

«ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΠΡΟΤΥΠΑ & ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ»

ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΣΕΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	0809.7.002.0	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	7 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΠΡΟΤΥΠΑ & ΚΡΗΤΙΚΗ 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	
Διαλέξεις και Ασκήσεις Πράξης	2	2	
Εργαστηριακές ασκήσεις	2	2	
ΣΥΝΟΛΟ	4	4	
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ <i>γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων</i>	Ειδίκευσης		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:			
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.hmu.gr/courses/NDS126/		

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>Η ανάδειξη της διατροφικής κληρονομιάς της Ελλάδας, αποτελεί διττό στόχο της πολιτείας στις μέρες μας. Από την μια μεριά για τα πολιτισμικά μηνύματα και νοήματά της και την επίδραση στο αγροτοδιατροφικό σύστημα της χώρας μας, με άμεση συσχέτιση με την οικονομία. Από την άλλη πλευρά, για την σημαντική επίδραση στην προαγωγή της υγείας του σύγχρονου ανθρώπου και της πρόληψης αλλά και θεραπείας σοβαρών ασθενειών, οι οποίες έχουν συνδέονται με την διατροφή. Ο επιστήμονας της διατροφής, είναι αναγκαίο να έχει γνώσεις σχετικές με την παραδοσιακή διατροφή και τα τρόφιμα, ώστε να μπορεί να προσαρμόσει την εργασία του ή και τις περαιτέρω σπουδές με την τάση στις διατροφικές επιλογές της εποχής μας. Η καλή και υγιεινή διατροφή, δεν είναι μια δίαιτα στερήσεων και απαγορεύσεων, αλλά μια διατροφή που οδηγεί στην ευεξία και στην απόλαυση, συνδυάζοντας την προστασία της υγείας από σοβαρές ασθένειες. Η παραδοσιακή διατροφή είναι το αντιπροσωπευτικό παράδειγμα, καθώς η ισορροπία των συστατικών της σε ποσότητα και συχνότητα είναι ιδανική και περικλείει την γνώση και την διατροφική πληροφορία αιώνων.</p>
--

ΓΝΩΣΕΙΣ

Οι φοιτητές θα μπορούν να αποκτήσουν γνώσεις για την παραδοσιακή διατροφή στην Ελλάδα, η οποία αποτελεί (ακόμα και με τις κατά τόπους ιδιαιτερότητες), την βάση της μεσογειακής διατροφής (διατροφικό πρότυπο παγκόσμια αναγνωρισμένο ως βασικός παράγοντας πρόληψης σοβαρών ασθενειών καθώς και προαγωγής της υγείας).

Θα κατανοήσουν την σημασία της διατήρησης της παραδοσιακής διατροφής για την υγεία του ανθρώπου, για την ανάπτυξη της οικονομίας της χώρας, της κοινωνικής συνοχής και της ευημερίας των κατοίκων.

Ταυτόχρονα, θα αποκτήσουν προχωρημένες γνώσεις για τα τρόφιμα (είδη τροφίμων, συνδυασμός των ειδών και των ομάδων τροφίμων) στην ελληνική διατροφή, τρόπους μαγειρέματος, αναγνώριση ποιότητας και συσχέτιση της με οργανοληπτικά δεδομένα.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Θα αναπτύξουν δεξιότητες που θα τους επιτρέπουν να εφαρμόσουν και να αξιοποιήσουν την γνώση που απέκτησαν.

Πχ η γνώση που θα αποκτήσουν σε σχέση με τα είδη των τροφίμων θα τους επιτρέψουν να εμπλουτίσουν τα πληκτικά και στερούμενα φαντασίας και ποικιλίας διαιτολόγια, τα οποία χρησιμοποιούνται στις μέρες μας, καθώς συντάσσονται με βάση τους πίνακες ισοδύναμων που έχουν αναπτυχθεί στις χώρες της δυτικής Ευρώπης και βόρειας Αμερικής, με βάση τα προϊόντα που παράγονται και κυκλοφορούν στις αγορές τους κυρίως.

Με αυτό τον τρόπο θα έχουν την δυνατότητα να καλύψουν τις αρέσκειες και απαρέσκειες, σχετικά με τα είδη τροφίμων, (συχνά προβλήματα που χρειάζεται να επιλύσουν στην καθημερινή εργασιακή δραστηριότητα τους) των πελατών τους ευκολότερα. Επίσης την δυνατότητα να χειριστούν τις ευεργετικές ιδιότητες των συστατικών των τροφίμων, για την ισορροπία της διατροφής των ενδιαφερόμενων.

Θα ενισχύσουν τις δεξιότητες τους που σχετίζονται με τις παραμέτρους της διατροφικής εκτίμησης και της σύνταξης διαιτολογίων, κυρίως για φυσιολογικές καταστάσεις.

ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

Θα έχουν την ικανότητα να κοινοποιήσουν και να μεταβιβάσουν τεχνικές μαγειρέματος, να συνδυάσουν πληροφορίες εποχικότητας και οργανοληπτικών χαρακτήρων των προϊόντων, ώστε να προωθούν ευκολότερα την αλλαγή διατροφικών συνηθειών προς ένα υγιεινότερο πρότυπο.

Θα ενισχύσει την ικανότητα να συνδυάζουν τις γνώσεις και την πληροφορία που προέρχεται από άλλα μαθήματα προηγούμενων εξαμήνων (Διατροφικές συνήθειες Διατροφική αγωγή, Συμβουλευτική της Διατροφής, Φυσικοχημεία & Τεχνολογία Τροφίμων).

Θα μπορούν, σαν επιστήμονες της Διατροφής, να συμμετάσχουν στην διαμόρφωση μεθόδων και στρατηγικών σε προγράμματα διατροφικών παρεμβάσεων, που λαμβάνουν χώρα στην ελληνική επικράτεια στα πλαίσια της διατροφικής πολιτικής.

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

<p>Λήψη αποφάσεων Αυτόνομη εργασία Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</p>
<p align="center"><u>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</u></p> <p><u>Περίγραμμα ύλης Θεωρίας</u> Αναλυτική περιγραφή των βασικών στοιχείων που συνθέτουν την παραδοσιακή διατροφή Περιγραφή ιδιαιτεροτήτων αν περιφέρεια Παραδοσιακά προϊόντα ΠΟΠ, ΠΓΕ κλπ Τρόφιμα που χρησιμοποιούνται στην ελληνική διατροφή (ομάδες τροφίμων, είδη , τροφίμων, ενδημικά είδη της Ελλάδας ως τρόφιμα, ποικιλίες και οργανοληπτικά χαρακτηριστικά Συνήθεις τρόποι παρασκευής , ιδιαιτερότητες ανά περιοχή Διατροφική αξία τροφίμων, συνδυασμών τροφίμων και ομάδων τροφίμων που χρησιμοποιούνται από τους Έλληνες Αρτυματικά, βότανα και αφεψήματα στην παραδοσιακή διατροφή Έμφαση στην Κρητική Διατροφή</p> <p><u>Περίγραμμα ύλης Εργαστηρίου</u> Επίδειξη και επαφή με τα τρόφιμα που χρησιμοποιούνται στην ελληνική διατροφή Αναγνώριση ειδών στις ομάδες τροφίμων (ποικιλίες φρούτων (συσχέτιση με οργανοληπτικά χαρακτηριστικά), είδη λαχανικών κλπ Γενικά χαρακτηριστικά των μεθόδων παρασκευής στην Ελλάδα και ανά περιφέρεια Μαγειρική παραδοσιακών πιάτων με ιδιαίτερη διατροφική και γαστρονομική αξία Αναγνώριση στην φύση και επίδειξη χρήσης των αρτυματικών και των βοτάνων</p>

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>	<p><i>Πρόσωπο με πρόσωπο (αμφιθέατρο, εργαστηριό)</i></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.</p> <p>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><i>Δραστηριότητα</i></p>	<p><i>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</i></p>
	<p>Διαλέξεις</p>	<p>12</p>
	<p>Ασκήσεις πράξης</p>	<p>12</p>
	<p>Εργαστηριακές ασκήσεις</p>	<p>24</p>
	<p>Άσκηση Πεδίου</p>	<p>4</p>
	<p>Μελέτη</p>	<p>40</p>
	<p>Προετοιμασία εξέτασης</p>	<p>8</p>
	<p>Σύνολο Μαθήματος</p>	<p>100</p>
<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία</p>	<p><i>Διαμορφωτική - Συμπερασματική</i></p>	

<p>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>Ρουμπρίκες, Ηλεκτρονικοί Φάκελοι Επιτευγμάτων, σύντομες ερωτήσεις στο περιβάλλον e class 40% της βαθμολογίας</p> <p>Τελική εξέταση με δημόσια παρουσίαση εργασίας σε συνδυασμό με προφορική εξέταση στα σημεία κλειδιά της εργασίας 60% της βαθμολογίας</p> <p>Τα κριτήρια αξιολόγησης που θα αποτελούν τους μαθησιακούς στόχους θα παραδίδονται στους φοιτητές κατά την έναρξη του εξαμήνου</p>
--	---

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<p>- Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αντωνία-Λήδα Ματάλα (2015), Διατροφή και πολιτισμός, e-book/e-pub, Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα. • Belasco, W. (2006), Meals to Come: A history of the future of food, University of California Press, Μπέρκλει. • Food and Agriculture Organisation (2011). Global food losses and food waste, study conducted for the International Congress Save Food!, 2011, Ντίσελντορφ, Food and Agriculture Organisation, Ρώμη, διαθέσιμο στο: http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/sustainability/pdf/Global_Food_Losses_and_Food_Waste.pdf • Ψαρουδάκη Αντωνία (2015) " Τα Ξεχασμένα Ψυχανθή της Διατροφής των Κρητών" 1ο Διεθνές Συνέδριο «Ιστορικής και Πολιτιστικής Διάστασης της Κρητικής Διατροφής». Πλήρη Πρακτικά, Σελ. 135-148, Σητεία 19-20 Ιουνίου 2015, Έκδοση Δήμου Σητείας. Επιμέλεια: Δρ. Γ. Α. Φραγκιαδάκης, ISBN 978-618-82322-0-4. • Ψαρουδάκη Αντωνία «Αυτοφυή Εδώδιμα Χόρτα και Λαχανικά στην Ανατολική Κρήτη» Έκδοση: Δήμος Σητείας, 2018 αριθ. σελ. 275.
