

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΙΑ1900	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Ε
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΑΣΚΗΣΗ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ		ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ
	Διαλέξεις	2	4
	Ασκήσεις	2	
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Επιστημονικής Περιοχής		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	-		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	<a href="https://eclass.hua.gr/courses/DIET104/">https://eclass.hua.gr/courses/DIET104/</a>		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

#### Μαθησιακά Αποτελέσματα

Να ενημερωθούν οι φοιτητές για της ιδιαιτερότητες της διατροφικής υποστήριξης του αθλητή και του ασκουμένου γενικότερα, καθώς και να εκπαιδευτούν με στόχο την αρτιότερη υποστήριξή του.

Οι φοιτητές καλούνται να μάθουν:

- Τις βασικές έννοιες εργοφυσιολογίας και εργοβιοχημείας.
- Τη μέτρηση και την αξιολόγηση της ενεργειακής δαπάνης του έργου.
- Τις βασικές αρχές ρύθμισης του μεταβολισμού των υδατανθράκων, λιπών και πρωτεϊνών κατά την άσκηση.
- Τον ρόλο του νερού, των βιταμινών, μετάλλων, ιχνοστοιχείων και ηλεκτρολυτών στην αθλητική απόδοση.
- Να αξιολογούν ειδικά διατροφικά συμπληρώματα και εργογόνα βοηθήματα, καθώς και την ορθή χρήση αυτών από αθλητές και αθλούμενους.
- Τον μείζονα ρόλο της φυσικής δραστηριότητας για ποικίλους δείκτες υγείας.

#### Γενικές Ικανότητες

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
- Αυτόνομη εργασία
- Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή στη διατροφή ασκουμένων και αθλητών
- Μηχανισμοί παραγωγής ενέργειας
- Θερμορύθμιση & θερμοεγκλιματισμός
- Αφυδάτωση και αθλητική απόδοση

- Υπονατρίαμια & επανυδάτωση. Αθλητικά και ενεργειακά ποτά
- Απαιτήσεις σε Υδατάνθρακες για αθλητές και αθλούμενους – Τεχνικές υδατανθράκωσης
- Διαιτητικές απαιτήσεις πρωτεϊνών σε ασκούμενους
- Βιταμίνες και ανόργανα συστατικά
- Ρύθμιση σωματικού βάρους με διατροφή και άσκηση
- Μέθοδοι διατροφικής εκτίμησης αθλητή
- Φυσική δραστηριότητα και υγεία
- Εργογόνα συμπληρώματα και αθλητική απόδοση
- Διατροφή & Απόδοση. Επίσημες οδηγίες από το Αμερικάνικο Κολλέγιο Αθλητιατρικής

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

<b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Πρόσωπο με πρόσωπο	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σύστημα προβολής</li> <li>• Υποστήριξη Μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</li> <li>• Αναζήτηση πληροφόρησης σε διεθνείς επιστημονικές βάσεις δεδομένων (pubmed).</li> </ul>	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Εργαστηριακές ασκήσεις	26
	Μελέτη διαλέξεων και επιλεγμένης βιβλιογραφίας	23
	Αυτοτελής Μελέτη	25
	Σύνολο Μαθήματος	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	<p>Εργαστηριακές ασκήσεις: 20%</p> <p>Ο κάθε φοιτητής πρέπει να παραδίδει μία εργασία-έκθεση στο διδάσκοντα μέσω e-class μετά το εργαστηριακό μάθημα της κάθε εβδομάδας, πάνω σε ατομικό πρακτικό περιστατικό το οποίο αναλύθηκε στο τελευταίο εργαστήριο.</p> <p>Τελική Εξέταση: 80%</p> <p>Η τελική εξέταση βασίζεται στην ύλη των διαλέξεων, των παρουσιάσεων και πρόσφατων ερευνητικών άρθρων και πραγματοποιείται με συνδυασμό ερωτήσεων σύντομης απάντησης, πολλαπλών επιλογών και επίλυσης προβλημάτων.</p>	

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. William McArdle. Διατροφή στην άσκηση & τη σωματική δραστηριότητα. Εκδόσεις Πασχαλίδης. 2018.
2. Melvin Williams. Διατροφή και Άσκηση. Εκδόσεις Πασχαλίδης, 2010.
3. Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: "Nutrition and Athletic Performance". Journal of American Dietetics Association. 2016.
4. The Physical Activity Guidelines for Americans. JAMA. 2018.
5. WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR. 2020

Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

1. Medicine & Science in Sports & Exercise,

2. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism,
3. Journal of the International Society of Sports Nutrition
4. British Journal of Sports Medicine
5. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports