

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΙΑ0200	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	A
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
Διαλέξεις	2	5	
Εργαστηριακές Ασκήσεις	2		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Επιστημονικής Περιοχής		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	–		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	http://eclass.hua.gr/courses/DIET142/		

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα
<p>Το μάθημα εισάγει τον/την φοιτητή/τρια στις αρχές της επιστήμης της διατροφής. Διαπραγματεύεται βασικές έννοιες, όπως αυτή των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, της διαιτητικής πρόσληψης και της διατροφικής κατάστασης. Εξετάζει τις πηγές και τους βιολογικούς ρόλους των θρεπτικών συστατικών καθώς και τις παραμέτρους που επηρεάζουν τις απαιτήσεις σε αυτά. Το μάθημα στοχεύει στην κατανόηση της έννοιας των διατροφικών απαιτήσεων, καθώς και των αρχών οι οποίες διέπουν τη διαμόρφωση διαιτητικών συστάσεων και την αξιολόγηση της θρεπτικής αξίας των τροφίμων. Τέλος, επιδιώκει την εξοικείωση του/της φοιτητή/τριας με βασικές μεθοδολογίες οι οποίες χρησιμοποιούνται στη μελέτη της διατροφής του ανθρώπου και στις κλινικές εφαρμογές της.</p> <p>Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια αναμένεται να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • έχει κατανοήσει την έννοια των διατροφικών απαιτήσεων και τον τρόπο με το οποίο καλύπτονται μέσω της πρόσληψης τροφής. • έχει γνώση των βιολογικών ρόλων των θρεπτικών συστατικών. • είναι σε θέση να προσδιορίζει διαιτητικές πηγές των θρεπτικών συστατικών. • κατανοεί τη σχέση ανάμεσα στην διαιτητική πρόσληψη και τη διατροφική κατάσταση. • είναι σε θέση να εφαρμόζει μεθοδολογίες αξιολόγησης της ποιότητας των πρωτεϊνών. • κατανοεί τις βασικές αρχές που εφαρμόζονται στη διαμόρφωση των συνιστώμενων διαιτητικών προσλήψεων. • είναι σε θέση να χρησιμοποιεί τους πίνακες σύνθεσης τροφίμων για την ανάλυση της διαιτητικής πρόσληψης. • εφαρμόζει τις αρχές σύνταξης διαιτολογίου
Γενικές Ικανότητες
<ul style="list-style-type: none"> • Αυτόνομη εργασία • Επεξεργασία ποσοτικών δεδομένων • Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> • Βασικές Έννοιες: Διάκριση μεταξύ διαιτητικής πρόσληψης και διατροφικής κατάστασης. • Θρεπτικά συστατικά και απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. • Ενεργειακές απαιτήσεις και παράγοντες που τις καθορίζουν. • Μέθοδοι εκτίμησης των ενεργειακών αναγκών. • Υδατάνθρακες: οι σημαντικότεροι υδατάνθρακες στη διατροφή, η προέλευση και οι βιολογικοί τους ρόλοι και στοιχεία του μεταβολισμού τους. Διαιτητικές ίνες. • Λιπίδια: τα σημαντικότερα λιπίδια στη δίαιτα του ανθρώπου, οι διαιτητικές πηγές, οι αποθήκες στον οργανισμό, οι μεταβολικές λειτουργίες και στοιχεία του μεταβολισμού τους. Τα απαραίτητα λιπαρά οξέα και οι διαιτητικές πηγές τους. • Πρωτεΐνες: προέλευση, διατροφικές απαιτήσεις, συστάσεις, κριτήρια διατροφική αξίας. Απαραίτητα αμινοξέα. Ισοζύγιο αζώτου και αξιολόγηση της ποιότητας πρωτεϊνών. • Λιποδιαλυτές βιταμίνες: προέλευση, διατροφικές απαιτήσεις, επιπτώσεις έλλειψης και τοξικότητα. Στοιχεία των βιολογικών ρόλων. • Υδατοδιαλυτές βιταμίνες: προέλευση, διατροφικές απαιτήσεις, επιπτώσεις έλλειψης και τοξικότητα. Στοιχεία των βιολογικών ρόλων. • Ανόργανα στοιχεία: προέλευση, διατροφικές απαιτήσεις, επιπτώσεις έλλειψης και τοξικότητας. Στοιχεία των βιολογικών ρόλων. • Συνιστώμενες Διαιτητικές Προσλήψεις, προσεγγίσεις και βασικές αρχές. • Μεθοδολογία κατάρτισης διαιτολόγιοι.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Παραδόσεις στην αίθουσα – συζήτηση Πρόσωπο με πρόσωπο	
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	<ul style="list-style-type: none"> • Διαλέξεις με χρήση Power Point • Υποστήριξη εκπαιδευτικής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class (επικοινωνία, υποστηρικτικό υλικό, ασκήσεις, ερωτηματολόγια) 	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου
	Διαλέξεις	26
	Ασκήσεις πράξης οι οποίες εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών	26
	Ατομικές αναφορές	30
	Αυτοτελής μελέτη	43
	Σύνολο Μαθήματος	125
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	I. Γραπτή τελική εξέταση (50%) η οποία περιλαμβάνει: <ul style="list-style-type: none"> • Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής • Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα του μεταβολισμού ενέργειας, ισοζυγίου αζώτου και ποιότητας πρωτεϊνών • Ερωτήσεις σύντομης απάντησης II. Γραπτή εξέταση προόδου (30%) III. Ατομικές αναφορές στο πλαίσιο των ασκήσεων πράξης (20%)	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<ol style="list-style-type: none"> 1. Δημόπουλος, Κ., Ντετοπούλου, Κ. (2021) Διατροφή, Μεσογειακή Δίαιτα και Ασθένειες, Αθήνα, Νέον Ιατρικές Εκδόσεις. 2. Gibney MJ, Langham-New S, Cassidy A. and Vorster HH. (2017) Εισαγωγή στη Διατροφή του Ανθρώπου, 2η έκδοση (επιμ. Α-Λ Ματάλα και Μ. Γιαννακούλια), Αθήνα, Εκδ. Παρισιάνου. 3.Sizer, F., Whitney, E. (2022) Nutrition Concepts and Controversies, 16th ed. Belmont,
--

West/Wadsworth.

4. Thompson, Manore, Vaughan. (2021) Η Επιστήμη της Διατροφής, ελλ. μτφ. Αθήνα, Εκδ. Λαγός.