

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗΣ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΙΑ0700	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Ε
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ		
<b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b>	<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b>	
Διαλέξεις	2	4	
Εργαστήριο-ασκήσεις	1		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>	-		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>	<a href="http://eclass.hua.gr/courses/DIET154/">http://eclass.hua.gr/courses/DIET154/</a>		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα
<p>Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζει τις αλλαγές που συντελούνται στον άνθρωπο στα διάφορα στάδια της ζωής</li> <li>• γνωρίζει τις διαφορετικές ανάγκες πρόσληψης θρεπτικών συστατικών</li> <li>• γνωρίζει τους παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή της τροφής</li> <li>• γνωρίζει την επίδραση εκτός των σωματικών και των ψυχολογικών αλλαγών που συντελούνται στα στάδια της ζωής</li> <li>• παραθέτει τις κατάλληλες διατροφικές συστάσεις όχι μόνο για την ανάπτυξη αλλά και την πρόληψη νοσημάτων</li> <li>• διακρίνει τον ρόλο του σε ένα πραγματικό περιστατικό μέσα από μελέτες περιπτώσεων</li> <li>• αποδείξει την απαιτούμενη δεξιοτεχνία και καινοτομία για την επίλυση προβλημάτων διατροφής σε ορισμένο στάδιο ζωής, να διαχειρίζεται περιστατικό με ανάληψη ευθύνης για τη λήψη αποφάσεων</li> <li>• συνεργαστεί με τους/τις συμφοιτητές/τριες του/της για να δημιουργήσουν και να παρουσιάσουν μία εργασία</li> </ul>
Γενικές ικανότητες
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Λήψη αποφάσεων</li> <li>• Αυτόνομη εργασία</li> <li>• Ομαδική εργασία</li> <li>• Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον</li> <li>• Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής</li> <li>• Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</li> </ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<p><u>Θεματολογία</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εισαγωγή στα στάδια της ζωής • Η διατροφή στην εγκυμοσύνη-η ανάπτυξη του κυήματος • Η</li> </ul>
---

διατροφή της εγκύου • Ο μητρικός θηλασμός. Διατροφή στη βρεφική ηλικία. • Διατροφή στην παιδική ηλικία • Διατροφή στην εφηβική ηλικία • Διαταραχές πρόσληψης τροφής • Διατροφή των ενηλίκων • Γήρανση-Διατροφή στην τρίτη ηλικία • Διατροφικές συνήθειες για την πρόληψη χρόνιων νοσημάτων

#### Εργαστήριο

• Μελέτη περιστατικών στην εγκυμοσύνη (υγιής έγκυος, διαβήτη κύησης) • Μελέτη περιστατικών στη βρεφική ηλικία (ανάπτυξη, ατοπικό βρέφος) • Μελέτη περιστατικών στην παιδική ηλικία (ανάπτυξη, το παχύσαρκο παιδί) • Μελέτη περιστατικών στην εφηβική ηλικία (ανάπτυξη, ο παχύσαρκος έφηβος, έφηβη με διαταραχή θρέψης) • Μελέτη περιστατικών στην ενήλικη ζωή (σύνταξη διαιτολογίων με έμφαση στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων) • Μελέτη περιστατικών στην τρίτη ηλικία

#### **4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

<b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Πρόσωπο με πρόσωπο • Διαλέξεις στην αίθουσα • Πρακτική άσκηση με μελέτη περιστατικών	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Οι παρουσιάσεις όλων των μαθημάτων γίνονται με το σύστημα Power Point και αναρτώνται στην eclass, οπότε είναι προσβάσιμες σε όλους τους/τις ενδιαφερομένους/ες φοιτητές/τριες. Στις εργαστηριακές ασκήσεις χρησιμοποιούνται ομοίως τα παραπάνω.	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Ασκήσεις που εστιάζουν στην εφαρμογή των γνώσεων υποβάθρου	13
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης/μελέτες περιπτώσεων	21
	Αυτοτελής Μελέτη	40
	<b>Σύνολο Μαθήματος</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	Η εξέταση του μαθήματος γίνεται γραπτώς στο τέλος του εξαμήνου με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και αναλύσεις σε σύντομες μελέτες περιπτώσεων.	

#### **5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

1. Ζαμπέλας Α., Η Διατροφή στα Στάδια της Ζωής, Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα, 2003, αρ. σελ.: 463 (ISBN 960-399-149-1)
2. Nutrition: A Lifespan Approach, Langley-Evans S., Wiley-Blackwell, 312 pages, 2009, (ISBN: 978-1-4051-7878-5)