάδης Αριστείδης - Δημήτριος

ΦΟΙΤΗΤΗΣ: Παπαγγελάκης Γεώργιος

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2006

ΘΕΜΑ: "Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ"

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	σελ. 1
ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ .....	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α. Δημόσιες κ εργασιακές σχέσεις μιας επιχείρησης- οργανισμού.	
Παράγραφος 1. Ανθρώπινες σχέσεις.....	σελ. 1
Παράγραφος 2.Επηρεαζόμενοι από τις δημόσιες σχέσεις οι εργαζόμενοι.....	σελ. 2
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β. Ο ανθρώπινος παράγοντας σε μια επιχείρηση.	
Παράγραφος 1. Ο ανθρώπινος παράγων ως στοιχείο του οργανισμού.....	σελ. 4
Παράγραφος 2. Ο άνθρωπος και η εργασία.....	σελ. 4
Παράγραφος 3. Το ανθρώπινο περιβάλλον.....	σελ. 6
Παράγραφος 4. Οι προσωπικές ικανότητες των ατόμων.	
α). Ποιοι παράγοντες προσδιορίζουν την ικανότητα και προσωπικότητα των ατόμων.....	σελ. 7
β). Διαφορές ικανότητας ανάμεσα στα άτομα.....	σελ. 9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ. Διοίκηση και εποπτεία προσωπικού.	
Παράγραφος 1. Έννοια και περιεχόμενο της εποπτείας.....	σελ. 14
Παράγραφος 2. Αντικείμενο μελέτης της διοίκησης προσωπικού.....	σελ. 15
Παράγραφος 3. Κατευθυντήριες αρχές για την ανάπτυξη ενός αποτελεσματικού συστήματος εποπτείας.....	σελ. 16
Παράγραφος 4. Τομείς άσκησης της εποπτείας.....	σελ. 17
α). Εποπτεία επί την εργασία.....	σελ. 18
β). Εποπτεία επί των ανθρώπων.....	σελ. 18
Παράγραφος 5. Προσόντα ενός καλού επόπτη.....	σελ. 19
α). Βασικοί κανόνες λειτουργίας ενός καλού επόπτη.....	σελ. 19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ. Ο ρόλος της αξιολόγησης του προσωπικού.	
Παράγραφος 1. Αξιολόγηση.	
α). Στοιχεία αξιολόγησης του προσωπικού.....	σελ. 20
β). Ειδικότερες επιδιώξεις της αξιολόγησης του προσωπικού.....	σελ. 21
Παράγραφος 2. Τεχνικές αξιολόγησης.....	σελ. 21
Παράγραφος 3. Αξιολόγηση του έργου του προσωπικού.....	σελ. 29
α). Αξιολόγηση και αποδοτική συμπεριφορά.....	σελ. 29
β). Λόγοι που συνηγορούν υπέρ της αξιολόγησης των αποδόσεων.....	σελ. 32
Παράγραφος 4. Αξιολόγηση του εργαζομένου για προαγωγική εξέλιξη.....	σελ. 33
α). Στοιχεία προσδιορισμού των δυνατοτήτων υπηρεσιακής εξέλιξης του προσωπικού.....	σελ. 34
Παράγραφος 5. Δημιουργία μιας αξιόπιστης μεθόδου αξιολόγησης.....	σελ. 37

Παράγραφος 6. Προβλήματα που συνδέονται με την εφαρμογή της διαδικασίας αξιολόγησης.....

α). Αξιολόγηση προσωπικού παράγοντας επηρεασμού της συμ-  
τους.....

β). Δυσχέρειες κατά την εφαρμογή της αξιολόγησης.....

ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....

### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Λαο.....

2. Λαο.....

3. Λαο.....

4. Λαο.....

5. Λαο.....

6. Λαο.....

7. Λαο.....

8. Λαο.....

9. Λαο.....

10. Λαο.....

11. Λαο.....

12. Λαο.....

13. Λαο.....

14. Λαο.....

15. Λαο.....

16. Λαο.....

17. Λαο.....

18. Λαο.....

19. Λαο.....

20. Λαο.....

21. Λαο.....

22. Λαο.....

23. Λαο.....

24. Λαο.....

25. Λαο.....

## « Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ »

### Εισαγωγή

Η χρήση μιας καθ' όλα σωστής, αξιοκρατικής αξιολόγησης αποτελεί βασική προϋπόθεση για την ορθή λειτουργία μιας επιχείρησης ή υπηρεσίας καθώς και για την αποδοτικότερη προσφορά υπηρεσιών πάσα μορφής. Πρόκειται για την εκτίμηση και τη διαμόρφωση κρίσεων για την συμπεριφορά του εργαζόμενου μέσα στον χώρο εργασίας. Ουσιαστικά η αξιολόγηση του προσωπικού αποτελεί μια διαδικασία, μέσα από την οποία προσδιορίζεται η αξία των διαφόρων ατόμων, σε σύγκριση με ορισμένα πρότυπα, καθώς και η σύγκριση των εργαζομένων μεταξύ τους.

Στην πράξη η αξιολόγηση του προσωπικού, είναι μια διαδικασία με την οποία η Διοίκηση προσπαθεί να προσδιορίσει το πόσο καλά ανταποκρίνεται ένας υπάλληλος στην εργασία του και πόσο καλύτερος ή χειρότερος είναι σε σύγκριση με άλλους της ίδιας εργασιακής ομάδας.

### ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α. Δημόσιες και εργασιακές σχέσεις μιας επιχείρησης-οργανισμού

##### Παράγραφος 1. Ανθρώπινες σχέσεις.

Εδώ και περίπου ενάμιση αιώνα έχει αναπτυχθεί ο κλάδος των ανθρωπίνων σχέσεων για την επίλυση των προβλημάτων που δημιουργήθηκαν από την διαμάχη μεταξύ εργοδοτών και εργαζομένων στο παρελθόν. Πράγματι η χρησιμοποίηση των ανθρωπίνων σχέσεων απέφερε την αρμονική συνεργασία μεταξύ επιχείρησης και εργαζομένων.

Απαραίτητη προϋπόθεση για την αποδοτική χρησιμοποίησή τους μέσα σ' ένα οργανισμό, θεωρείται η ύπαρξη κατάλληλης συμπεριφοράς απέναντι στο άτομο, με την αναγνώριση της αξίας της αξιοπρέπειας του και της πίστης στην αξία του παράγοντα "άνθρωπος".