

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΒΙΟΑΤΡΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ		
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ	ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	4011	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Δ
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΔΕΡΜΑ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	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 αναγράψετε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων		
	Διαλέξεις	3θ	4
Προσδέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	MEY γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	-		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS			
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)			

(2) 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.

Συμβουλεύετείτε το Παράρτημα A

- 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 B
- Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων

Σκοπός του μαθήματος είναι η μελέτη των έγκυρων διατροφικών γνώσεων και η εφαρμογή σύγχρονων διαιτητικών μεθόδων για την υγιεινή αισθητική βελτίωση της όψης προσώπου και σώματος.

Στόχος του μαθήματος είναι η απόκτηση των βασικών αρχών της διατροφής και των ειδικών γνώσεων Αισθητικής Διαιτολογίας.

Μετά το τέλος του μαθήματος οι φοιτητές θα είναι σε θέση:

- Να εκτιμήσουν σωστά τις διατροφικές συνήθειες του ενδιαφερόμενου.
- Να συμβουλέψουν ορθά για απαραίτητες διατροφικές παρεμβάσεις, βάσει του

- αισθητικού προβλήματος και της γενικότερης κατάστασης υγείας του ενδιαφερόμενου.
- ☒ Να υπολογίζουν το ιδανικό βάρος, τις ημερήσιες ενεργειακές ανάγκες, καθώς και τις ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά
 - ☒ Να αξιολογήσουν και να βελτιώσουν τις διατροφικές συνήθειες ενός ατόμου και να συντάξουν υγιεινό διαιτολόγιο.
 - ☒ Να γνωρίζουν τη διατροφικές συνήθειες που μπορεί να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και της κυτταρίτιδας
 - ☒ Να γνωρίζουν τα συμπληρώματα διατροφής που προτείνονται για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και της κυτταρίτιδας

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
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
Λήψη αποφάσεων	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Αυτόνομη εργασία	Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου
Ομαδική εργασία	Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγγαγικής σκέψης
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	Άλλες...

- Αυτόνομη εργασία,
- Ομαδική εργασία,
- Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον,
- Εργασία σε διεθνές εριβάλλον

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Αντιοξειδωτικές και αντιγηραντικές ιδιότητες και πηγές βιταμινών, με έμφαση στις Α, C, D και E.
2. Μέταλλα και ιχνοστοιχεία κρίσιμης σημασίας για υγιές δέρμα.
3. Η προστατευτική δράση των βιοφαίνολών (πολυφαίνολών) και άλλων φυτοχημικών συστατικών (φλαβονοειδών, χλωροφύλλης) των τροφίμων.
4. Υδατάνθρακες – κυτταρίνη, πρωτεΐνες- κολλαγόνο, αμινοξέα - μελατονίνη, λίπη (ω-3, ω-6, ω-9), στανόλες - στερόλες και η σημασία τους για την υγεία του ανθρώπινου οργανισμού.
5. Προβιοτικά και πριβιοτικά.
6. Σημαντικά τρόφιμα για εμπλουτισμό του διαιτολογίου με βιολειτουργικά συστατικά (βρώμη, ελαιόλαδο, σόγια, μέλι, ψάρια-

θαλασσινά, φρούτα και λαχανικά)

7. Αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά - βότανα, τροφοφάρμακα-τροφοκαλλυντικά
8. Γλυκαντικές ύλες και σκευάσματα για έλεγχο της παχυσαρκίας.
9. Αρχές και κανόνες υγιεινής διατροφής.
10. Διατροφικά πρότυπα και κανόνες – Διατροφική πυραμίδα
11. Ενεργειακές ανάγκες ανθρώπινου οργανισμού – ενεργειακό ισοζύγιο.
12. Χημικές δίαιτες, όξινες και αλκαλικές τροφές.
13. Διατροφή αθλουμένων για καλλιγραμμο και σφριγηλό σώμα.
14. Τρόφιμα και νερό ως συνιστώσες υγιούς διαβίωσης σε συνάρτηση με διαιτητικές συνήθειες, κληρονομικότητα, τρόπο ζωής, άγχος, ύπνο και φυσικές δραστηριότητες.
15. Συμπληρώματα διατροφής με αισθητικές εφαρμογές.
16. Ισχυρισμοί διατροφής/υγείας και επισημάνσεις συμπληρωμάτων – εμπλουτισμένων τροφίμων.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.	Πρόσωπο με πρόσωπο στην αίθουσα διδασκαλίας																
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Χρήση Τ.Π.Ε. στη διδασκαλία • Χρήση του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και της ιστοσελίδας του Τμήματος για ενημέρωση των φοιτητών 																
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ <i>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.</i>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td><td>50</td></tr> <tr> <td>Αυτοτελής μελέτη-Εκπόνηση μελέτης</td><td>40</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>90</td></tr> </tbody> </table>	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου	Διαλέξεις	50	Αυτοτελής μελέτη-Εκπόνηση μελέτης	40									Σύνολο Μαθήματος	90
Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου																
Διαλέξεις	50																
Αυτοτελής μελέτη-Εκπόνηση μελέτης	40																
Σύνολο Μαθήματος	90																

<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμών, 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>ΓΛΩΣΣΑ: ΕΛΛΗΝΙΚΑ</p> <p>ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ</p> <p>ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ: 70% Γραπτή αξιολόγηση(Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης) 30% Δημόσια Παρουσίαση Εργασίας</p>
--	---

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνική

1. Σφλώμος Κ., Βιολειτουργικά Τρόφιμα, Πρόσθετα και Συμπληρώματα Διατροφής, Εκδόσεις ΝΟΤΑ-Κ.Αλεξίου, Αθήνα 2018, ISBN 978-618-83264-6-0
2. Πλέσσας Σ. - Κίντζιου Ε., Παχυσαρκία και Κυτταρίτιδα, Εκδόσεις Φάρμακοντύπος, Αθήνα 2007, ISBN 978-960-89845-0-9
3. Διαιτητική του Ανθρώπου, Σταύρος Τ. Πλέσσας, ΕΛΕΝΗ ΠΛΕΣΣΑ, 2010
4. Διατροφή και Υγεία, Χανιώτης Δημήτριος, Κ. & Ν. ΛΙΤΣΑΣ Ο.Ε., 2014
5. Σφλώμος Κ., Διατροφή του Ανθρώπου, Εκδόσεις ΝΟΤΑ-Κ.Αλεξίου, Αθήνα 2017, ISBN 978-618-83264-2-2.
6. Εγχειρίδιο διατροφής, Biesalski Hans - Konrad,Grimm Peter, BROKEN HILL PUBLISHERS LTD, 2008
7. Μόρτογλου Τ. - Μόρτογλου Κ., Διατροφή από το σήμερα στο Αύριο, Εκδόσεις Γιαλλελής, Αθήνα 2002, τόμος Ι , ΙΙ.
8. Ζαμπέλας Α., Διατροφή στα στάδια της ζωής, Εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα 2002, Διατροφή από το σήμερα στο Αύριο
9. Τριχοπούλου Α., Ελληνικοί πίνακες συνθέσεως τροφίμων, Εκδόσεις Παρισιάνος.
10. Χουρδάκης Μ., Κούβελας Δ., Αρχές Κλινικής Διατροφής και διατροφικής θεραπευτικής, Εκδόσεις Ροτόντα, Θεσσαλονίκη 2007, ISBN 978-960-98037-1-7.

Ξενόγλωσση

1. Nutrition and Skin, editor Pappas A. - Springer Nature, N.Y 2011, ISBN 978-1-4419-7967-4
2. Nutrition for healthy skin, editors Krutmann, J., Humbert P., 2010, ISBN 978-3-642-12264-4
3. Human Nutrition and Dietetics, J.S. Garrow, WPT James, Churchil Livingstone
4. L.K Mahan, S Escott' Stamp, Krause's Food Nutrition and Diet Therapy, 10th edition 2000 (ή την πιό πρόσφατη έκδοση)
5. Elmadfa I, Leitzmann C, Ernaehrung des Menschen, UTB, Ulmer (Eugen) Verlag, 1999
6. Life Span Nutrition conception through life, Sharon Rady Rolfes, Linda Kelly DeBruyne, Eleanor Noss Whitney
7. Recommended Dietary Allowances, 10th Edition, National Academy Press, Washington D.C.
8. Nutrition concepts and controversies, Frances Sizer, Eleanor Whitney, Internatio