

## «ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ»

### ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό (Πρώτος κύκλος σπουδών)		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	<b>0809.8.001.0</b>	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	<b>8</b>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ		
<b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b> <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>	<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b>	
Διαλέξεις	2	2	
Ασκήσεις			
	2	2	
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b> <i>γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων</i>	Ειδικού υποβάθρου		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>			
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>	<a href="https://eclass.hmu.gr/courses/NDS164/">https://eclass.hmu.gr/courses/NDS164/</a>		

### ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

<p><b><u>Μαθησιακά Αποτελέσματα</u></b></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. Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β</li> <li>Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul> <p>Ως συμπληρώματα διατροφής ορίζονται τα τρόφιμα με σκοπό τη συμπλήρωση της συνήθους διαίτας, τα οποία αποτελούν συμπυκνωμένες πηγές θρεπτικών συστατικών ή άλλων ουσιών με θρεπτικές ή φυσιολογικές επιδράσεις, μεμονωμένων ή σε συνδυασμό, και τα οποία διατίθενται στο εμπόριο σε δοσιμετρικές μορφές, ήτοι μορφές παρουσίασης όπως κάψουλες, παστίλιες, δισκία, χάπια και άλλες παρόμοιες μορφές καθώς και φακελάκια σκόνης, φύσιγγες υγρού προϊόντος, φιαλίδια με σταγονόμετρο και άλλες παρόμοιες μορφές υγρών και κόνεων που προορίζονται να ληφθούν σε προμετρημένες μικρές μοναδιαίες ποσότητες. Είναι σκευάσματα που λαμβάνονται από το στόμα (per os) κυρίως και σπανιότερα ενδοφλέβια και περιέχουν ουσίες που λείπουν από την κανονική διατροφή είτε περιέχονται σε αυτήν σε ποσότητες που θεωρούνται ανεπαρκείς. Η λήψη συμπληρωμάτων διατροφής από άτομα κάθε ηλικίας έχει αυξηθεί κατακόρυφα τις τελευταίες δεκαετίες σε παγκόσμια κλίμακα. Στην Ελλάδα, επίσης, τα συμπληρώματα διατροφής αποτελούν μια αναπτυσσόμενη και «μοντέρνα» βιομηχανία με μεγάλο αριθμό υποστηρικτών. Ωστόσο, τόσο οι υποκείμενοι παράγοντες που ωθούν στη λήψη όσο και οι πεποιθήσεις περι</p>
---

συμπληρωμάτων δεν έχουν ελεγχθεί επαρκώς.

Μετά την παρακολούθηση του μαθήματος ο φοιτητής θα έχει αποκτήσει ικανότητες να χειριστεί την παρακάτω προβληματική: 1) Τι ορίζεται ως συμπλήρωμα διατροφής; 2) Πόσο ασφαλής μπορεί να θεωρείται η λήψη του; 3) Ποια είναι η ποιότητα του; 4) Πόσο αντιπροσωπευτικοί είναι οι διατροφικοί ισχυρισμοί της εκάστοτε ετικέτας του; 5) Υπάρχουν επιστημονικά τεκμηριωμένες αποδείξεις για τα οφέλη αυτών των σκευασμάτων;

#### **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...*

*.....*

Το μάθημα συμβάλει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων όπως:

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
- Αυτόνομη εργασία
- Γνώση βασικών δεδομένων της αγοράς και της οικονομίας της ανάπτυξης.
- Προαγωγή της κριτικής, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

## **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

- Συμπληρώματα βιταμίνης A
- Συμπληρώματα βιταμίνης D
- Συμπληρώματα βιταμίνης E
- Συμπληρώματα βιταμίνης K
- Συμπληρώματα βιταμίνης B1
- Συμπληρώματα βιταμίνης B2
- Συμπληρώματα βιταμίνης B3
- Συμπληρώματα βιταμίνης B6
- Συμπληρώματα βιταμίνης B12
- Συμπληρώματα βιταμίνης C
- Συμπληρώματα μαγνησίου
- Συμπληρώματα σιδήρου, χαλκού, ψευδαργύρου
- Συμπληρώματα αμινοξέων, πεπτιδίων και πρωτεϊνών
- Συμπληρώματα ω-3 λιπαρών οξέων
- Συμπληρώματα φαρμακοδιέγερσης (doping)

## ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b> <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Πρόσωπο με πρόσωπο στην τάξη													
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>	Χρήση τεχνολογιών πληροφορικής στη διδασκαλία και την επικοινωνία. Ενημέρωση μέσω Web πλατφόρμας εκπαίδευσης (e-class), επικοινωνία με τους φοιτητές μέσω e-mail και e-class.													
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b> <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</i>  <i>Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</i>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="608 443 940 501"><i>Δραστηριότητα</i></th> <th data-bbox="940 443 1270 501"><i>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="608 501 940 535">Διαλέξεις</td> <td data-bbox="940 501 1270 535">24</td> </tr> <tr> <td data-bbox="608 535 940 602">Μη καθοδηγούμενη μελέτη</td> <td data-bbox="940 535 1270 602">26</td> </tr> <tr> <td data-bbox="608 602 940 636">Ασκήσεις</td> <td data-bbox="940 602 1270 636">-</td> </tr> <tr> <td data-bbox="608 636 940 669">Εκπόνηση εργασιών</td> <td data-bbox="940 636 1270 669">-</td> </tr> <tr> <td data-bbox="608 703 940 736">Σύνολο Μαθήματος</td> <td data-bbox="940 703 1270 736"><b>50</b></td> </tr> </tbody> </table>		<i>Δραστηριότητα</i>	<i>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</i>	Διαλέξεις	24	Μη καθοδηγούμενη μελέτη	26	Ασκήσεις	-	Εκπόνηση εργασιών	-	Σύνολο Μαθήματος	<b>50</b>
<i>Δραστηριότητα</i>	<i>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</i>													
Διαλέξεις	24													
Μη καθοδηγούμενη μελέτη	26													
Ασκήσεις	-													
Εκπόνηση εργασιών	-													
Σύνολο Μαθήματος	<b>50</b>													
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b> <i>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.</i>	Μέθοδοι αξιολόγησης: - Γραπτή ή προφορική ενδιάμεση εξέταση (πρόοδος, 50%) με ερωτήσεις σύντομης απάντησης και ασκήσεις εκτεταμένης απάντησης - Γραπτή ή προφορική τελική εξέταση (50%) με ερωτήσεις σύντομης απάντησης και ασκήσεις εκτεταμένης απάντησης													

### ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ. ΠΡΟΔΡΟΜΙΔΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ, ISBN13 9789609874144, Εκδότης ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ, Χρονολογία Έκδοσης Δεκέμβριος 2012, Αριθμός σελίδων, 320.</li> <li>• ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ. ΔΕΔΟΥΚΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ, ISBN13 9789607378064, Εκδότης ΑΘΛΟΤΥΠΟ, Χρονολογία Έκδοσης Δεκέμβριος 1995, Αριθμός σελίδων, 232.</li> </ul>
---

