

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ		
ΤΜΗΜΑ	ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΨΧ3508	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	6 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Διατροφικά Μηνύματα		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ <i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων</i>	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
Διαλέξεις-παρουσιάσεις διδάσκουσας, συζητήσεις, εκμάθηση τεχνικών και δεξιοτήτων, ομαδικές και ατομικές δραστηριότητες, εκπόνηση συνέντευξης και παρουσίαση συνέντευξης.	3	6	
<i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ <i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	Ανάπτυξης δεξιοτήτων (σεμινάριο)		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	Μεθοδολογία της έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες.		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)			

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης
- Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β
- Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων

Το παρόν σεμινάριο εξετάζει τον τρόπο με τον οποίο τα διατροφικά μηνύματα μεταδίδονται (από τα ΜΜΕ, social media, εκλαϊκευμένα άρθρα, επαγγελματίες υγείας, κ.α.), κατανοούνται (από την ευρύτερη κοινωνία), και εφαρμόζονται στην πράξη (από την ευρύτερη κοινωνία). Έμφαση δίνεται στον τρόπο διαμόρφωσης ατομικών και συλλογικών στάσεων σε σχέση με το διατροφικό μήνυμα, στην προέλευση/ιστορία του του μηνύματος, και στην κριτική θεώρησή του. Επίσης, το σεμινάριο εμβαθύνει σε έννοιες και θεωρητικές προσεγγίσεις που διδάχτηκαν οι φοιτητές και οι φοιτήτριες στα πλαίσια άλλων μαθημάτων των Τμήματος, και ιδίως στα μαθήματα Ψυχολογία και Υγεία, Ψυχολογία Διατροφικής Συμπεριφοράς, και Κοινωνική Ψυχολογία.

Πιο συγκεκριμένα, το σεμινάριο θα δώσει στους φοιτητές τη δυνατότητα να:

- Εξοικειωθούν με τις βασικές αρχές και μεθόδους της έρευνας της διατροφικής συμπεριφοράς.
- Διερευνήσουν την ιστορία των διατροφικών μηνυμάτων και ιδίως την επιρροή σημαντικών ατόμων, κυβερνητικών πολιτικών, βιομηχανιών τροφίμων και φαρμάκων, της διαφήμισης και του μάρκετινγκ, στη διαμόρφωση του διατροφικού μηνύματος.

- Διαπιστώσουν το χάσμα μεταξύ της έρευνας διατροφικής συμπεριφοράς και διατροφικού μηνύματος όπως αυτό μεταδίδεται- παρουσιάζεται στα ΜΜΕ και την ευρύτερη κοινωνία.
- Μάθουν να προσεγγίζουν κριτικά τόσο τις επιστημονικές έρευνες, όσο και τα διατροφικά μηνύματα.
- Αναστοχαστούν στο πως και κατά πόσο τα διατροφικά μηνύματα διαμορφώνουν τη δική τους διατροφική συμπεριφορά, υγεία, και ευεξία.
- Να κάνουν βιβλιογραφική έρευνα χρησιμοποιώντας τις βάσεις δεδομένων και να κάνουν σύνθεση της σχετικής βιβλιογραφίας.
- Να αναλύσουν κριτικά, συνοψίσουν και παρουσιάσουν πρωτότυπα ερευνητικά άρθρα.
- Να εκπονήσουν συνέντευξη και να την παρουσιάσουν.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα.:

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας

και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών.

Ομαδική εργασία.

Αυτόνομη εργασία.

Λήψη αποφάσεων.

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και την πολυπολιτισμικότητα.

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου.

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής.

Παραγωγή νέων ιδεών.

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Το περιεχόμενο του σεμιναρίου συνδέεται με τους 5 βασικούς άξονες του προγράμματος σπουδών: Επιστημονικές βάσεις [1], Επιστημονική έρευνα και Κριτική Σκέψη [2], Ηθική και κοινωνική ευθύνη [3], Ικανότητα Επικοινωνίας [4], Βασική προετοιμασία για αποφάσεις καριέρας και επαγγελματικής αποκατάστασης [5].

Το σεμινάριο εστιάζει σε δέκα δημοφιλή διατροφικά μηνύματα. Το κάθε μήνυμα είναι ένα «όχημα» κατανόησης: (1) της ιστορίας/προέλευσης του μηνύματος· (2) της έρευνας που το συνοδεύει· (3) του τρόπου «μετάφρασης/μετάδοσης» της έρευνας από μέσα ενημέρωσης, δικτύωσης, ιατρικό σύστημα, κ.α.· (4) της επίδραση ισχυρών/ηγετικών ατόμων, φορέων και βιομηχανιών στη διαμόρφωση-μετάδοση του μηνύματος· προσωπικών στάσεων, συμπεριφορών, και προφίλ υγείας.

Εβδομάδα 1^η : Εισαγωγή στη θεματολογία του σεμιναρίου, στις μεθόδους διδασκαλίας/μάθησης και αξιολόγησης/βαθμολόγησης. Αποσαφήνιση εννοιών που θα χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου. Γνωριμία μελών σεμιναρίου [1, 2, 4].

Εβδομάδα 2^η : Κριτική θεώρηση των μεθόδων που χρησιμοποιούνται στην έρευνα διατροφικής συμπεριφοράς. Κατανόηση διαφορών μεταξύ επιστημονικών άρθρων και εκλαϊκευμένων άρθρων σχετικά με τη διατροφή. Η ιεραρχία των τεκμηρίων. Δραστηριότητες ενεργητικής-βιοματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].

Εβδομάδα 3^η : Μέθοδοι ανάγνωσης επιστημονικών άρθρων. Διερεύνηση του διατροφικού μηνύματος «τα βιολογικά τρόφιμα είναι ανώτερα από τα συμβατικά». Δραστηριότητες ενεργητικής-βιοματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].

Εβδομάδα 4^η : Διερεύνηση διατροφικού μηνύματος «το διατροφικό λίπος κάνει κακό».

Δραστηριότητες ενεργητικής-βιοματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].

Εβδομάδα 5^η : Διερεύνηση διατροφικού μηνύματος «τα αυγά, ιδίως οι κρόκοι, κάνουν κακό».

Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].
Εβδομάδα 6^η : Διερεύνηση διατροφικού μηνύματος «το κρέας, ιδίως το κόκκινο, κάνει κακό». Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].
Εβδομάδα 7^η : Διερεύνηση διατροφικού μηνύματος «ο οργανισμός μας χρειάζεται ζάχαρη». Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].
Εβδομάδα 8^η : Διερεύνηση διατροφικού μηνύματος «η υψηλή κατανάλωση φυτικών ινών είναι απαραίτητη για την υγεία του πεπτικού». Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].
Εβδομάδα 9^η : Διερεύνηση διατροφικού μηνύματος «οι δίαιτες αποτοξίνωσης κάνουν καλό». Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].
Εβδομάδα 10^η : Διερεύνηση διατροφικού μηνύματος «δεν πρέπει να παραλείπουμε το πρωινό». Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].
Εβδομάδα 11^η : Διερεύνηση διατροφικού μηνύματος «μπορούμε να τρώμε τα πάντα αρκεί να είναι με μέτρο». Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].
Εβδομάδα 12^η : Διερεύνηση διατροφικού μηνύματος «πρέπει να τρώμε λιγότερο και να κινούμαστε περισσότερο». Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].
Εβδομάδα 13^η : Ομαδικές παρουσιάσεις συνέντευξης. Κλείσιμο σεμιναρίου. Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 4, 5].

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>	<p>Πρόσωπο με πρόσωπο. Σε κάθε συνάντηση οι φοιτητές οι φοιτητές και οι φοιτήτριες θα δουλεύουν σε μικρές ομάδες όπου θα απαντούν σε ερωτήσεις επί της ύλης. Έμφαση θα δίνεται στην κατανόηση του σχεδιασμού και της μεθόδου (design and method sections) του «άρθρου της εβδομάδας».</p>																		
<p>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>	<p>Χρήση Τ.Π.Ε στη διδασκαλία. Υποστήριξη Μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-learn.</p>																		
<p>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Σεμινάριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ. Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS</i></p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="678 1272 944 1361">Δραστηριότητα</th> <th data-bbox="944 1272 1174 1361">Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου (ώρες)</th> <th data-bbox="1174 1272 1342 1361">ECTS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="678 1361 944 1576">Διαλέξεις, συναντήσεις, διαδραστικές/βιωματικές δραστηριότητες εντός τάξης.</td> <td data-bbox="944 1361 1174 1576">39</td> <td data-bbox="1174 1361 1342 1576">1,56</td> </tr> <tr> <td data-bbox="678 1576 944 1733">Μελέτη της ύλης, προετοιμασία μαθήματος/εργασιών/παραυσιάσεων</td> <td data-bbox="944 1576 1174 1733">73</td> <td data-bbox="1174 1576 1342 1733">2,92</td> </tr> <tr> <td data-bbox="678 1733 944 1854">Διαδραστικές/βιωματικές δραστηριότητες (εκτός τάξης)</td> <td data-bbox="944 1733 1174 1854">15</td> <td data-bbox="1174 1733 1342 1854">0,6</td> </tr> <tr> <td data-bbox="678 1854 944 1928">Συγγραφή τελικής εργασίας</td> <td data-bbox="944 1854 1174 1928">23</td> <td data-bbox="1174 1854 1342 1928">0,92</td> </tr> <tr> <td data-bbox="678 1928 944 1937">Σύνολο</td> <td data-bbox="944 1928 1174 1937">150</td> <td data-bbox="1174 1928 1342 1937">6</td> </tr> </tbody> </table>	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου (ώρες)	ECTS	Διαλέξεις, συναντήσεις, διαδραστικές/βιωματικές δραστηριότητες εντός τάξης.	39	1,56	Μελέτη της ύλης, προετοιμασία μαθήματος/εργασιών/παραυσιάσεων	73	2,92	Διαδραστικές/βιωματικές δραστηριότητες (εκτός τάξης)	15	0,6	Συγγραφή τελικής εργασίας	23	0,92	Σύνολο	150	6
Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου (ώρες)	ECTS																	
Διαλέξεις, συναντήσεις, διαδραστικές/βιωματικές δραστηριότητες εντός τάξης.	39	1,56																	
Μελέτη της ύλης, προετοιμασία μαθήματος/εργασιών/παραυσιάσεων	73	2,92																	
Διαδραστικές/βιωματικές δραστηριότητες (εκτός τάξης)	15	0,6																	
Συγγραφή τελικής εργασίας	23	0,92																	
Σύνολο	150	6																	

<p style="text-align: center;">ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <p><i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i></p> <p><i>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</i></p> <p><i>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ομαδική δουλειά εντός τάξης (20% του τελικού βαθμού). 2. Ομαδική εκπόνηση και παρουσίαση συνέντευξης (40% του τελικού βαθμού). 3. Τελική (ατομική) γραπτή εργασία αναστοχασμού (40% του τελικού βαθμού). <p>Τα κριτήρια αξιολόγησης θα δοθούν στους φοιτητές σε μορφή ρουμπρίκας και θα είναι αναρτημένα στο e-learn/Moodle class του μαθήματος.</p>
--	---

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Οι φοιτητές και οι φοιτήτριες θα πρέπει να προσέρχονται στην τάξη έχοντας ήδη μελετήσει το «άρθρο της εβδομάδας» και άλλο υλικό (βίντεο, κυρίως), που θα εμφανίζεται στο e-learn/Moodle class του μαθήματος. Σε κάθε συνάντηση, οι φοιτητές και οι φοιτήτριες θα δουλεύουν σε μικρές ομάδες όπου θα απαντούν σε ερωτήσεις επί των ερευνών των άρθρων. Έμφαση θα δίνεται στην κατανόηση του σχεδιασμού και της μεθόδου (design and method sections) των ερευνών. Μέσω των ομαδικών αυτών δραστηριοτήτων θα χτίζεται η εις βάθος, κριτική, κατανόηση της μελέτης, και η ικανότητα «μετάφρασης/εφαρμογής» των επιστημονικών ευρημάτων στην προσωπική ζωή και σε άλλα μαθήματα.

Ενδεικτικά άρθρα του σεμιναρίου είναι:

Protogerou, C., Leroy, F., & Hagger, M. S. (2021). Beliefs and experiences of individuals following a zero-carb diet. *Behavioral Sciences*, 11(12), 161. <https://doi.org/10.3390/bs11120161>

Protogerou, C., & Gladwell, V. F. (2022). Healthcare guidelines in health behaviour change interventions: Quality appraisal and implementation. *European Health Psychologist*, 22(9). <https://www.ehps.net/ehp/index.php/contents/article/view/3410>

Wiblom, J., Andrée, M., & Rundgren, C. J. (2020). Navigating alarming media messages about nutrition and health: How students engage in critical examination of science in news media. *Science & Education*, 29, 75-100. <https://doi.org/10.1007/s11191-019-00099-1>

LeCheminant, G. M., LeCheminant, J. D., Tucker, L. A., & Bailey, B. W. (2017). A randomized controlled trial to study the effects of breakfast on energy intake, physical activity, and body fat in women who are nonhabitual breakfast eaters. *Appetite*, 112(1), 44-51. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.12.041>

vanDellen, M. R., Isherwood, J. C., & Delose, J. E. (2016). How do people define moderation? *Appetite*, 101(1), 156-162. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.03.010>

Ho, K. S., Tan, C. Y. M., Daud, M. A. M., & Seow-Choen, F. (2012). Stopping or reducing dietary fiber intake reduces constipation and its associated symptoms. *World Journal of Gastroenterology: WJG*, 18(33), 4593. <https://doi.org/10.3748/wjg.v18.i33.4593>

de Oliveira Otto, M. C., Padhye, N. S., Bertoni, A. G., Jacobs Jr, D. R., & Mozaffarian, D. (2015). Everything in moderation-dietary diversity and quality, central obesity and risk of diabetes. *PLoS One*, 10(10), e0141341. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0141341>

Sievert, K., Hussain, S. M., Page, M. J., Wang, Y., Hughes, H. J., Malek, M., & Cicuttini, F. M. (2019). Effect of breakfast on weight and energy intake: Systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ* 364. <https://doi.org/10.1136/bmj.l42>

Mantantzis, K., Schlaghecken, F., Sünram-Lea, S. I., & Maylor, E. A. (2019). Sugar rush or sugar crash? A meta-analysis of carbohydrate effects on mood. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 101, 45-67. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.03.016>

Gershuni, V. M. (2018). Saturated fat: Part of a healthy diet. *Current Nutrition Reports*, 7, 85-96. <https://doi.org/10.1007/s13668-018-0238-x>

Dobersek, U., Wy, G., Adkins, J., Altmeyer, S., Krout, K., Lavie, C. J., & Archer, E. (2021). Meat and mental health: A systematic review of meat abstinence and depression, anxiety, and related phenomena. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 61(4), 622-635. <https://doi.org/10.1080/10408398.2020.1741505>

Προτεινόμενα βιβλία:

Διαμαντόγλου, Γ. (2022). *Λογική και διατροφή: Σωστή πληροφόρηση και λογική σκέψη, προϋποθέσεις της υγιεινής διατροφής*. Δίαυλος.

Palmer, C. M. (2022). *Brain Energy: A Revolutionary Breakthrough in Understanding Mental Health and Improving Treatment for Anxiety, Depression, OCD, PTSD, and More*. Blackstone Publishing (υπάρχει στην κεντρική βιβλιοθήκη του Πανεπιστημίου Κρήτης, Ρέθυμνο).

Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Appetite

Critical Reviews in Food Science and Nutrition

Current Nutrition Reports

Health Psychology

British Medical Journal