

«ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΖΩΗΣ II»

ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	Επιστημών Υγείας		
ΤΜΗΜΑ	Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Προπτυχιακό (Πρώτος κύκλος σπουδών)		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	0809.4.002.0	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	4 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Διατροφή στα Στάδια της Ζωής II		
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	2	2	
Εργαστηριακές ασκήσεις	2	2	
Άσκηση	2	2	
	6	6	
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ <i>γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων</i>	Ειδίκευσης		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	Διατροφική Αξιολόγηση – Διατροφή στα Στάδια της Ζωής I		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.hmu.gr/courses/NDS169/		

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 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

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής-τρια θα είναι σε θέση να:

- Λαμβάνει πλήρες διατροφικό/ιατρικό κ.α. ιστορικά
- Αξιολογεί τη διατροφική πρόσληψη
- Εντοπίζει διατροφικά προβλήματα
- Σχεδιάζει τη διατροφική παρέμβαση
- Εξοικειωθεί με τη χρήση διαιτολογικού λογισμικού για την ανάλυση και σχεδιασμό διαιτολογίου

σε περιπτώσεις υγιών ενηλίκων, μεσήλικων/ γυναικών σε εμμηνόπαυση, υπερήλικων, ατόμων με τροφικές αλλεργίες και τροφικές δυσανεξίες, πασχόντων με Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου, χορτοφάγων.

Επίσης θα είναι σε θέση να:

- Κατανοεί πλήρως τις πληροφορίες που περιλαμβάνονται στη συσκευασία ενός τροφίμου & να Αξιολογεί τη θρεπτική αξία ενός τροφίμου βάσει της διατροφικής ετικέτας
- Αναγνωρίζει σημαντικό αριθμό διάσημων διαιτών και να αξιολογεί τη θρεπτική τους επάρκεια
- Γνωρίζει σημαντικό αριθμό τροφίμων με λειτουργικές ιδιότητες και να τα χρησιμοποιεί στις περιπτώσεις όπου ενδείκνυται

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 γενικών ικανοτήτων όπως:

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
- Λήψη αποφάσεων
- Αυτόνομη εργασία
- Ομαδική εργασία
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης
- Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
- Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Το μάθημα ασχολείται με τις ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού σε θρεπτικά συστατικά και ενέργεια, σε όλα τα στάδια της ζωής που έπονται της ενηλικίωσης

(ενήλικη ζωή, μέση ηλικία/εμμηνόπαυση, υπερήλικες), ενώ επικεντρώνεται σε ιδιαίτερες καταστάσεις όπου η διατροφική παρέμβαση κρίνεται ως μοναδικός ή κύριος τρόπος αντιμετώπισης (Τροφικές αλλεργίες, Δυσανεξία στη Λακτόζη, Δυσανεξία στη Γλουτένη/Κοιλιοκάκη, Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου, Χορτοφαγία, Διάρροια /Δυσκοιλιότητα). Περαιτέρω, στη θεματολογία του μαθήματος περιλαμβάνονται οι διατροφικές ετικέτες και οι πληροφορίες στις συσκευασίες τροφίμων, τα λειτουργικά τρόφιμα, οι διάσημες Δίαιτες, η λήψη ιστορικών & η συνέντευξη κινητοποίησης.

- Στις εργαστηριακές ασκήσεις οι φοιτητές επιχειρούν διατροφική αξιολόγηση, διατροφική διάγνωση/εντοπισμό διατροφικών προβλημάτων και διατροφική παρέμβαση για τις ανωτέρω περιπτώσεις, σύμφωνα με τη συστηματική μέθοδο της Διαδικασίας Διατροφικής Φροντίδας. Επίσης εκπαιδεύονται να αναλύουν και αξιολογούν τα διαιτολόγια που σχεδιάζουν με τη χρήση σύγχρονων τεχνολογικών μεθόδων (διαιτολογικό λογισμικό DietSpeak).

Οι επιμέρους διδακτικές ενότητες:

- Διατροφή Ενηλίκων
- Διατροφή κατά την Εμμηνόπαυση / Προ-Εμμηνορρυσιακό Σύνδρομο (PMS)
- Διατροφή Υπερηλίκων
- Οστεοπόρωση (στα πλαίσια των μαθημάτων: Εμμηνόπαυση & Υπερήλικες)
- Δυσανεξία στη Λακτόζη / Τροφικές Αλλεργίες
- Κοιλιοκάκη
- Χορτοφαγία
- Λειτουργικά Τρόφιμα
- Διάσημες Δίαιτες
- Ιστορικά /Συνέντευξη Κινητοποίησης
- Συσκευασία Τροφίμων / Διατροφική Ετικέτα
- Διαιτολογικό Λογισμικό DietSpeak

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>	<p>Πρόσωπο με πρόσωπο στην 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</p>	<p>Δραστηριότητα</p> <table border="1"> <tr><td>Διαλέξεις</td><td>24</td></tr> <tr><td>Ασκήσεις</td><td>24</td></tr> <tr><td>Εργαστηριακή άσκηση</td><td>24</td></tr> <tr><td>Συγγραφή εργασιών</td><td>20</td></tr> <tr><td>Μη καθοδηγούμενη μελέτη</td><td>58</td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> </table>	Διαλέξεις	24	Ασκήσεις	24	Εργαστηριακή άσκηση	24	Συγγραφή εργασιών	20	Μη καθοδηγούμενη μελέτη	58			<p>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</p>
Διαλέξεις	24													
Ασκήσεις	24													
Εργαστηριακή άσκηση	24													
Συγγραφή εργασιών	20													
Μη καθοδηγούμενη μελέτη	58													

<p>μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</p>		
	Σύνολο Μαθήματος	150
<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <p>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>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</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>	<p>Μέθοδοι αξιολόγησης Εργαστηρίου:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Προετοιμασία εβδομαδιαίων ασκήσεων - Γραπτή ατομική εργασία/Επίλυση προβλημάτων (10%) • Αναφορά εξαμήνου – Γραπτή εργασία σε μικρές ομάδες φοιτητών (10%) • Γραπτή ενδιάμεση εξέταση– Επίλυση προβλημάτων (30%) • Γραπτή τελική εξέταση – Επίλυση προβλημάτων (50%) <p>Μέθοδοι αξιολόγησης Θεωρίας/A:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Συμμετοχή στην εβδομαδιαία προκαθορισμένη θεματολογία της Άσκησης – Γραπτή Εργασία σε μικρές ομάδες φοιτητών (10%) • Υποστήριξη θέματος σε προκαθορισμένη θεματολογία της Άσκησης - Δημόσια Παρουσίαση (10%) • Γραπτή ενδιάμεση εξέταση Θ/ΑΠ (30%) • Γραπτή τελική εξέταση Θ/ΑΠ (50%) 	

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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