

«ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ»

ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	Επιστημών Υγείας		
ΤΜΗΜΑ	Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Προπτυχιακό (Πρώτος κύκλος σπουδών)		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	0809.1.006.0	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	1^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Εισαγωγή στην Επιστήμη της Διατροφής & Διαιτολογίας		
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	1	3	
Εργαστήριο	2	2	
Άσκηση	1	1	
	4	6	
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ <i>γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων</i>	Ειδικού υποβάθρου		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:			
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.hmu.gr/courses/NDS221/ https://eclass.hmu.gr/courses/NDS185/		

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

<p>Μαθησιακά Αποτελέσματα</p> <p>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.</p> <p>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</p> <ul style="list-style-type: none"> • Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης • Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β • Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων <p>Το μάθημα προσφέρει γνώσεις στο πεδίο της επιστήμης της Διατροφής και Διαιτολογίας μελετώντας τους κανόνες που καθορίζουν τη διατροφή του ανθρώπινου οργανισμού.</p>
--

Διερευνά τη σχέση ανάμεσα στην πρόσληψη της τροφής και τις φυσιολογικές λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού και τον προσδιορισμό των βέλτιστων προσλήψεων σε θρεπτικά συστατικά.

Ένας ευρύτερος ορισμός της επιστήμης της Διατροφής και της Διαιτολογίας περιλαμβάνει και τη μελέτη της ανθρώπινης συμπεριφοράς σε σχέση με την τροφική επιλογή.

Μαθησιακές Γνώσεις

- Ορολογία της επιστήμης της Διατροφής και Διαιτολογίας
- Ιστορία του διατροφικού πολιτισμού του ανθρώπου (διατροφικοί σταθμοί)
- Αρχές και κανόνες Υγιεινής Διατροφής
- Ανάγκες σε Θρεπτικά συστατικά - Πρότυπα Διατροφικής Πρόσληψης
- Ισοδύναμα τροφίμων
- Βασικές αρχές σύνταξης ενός ισορροπημένου διαιτολογίου

Επίσης, οι φοιτητές θα πρέπει να αναγνωρίζουν τα θρεπτικά συστατικά πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπη σε ποια τρόφιμα περιέχονται, την αναγκαιότητα του νερού και την συμβολή των βιταμινών και μετάλλων στις ανάγκες του οργανισμού

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

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Λήψη αποφάσεων

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

Αυτόνομη εργασία

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Ομαδική εργασία

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

.....

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Άλλες...

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Το μάθημα συμβάλει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων όπως:

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
- Λήψη αποφάσεων
- Αυτόνομη εργασία
- Ομαδική εργασία
- Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Το μάθημα επικεντρώνεται στις βασικές αρχές της Διατροφής και Διαιτολογίας, στη σχέση Διατροφής και Υγείας, την επιστήμη των τροφίμων, στα θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, την πέψη και απορρόφηση των θρεπτικών

συστατικών, τις συνιστώμενες τιμές ημερήσιας πρόσληψης και το διαιτητικό πρότυπο της Μεσογειακής Διατροφής.

- Στις εργαστηριακές ασκήσεις οι φοιτητές επιχειρούν να εξοικειωθούν με τα θρεπτικά συστατικά και τις διαιτητικές πηγές τους, τις ομάδες τροφίμων, τα ισοδύναμα και τον σχεδιασμό διαιτολογίου, καθώς επίσης και με τον υπολογισμό των ενεργειακών αναγκών και του υγιούς βάρους σε ενήλικες
- Οι επιμέρους διδακτικές ενότητες είναι:
- Ορολογία της επιστήμης της Διατροφής και Διαιτολογίας
- Ιστορία του διατροφικού πολιτισμού του ανθρώπου (διατροφικοί σταθμοί)
- Αρχές και κανόνες Υγιεινής Διατροφής – Σχέση Διατροφής και Υγείας
- Επιστήμη των τροφίμων (ιδιότητες φυσικές, χημικές, βιοχημικές)
- Ανάγκες σε Θρεπτικά συστατικά - Πρότυπα Διατροφικής Πρόσληψης
- Πέψη και απορρόφηση Θρεπτικών Συστατικών
- Ομάδες Τροφίμων και Ισοδύναμα
- Ενεργειακές ανάγκες
- Βασικές αρχές σύνταξης ενός ισορροπημένου διαιτολογίου

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>	<p>Πρόσωπο με πρόσωπο στη τάξη</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 Χρήση Τ.Π.Ε. στην εργαστηριακή εκπαίδευση Χρήση Τ.Π.Ε. στην επικοινωνία με τους φοιτητές μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</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 σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Δραστηριότητα</th> <th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>ΑΣΚΗΣΕΙΣ</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>Συγγραφή εργασιών</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>Μη καθοδηγούμενη Μελέτη</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Σύνολο Μαθήματος</td> <td>150</td> </tr> </tbody> </table>	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου	Διαλέξεις	13	ΑΣΚΗΣΕΙΣ	13	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	26	Συγγραφή εργασιών	18	Μη καθοδηγούμενη Μελέτη	80					Σύνολο Μαθήματος	150	
Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου																			
Διαλέξεις	13																			
ΑΣΚΗΣΕΙΣ	13																			
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	26																			
Συγγραφή εργασιών	18																			
Μη καθοδηγούμενη Μελέτη	80																			
Σύνολο Μαθήματος	150																			
<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων,</p>	<p>Μέθοδοι αξιολόγησης Θεωρίας - Άσκησης:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τελική προφορική εξέταση 100% • Τα κριτήρια αξιολόγησης που θα αποτελούν τους μαθησιακούς στόχους θα παραδίδονται στους φοιτητές κατά την έναρξη του εξαμήνου 																			

<p><i>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>Μέθοδοι αξιολόγησης Εργαστηρίου:</p> <ul style="list-style-type: none">• Αναφορά εξαμήνου (10%)• Γραπτή ενδιάμεση εξέταση (30%)• Γραπτή τελική εξέταση (60%)
--	--

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<ul style="list-style-type: none">• Dalby A. (2000) ΣΕΙΡΗΝΙΑ ΔΕΙΠΝΑ, Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης• Gibney M. J., Lanham-New S. A., Cassidy, A., Vorster H. H., (2015) Εισαγωγή στη Διατροφή του ανθρώπου, Εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε., ISBN: 978-960-583-027-4• Ματάλα Α. (2015), Διατροφή και πολιτισμός, e-book/e-rub, Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα.• Πλέσσας Σ. (2010) ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ, Εκδόσεις Φάρμακον Τύπος, ISBN: 978-960-89845-1-6• Σφλώμος Κ. (2017) Διατροφή του Ανθρώπου, Εκδόσεις ΝΟΤΑ, ISBN: 978-618-83264-2-2
