

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ «ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ Ι»**ΓΕΝΙΚΑ**

ΣΧΟΛΗ	Επιστημών Υγείας		
ΤΜΗΜΑ	Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Προπτυχιακό (Πρώτος κύκλος σπουδών)		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	0809.3.002.0	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	3^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Διατροφή στα Στάδια της Ζωής Ι		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
Διαλέξεις	2	2	
Εργαστηριακές ασκήσεις	2	2	
Άσκηση	2	2	
	6	6	
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Ειδίκευσης		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΟΧΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.hmu.gr/courses/NDS149/		

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα
<p>Στόχο του μαθήματος αποτελεί η κατανόηση των βασικών αρχών Διατροφής και οι παράγοντες που διαμορφώνουν τις διατροφικές απαιτήσεις ενός υγιούς ατόμου κατά τον κύκλο της ζωής του, από την περίοδο πριν την κύηση μέχρι και την εφηβική ηλικία.</p> <p>Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής-τρια θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> Κατανοεί τις διατροφικές ιδιαιτερότητες και ανάγκες ενός υγιούς ατόμου από την περίοδο λίγο πριν την κύηση, κατά την κύηση, τον θηλασμό, τη βρεφική, την

παιδική και εφηβική ηλικία

- Αξιολογεί τη διατροφική του πρόσληψη
- Εντοπίζει διατροφικές ανάγκες και προβλήματα
- Παρεμβαίνει διαιτητικά για την επίλυση τους
- Αναλύει διαιτολόγια με τη χρήση ισοδυνάμων τροφίμων

σε γυναίκες πριν την κύηση, σε εγκύους, θηλάζουσες και παιδιά από τη βρεφική έως την εφηβική ηλικία.

Επίσης θα είναι σε θέση να:

- Γνωρίζει διάφορες διαταραχές και τον τρόπο διατροφικής διαχείρισης, όπως π.χ. του υπέρβαρου και της παχυσαρκίας σε όλα τα προαναφερόμενα στάδια ζωής, της αναιμίας ιδιαίτερα κατά την κύηση και την εφηβεία, των διατροφικών ελλείψεων σε όλα τα στάδια του κύκλου ζωής κλπ

Γενικές Ικανότητες

Το μάθημα συμβάλει στην ανάπτυξη ικανοτήτων όπως:

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών μέσω της παρακολούθησης των εξελίξεων της επιστήμης και έρευνας στο πεδίο των διατροφικών απαιτήσεων υγιών ατόμων
- Λήψη αποφάσεων μέσω Αυτόνομης και Ομαδικής εργασίας για την επίλυση ερευνητικών ερωτημάτων που αφορούν στη θεματολογία του μαθήματος
- Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής στα πλαίσια της εκτίμησης της επιστημονικής πληροφορίας και της αποτελεσματικότητας τους να βρουν την επιθυμητή βιβλιογραφία για την επίλυση των ερευνητικών ερωτημάτων
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης κατά τη διάρκεια συζήτησης επί περιστατικών (case studies)

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Το μάθημα επικεντρώνεται στις ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού σε θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και ενέργεια κατά το στάδιο πριν τη σύλληψη, κατά την κύηση, τον θηλασμό, καθώς και σε όλα τα στάδια της ανάπτυξης, από τη νεογνική ηλικία έως και την εφηβεία.
- Στις εργαστηριακές ασκήσεις οι φοιτητές χρησιμοποιούν τη συστηματική μέθοδο της **Διαδικασίας Διατροφικής Φροντίδας** για την αξιολόγηση της διαιτητικής πρόσληψης, την εκτίμηση / αξιολόγηση της διατροφικής κατάστασης, τον εντοπισμό των διατροφικών αναγκών και προβλημάτων σε υγιή άτομα από πριν την κύηση μέχρι την εφηβεία, και εξοικειώνονται με τον σχεδιασμό της διατροφικής παρέμβασης.

Οι επιμέρους διδακτικές ενότητες της θεωρίας και του εργαστηρίου του μαθήματος είναι:

- Βασικές Αρχές Διατροφής
- Διατροφή πριν τη σύλληψη
- Διατροφή κατά την κύηση
- Διατροφή κατά τον θηλασμό

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Καμπύλες Ανάπτυξης / Διατροφή βρέφους / απογαλακτισμός ▪ Διατροφή κατά τη νηπιακή ηλικία ▪ Διατροφή κατά τη σχολική/ παιδική ηλικία ▪ Διατροφή Υπέρβαρου παιδιού ▪ Διατροφή κατά την προεφηβεία ▪ Διατροφή κατά την εφηβεία
--

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Πρόσωπο με πρόσωπο στην τάξη	
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	<p>Χρήση τεχνολογιών πληροφορικής στη διδασκαλία και στην εργαστηριακή εκπαίδευση μέσω παρουσιάσεων power point.</p> <p>Χρήση τεχνολογιών πληροφορικής στην επικοινωνία με τους φοιτητές μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class.</p>	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου
	Διαλέξεις	24
	Άσκηση Πεδίου	12
	Εργαστηριακή Άσκηση	24
	Συγγραφή εργασιών	20
	Μη καθοδηγούμενη μελέτη	70
	Σύνολο Μαθήματος	150
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	<p>Η αξιολόγηση του μαθήματος γίνεται στην Ελληνική γλώσσα με τη χρήση διεθνούς βιβλιογραφίας, γνωστοποιείται στο πρώτο μάθημα του εξαμήνου στους φοιτητές και αναρτάται στο eclass.</p> <p><u>Μέθοδοι αξιολόγησης Θεωρίας - Άσκησης:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Εβδομάδες ομαδικές γραπτές εργασίες και παρουσίαση εργασίας (15%) • Γραπτή ενδιάμεση εξέταση (25%) • Γραπτή τελική εξέταση με ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης και πολλαπλής επιλογής (60%) <p><u>Μέθοδοι αξιολόγησης Εργαστηρίου:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Προετοιμασία εβδομαδιαίων εργαστηριακών ασκήσεων – Γραπτή ατομική εργασία (10%) • Αναφορά εξαμήνου – Γραπτή εργασία σε μικρές ομάδες φοιτητών (10%) • Γραπτή ενδιάμεση εξέταση – Επίλυση προβλημάτων (30%) • Γραπτή τελική εξέταση – Επίλυση προβλημάτων (50%) 	

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Brown EJ (2016) Η Διατροφή στον κύκλο της ζωής. Ιατρικές Εκδόσεις Λαγός Δημήτριος, Αθήνα, 5η έκδοση
- Μανιός Γ (2006) Διατροφική αξιολόγηση: Διαιτολογικό & Ιατρικό Ιστορικό, Σωματομετρικοί, Κλινικοί & Βιοχημικοί Δείκτες. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα
- Ζαμπέλας Α (2017) Η Διατροφή στα Στάδια της ζωής. Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα, 2η έκδοση