

«ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ & ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΓΩΓΗ»

ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΣΕΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	0809.6.003.0	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	6 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ & ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		
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	
Ασκήσεις Πράξης	2	2	
Εργαστηριακές ασκήσεις	-		
ΣΥΝΟΛΟ	4	4	
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ <i>γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων</i>	Ειδικού υπόβαθρου		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:			
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS			
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.hmu.gr/courses/YD176/		

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>Ένας ευρύτερος ορισμός της επιστήμης της διατροφής και της διαιτολογίας περιλαμβάνει και την μελέτη της ανθρώπινης συμπεριφοράς σε σχέση με την τροφική επιλογή. Ο όρος διατροφικές συνήθειες αναφέρεται στα έθιμα διατροφής και αφορά είδη τροφίμων, συχνότητες κατανάλωσης, τρόπους κατανάλωσης και μαγειρέματος, μαγειρικά σκεύη, αριθμό γευμάτων ανά ημέρα, χρονική διάρκεια και συνθήκες γεύματος. Η μελέτη των διατροφικών συνηθειών στις μέρες μας είναι ιδιαίτερα σημαντική καθώς είναι ένα από τα κύρια εργαλεία για τις στρατηγικές που χαράζονται σε εθνικό επίπεδο και αποσκοπούν στην καλή υγεία του πληθυσμού, σε συνδυασμό με την διατροφή. Η εξέταση και μελέτη των διατροφικών συνηθειών μπορεί να αφορούν μεμονωμένα άτομα, ομάδες ή πληθυσμούς. Είναι δε δυνατό να περιλαμβάνει σύγκριση ομάδων. Οι λόγοι για τους οποίους εξετάζονται οι διατροφικές συνήθειες ατόμων, ομάδων, πληθυσμών, είναι κοινωνικοί –οικονομικοί (έλεγχος ποιότητας ζωής) , λόγοι υγείας (επιδημιολογικές έρευνες). Οι διατροφικές συνήθειες μπορούν να οριοθετήσουν διατροφικά πρότυπα (διατροφικά μοντέλα) τα οποία προσδιορίζονται εθνικά, κλιματολογικά-περιβαλλοντικά- γεωγραφικά, καθώς και ηλικιακά.</p>
--

Η διατροφική αγωγή στηριζόμενη στις αρχές της επιστήμης της διατροφής και της διαιτολογίας χρησιμοποιεί σαν εργαλείο τα αποτελέσματα της μελέτης των διατροφικών συνηθειών.

Αποτελεί μέρος της αγωγής υγείας και μπορεί να περιλαμβάνει παρερχόμενες γνώσεις που αφορούν:

- Την ανθρώπινη φυσιολογία και μεταβολισμό
- Τα τρόφιμα και τα θρεπτικά τους συστατικά καθώς και πληροφορίες για τα ωφέλιμα φυτοχημικά, προσθετικές ουσίες και αντιθρεπτικούς παράγοντες στα τρόφιμα.
- Στρατηγικές για την διαφοροποίηση- αλλαγή διατροφικών συνηθειών.
- Τρόπους παρασκευής τροφίμων κ.α.

ΓΝΩΣΕΙΣ

Οι φοιτητές θα αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τους παράγοντες που διαμορφώνουν τις διατροφικές συνήθειες . Μελετώνται παράγοντες κοινωνικοοικονομικοί , παράγοντες υγείας –φυσιολογίας , παράγοντες περιβαλλοντικοί και θρησκευτικοί. Έμφαση δίνεται, στους παράγοντες που επηρεάζουν και καθορίζουν διατροφικές συνήθειες στην Ευρώπη και στην Ελλάδα σήμερα .Θα αποκτήσουν επίσης γνώσεις, για τις βασικότερες θεωρίες στον τομέα της αγωγής και προαγωγής της υγείας και θα γνωρίσουν τα περισσότερο χρησιμοποιήσιμα μοντέλα αλλαγής διατροφικών συνηθειών.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Θα αποκτήσουν τις δεξιότητες οι οποίες είναι αναγκαίες για να εφαρμοστεί ένα πρόγραμμα διατροφικής αγωγής και προαγωγής της υγείας σε πληθυσμιακές ομάδες και γενικότερα σε μεγάλους πληθυσμούς

Θα μπορούν να συνδέουν τα δεδομένα και τα ερευνητικά αποτελέσματα της επιστήμης τους με την εθνική και ευρωπαϊκή διατροφική πολιτική

ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

Θα έχουν την ικανότητα να σχεδιάσουν και να αξιολογήσουν ένα πρόγραμμα διατροφικής αγωγής και προαγωγής της υγείας

Θα έχουν την ικανότητα να συμβάλουν στην ανάπτυξη στρατηγικών για την προώθηση των στόχων της προαγωγής υγείας σε εθνικό και ευρωπαϊκό πλαίσιο

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

.....

Άλλες...

.....

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 διεπιστημονικό περιβάλλον

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Προαγωγή ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Περίγραμμα ύλης Θεωρίας

Η θεωρία περιλαμβάνει μελέτη των εννοιών που αφορούν στους όρους διατροφικές συνήθειες, διατροφικά πρότυπα, αγωγή υγείας, διατροφική αγωγή, προαγωγή υγείας, διατροφική πολιτική κα.

Ακολουθεί η μελέτη των παραγόντων που επιδρούν στην διαμόρφωση διατροφικών συνηθειών και στην καθιέρωση διατροφικών προτύπων. Η εστίαση της μελέτης, αφορά στους παράγοντες, οι οποίοι έχουν την μεγαλύτερη βαρύτητα στην διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των σύγχρονων ελλήνων.

Η μελέτη συνεχίζεται με την βασικότερες θεωρίες στον τομέα της αγωγής και προαγωγής της υγείας με εστίαση στα περισσότερο χρησιμοποιήσιμα μοντέλα αλλαγής διατροφικών συνηθειών.

ΑΣΚΗΣΗ ΠΡΑΞΗΣ

Εξοικείωση με διάφορα επιστημονικά εργαλεία που χρησιμοποιούνται σήμερα για την αλλαγή των διατροφικών συνηθειών, με γνώμονα την υγεία και ευημερία του σύγχρονου ανθρώπου (μοντέλα αλλαγής διατροφικών συνηθειών). Παραδείγματα και προσομοιώσεις καταστάσεων και συμπεριφορών που χρήζουν διατροφικής παρέμβασης και αγωγής.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>	<p>Πρόσωπο με πρόσωπο</p>																					
<p>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>	<p>Διαφάνειες διαλέξεων σε Powerpoint Υποστήριξη Μαθησιακής διαδικασίας 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>	<p>Δραστηριότητα</p> <table border="1"> <tr> <td>Διαλέξεις</td> <td>24</td> </tr> <tr> <td>ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΑΞΗΣ</td> <td>24</td> </tr> <tr> <td>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Άσκηση Πεδίου</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Μελέτη</td> <td>42</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Σύνολο Μαθήματος</td> <td>100</td> </tr> </table>	Διαλέξεις	24	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΑΞΗΣ	24	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	-	Άσκηση Πεδίου	10	Μελέτη	42									Σύνολο Μαθήματος	100	<p>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</p>
Διαλέξεις	24																					
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΑΞΗΣ	24																					
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	-																					
Άσκηση Πεδίου	10																					
Μελέτη	42																					
Σύνολο Μαθήματος	100																					
<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης 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 Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>	<p>Διαμορφωτική - Συμπερασματική Δύο (2) αναφορές από δυο θέματα άσκησης πράξης 40% της βαθμολογίας Γραπτή εργασία προσομοίωσης σχεδιασμού και αξιολόγησης μέρους προγράμματος διατροφικής αγωγής . ανάπτυξη στρατηγικών για δεδομένη κοινότητα στόχο 60% της βαθμολογίας Εναλλακτικά τελική γραπτή εξέταση 60%</p>																					

	τέσσερεις (4) αναφορές από θέματα άσκησης πράξης 40% της βαθμολογίας
--	---

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

1. Μανιός Γ. (2007) Διατροφική Αγωγή ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΣΧΑΛΙΔΗΣ
2. Ματάλα Α. (2015), Διατροφή και πολιτισμός, e-book/e-rub, Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα.
3. ΑΡΒΑΝΙΤΙΔΟΥ - ΒΑΓΙΩΝΑ ΤΑΝΙΑ, Υγιεινή. ISBN 139789601218182, Εκδότης UNIVERSITY STUDIO PRESS, Χρονολογία Έκδοσης Ιανουάριος 2009, Αριθμός σελίδων 400.

