

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N336	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Χειμερινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΤΡΟΦΗ		
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	
	2	7	
<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>	ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΟΧΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.duth.gr/courses/N336/		

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

Ο σκοπός του μαθήματος είναι να κατανοήσουν οι φοιτητές την σημασία της διατροφής στην υποστήριξη της λειτουργίας του σώματος και την εξασφάλιση της καλής υγείας του. Στόχος επίσης του μαθήματος είναι να αντιληφθούν οι φοιτητές τον συγκεκριμένο ρόλο που έχει η κάθε μια από τις κατηγορίες τροφών στην υποστήριξη και βελτίωση των λειτουργιών του σώματος στην πορεία της ζωής του ανθρώπου από τη γέννηση μέχρι τον θάνατο καθώς και τις επιπτώσεις από την κακή εφαρμογή των επιλογών λήψης τροφής. Αναλυτικά θα παρουσιαστούν οι κατηγορίες τροφής, οι κακές διατροφικές πρακτικές που έχουν σαν αποτέλεσμα πλήθος αρνητικών συνεπειών στην υγεία όπως την παχυσαρκία και τον έλεγχο του σωματικού βάρους, την οστεοπόρωση, τον διαβήτη II, το μεταβολικό σύνδρομο, την υπέρταση και τις καρδιαγγειακές διαταραχές, τις διατροφικές διαταραχές κλπ. Έμφαση θα δοθεί στις παρεμβατικές δυνατότητες που έχει η διατροφή κυρίως στην πρόληψη αλλά και στην βελτίωση των προβλημάτων υγείας που σχετίζονται με αυτή.

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

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές –τριες θα είναι ικανοί να: γνωρίζουν τα στοιχεία που αποτελούν την διατροφή του ανθρώπου και τα συνδέουν με τα κυριότερα οφέλη που μπορούν να αποκομίσουν τα άτομα που διατρέφονται σωστά. Να κατανοούν έννοιες όπως ισορροπημένη διατροφή, κακή διατροφή. Να αναγνωρίζουν, ως ένα βαθμό, τα προβλήματα υγείας που οφείλονται στη διατροφή και να μπορούν να δώσουν βασικές διατροφικές οδηγίες ανάλογα με το πρόβλημα που αναγνωρίζουν. Να μπορούν να κατευθύνουν τα άτομα που έχουν κάποιο διατροφικό πρόβλημα στον ειδικό που θα τα βοηθήσει περαιτέρω.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στις διατροφικές ανάγκες του ανθρώπου, τις κατηγορίες τροφών και την σχέση της διατροφής με την υγεία. Διατροφική ορολογία.
2. Υδατάνθρακες – χημική δομή, κατηγορίες, μεταβολισμός, ρύθμιση γλυκόζης αίματος και υδατάνθρακες, σχέση υδατανθράκων με προβλήματα υγείας όπως π.χ. ο διαβήτης.
3. Λίπη – χημική δομή, ιδιότητες, κατηγορίες, μεταβολισμός, σχέση λιπών με θέματα υγείας όπως π.χ. καρδιαγγειακά νοσήματα, ενεργειακό ισοζύγιο και παχυσαρκία.
4. Πρωτεΐνες – χημική δομή, κατηγορίες πρωτεϊνών – αμινοξέων, μεταβολισμός, σχέση πρωτεϊνών με την υγεία και προβλήματα υγείας από την έλλειψη ή υπερβολική κατανάλωσή τους.
5. Βιταμίνες – ορισμός, κατηγορίες βιταμινών, ο ρόλος τους στον μεταβολισμό και την λειτουργία βασικών παραμέτρων στην εξασφάλιση της υγείας – π.χ. ανοσοποιητικό σύστημα, μεταβολισμός ασβεστίου, σύνθεση και λειτουργία ορμονών.
6. Ιχνοστοιχεία – ορισμός, κατηγορίες (macro & micro). Ρόλος τους στην σωματική λειτουργία, στην απόδοση ενέργειας, στη σύνθεση ορμονών και ιστών του σώματος.
7. Νερό – υγρά. Αναφορά στην λειτουργία του σώματος στη βάση της ύπαρξης του νερού. Σωματική απόδοση και αφυδάτωση και προβλήματα υγείας. Στρατηγικές πρόσληψης υγρών, λήψη τροφής σε σχέση με τα υγρά και το περιεχόμενό της σε άλλα στοιχεία, υγρά και διαχείριση σωματικού βάρους.
8. Σωματικό βάρος και υγεία. Έλεγχος σωματικού βάρους, ενεργειακό ισοζύγιο, παχυσαρκία και προβλήματα υγείας. Εισαγωγή στην έννοια της δίαιτας.
9. Ειδικές δίαιτες για την διαχείριση σωματικού βάρους – κετογενικές δίαιτες, δίαιτες χαμηλής ενέργειας, δίαιτες υδατανθράκων, χορτοφαγικές δίαιτες κλπ.
10. Διατροφή σε ειδικές κατηγορίες παθήσεων – διατροφή και διαβήτης, διατροφή και οστεοπόρωση, διατροφή και υπέρταση, διατροφή και καρδιαγγειακή νόσος.
11. Μεταβολικό σύνδρομο και διατροφική προσέγγιση. Διατροφικές διαταραχές.
12. Διατροφή και τρίτη ηλικία – αλλαγές και διατροφικά συμπληρώματα.
13. Διατροφή και περιβάλλον – η επίδραση του περιβάλλοντος στην διατροφική αλυσίδα και ασφάλεια, προκλήσεις και θέματα υγείας.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Η διδασκαλία θα γίνει με την μορφή διαλέξεων και ταυτόχρονη χρήση πολυμέσων, την χρήση διαδικτύου και εργαστηριακών
-----------------------------	---

<p>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>	<p>παραδειγμάτων.</p>			
<p>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>	<p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>			
<p>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, 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</p>	<p>Αποτελέσματα μάθησης</p>	<p>Εκπαιδευτικές δραστηριότητες</p>	<p>Αξιολόγηση</p>	<p>Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)</p>
	<p>1) Κατανοούν οι φοιτητές τη σημασία της διατροφής στην λειτουργία και υποστήριξη του ανθρώπινου σώματος.</p>	<p>Διαλέξεις, επίδειξη & σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη στο σπίτι</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης</p>	<p>40</p>
	<p>2) Γνωρίζουν οι φοιτητές τις κατηγορίες τροφών, τη λειτουργία τους, την επίδραση που έχουν στην υγεία του ανθρώπου.</p>	<p>Παρουσίαση τροφών και επίδραση αυτών σε βασικές παθήσεις, μελέτη στο σπίτι, διαδικτυακή αναζήτηση πληροφοριών</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης – quiz.</p>	<p>60</p>
	<p>3) Γνωρίζουν τις βασικές διαφορές μεταξύ των υγιών διαίτων και των φανταστικών – fad diets.</p>	<p>Να δημιουργήσουν μενού για διάφορες δίαιτες και να μετρούν τις πιθανές επιπτώσεις τους – χρήση διαδικτύου.</p>	<p>Παρουσίαση των διαίτων και αξιολόγηση αυτών από τους συμφοιτητές τους.</p>	<p>40</p>
	<p>4) Να μπορούν να αναλάβουν την βασική διατροφική καθοδήγηση ατόμων που βρίσκονται στα πρώτα στάδια μιας αρνητικής διατροφικής</p>	<p>Να δημιουργήσουν δίαιτες με συγκεκριμένο στόχο, π.χ. ενός οστεοπορωτικού ατόμου και να τις συγκρίνουν με αυτή του</p>	<p>Παρουσίαση εργασιών και τελική γραπτή εξέταση.</p>	<p>70</p>

	πρακτικής.	μαθήματος.	
			ΣΥΝΟΛΟ
			210
<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>	<p>Η αξιολόγηση των φοιτητών θα γίνει με:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εργασία με θέματα που παρουσιάζουν την εφαρμογή των διατροφικών γνώσεων και αρχών στην διασφάλιση της υγείας: 20% • Τελικές γραπτές εξετάσεις: 80% 		

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Williams M.H. (2003). Διατροφή, υγεία, ευρωστία και αθλητική απόδοση (επιμέλεια Λ. Συντώση). Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη.
2. Hermann Gruner , Reinhold Metz (2002). Βασικές αρχές υγιεινής διατροφής. Ευρωπαϊκές Τεχνολογικές Εκδόσεις,
3. Biesalski H., Grimm P. (2008). Εγχειρίδιο Διατροφής. Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη, Αθήνα.
4. Ζαμπέλας Α. (2003). **Η Διατροφή στα Στάδια της Ζωής**. Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη, Αθήνα.
5. Roberta Larson Duyff (επιμ. Ε. Κοϊδου) (2012). Εγχειρίδιο τροφίμων και διατροφής. Εκδόσεις "σοφία". Θεσσαλονίκη.
6. Judith E. Brown (2016). Η διατροφή στον κύκλο της ζωής. Ιατρικές εκδόσεις Λαγός Δ., Αθήνα