

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	Βιοϊατρικών Επιστημών - Ιατρικών Εργαστηρίων		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Προπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	8141	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	8 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΥΓΕΙΑ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
Διαλέξεις	3	6	
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ <i>γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων</i>	Ειδικού Υποβάθρου/Επιλογής Υποχρεωτικό		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	-		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	-		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.teiath.gr/courses/TIE124/		

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:

- Έχει τις απαιτούμενες γνώσεις σε θέματα διατροφής και διατροφικής αγωγής στον κύκλο ζωής του ανθρώπου για την προαγωγή της υγείας του.
- Γνωρίζει τεχνικές και μεθόδους διατροφικής αξιολόγησης και διαχείρισης του σωματικού βάρους καθώς ανάλυσης και σύνταξης διαιτολογίων.
- Συμβάλλει στην ανίχνευση διατροφοεξαρτώμενων νοσημάτων, διατροφικών διαταραχών, διατροφικών κινδύνων .
- Κατανοεί τα διατροφικά πρότυπα, τους ισχυρισμούς διατροφής & υγείας, τις αλληλεπιδράσεις φαρμάκων - τροφής και τις μεθόδους διατροφικής έρευνας
- Αντιλαμβάνεται τις νέες τάσεις διατροφής και να γνωρίζει το ρόλο και τη σημασία τους.

Σκοπός του μαθήματος είναι να κατανοήσουν οι φοιτητές τις βασικές αρχές της διατροφής, τη σημασία των θρεπτικών συστατικών, των τροφίμων και του ενεργειακού μεταβολισμού στον κύκλο ζωής του ανθρώπου. Να γνωρίζουν τις σύγχρονες διατροφικές οδηγίες και συστάσεις, τα διατροφικά πρότυπα, τις νέες τάσεις διατροφής και τους διατροφικούς κινδύνους. Να αξιολογούν και να προσδιορίζουν τη θρεπτική κατάσταση του ατόμου κλινικοεργαστηριακά με τις αντίστοιχες παρεμβάσεις στην πρόληψη και θεραπεία διατροφοεξαρτώμενων νοσημάτων. Να αποκτήσουν βασικές γνώσεις σύνταξης και ερμηνείας του διαιτολογίου, ασφάλειας τροφίμων, διατροφικής έρευνας και διατροφικής αγωγής.

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή. Σχέση Διατροφής & Υγείας. Διατροφική Αγωγή
2. 2.Θρεπτικά συστατικά. Ομάδες τροφίμων. Ισοδύναμα τροφίμων. Πέψη Τροφής. Μεταβολισμός. Ενεργειακές ανάγκες & ισοζύγιο. Φυσιολογικό σωματικό βάρος.
3. Διατροφική αξιολόγηση. Εκτίμηση θρεπτικής κατάστασης. Ανθρωπομετρία
4. Αρχές διαιτολογίου. Δίαιτες. Διαθρεπτικές επισημάνσεις.
5. Διατροφικά πρότυπα. Μεσογειακή Διατροφή. Ισχυρισμοί διατροφής & υγείας.
6. Καταναλωτής και τρόφιμα. Αρχές παρασκευής και κατανάλωσης τροφής.
7. Υγιεινή & Ασφάλεια τροφίμων. Διατροφικοί κίνδυνοι - HACCP
8. Διατροφή στον κύκλο της ζωής. Διατροφή & άσκηση. Αισθητική & διατροφή
9. Διατροφοεξαρτώμενα νοσήματα. Διατροφικές διαταραχές.
10. Αλληλεπιδράσεις φαρμάκων-τροφής. Αλκοόλ. Πρόσθετα Τροφίμων.
11. Νέες τάσεις διατροφής (βιολογικά- γενετικά τροποποιημένα-λειτουργικά τρόφιμα - διατροφοφάρμακα). Συμπληρώματα διατροφής & σκευάσματα ειδικής διατροφής.

12. Μεταβολικό σύνδρομο. Παχυσαρκία. Διαχείριση του σωματικού βάρους.
13. Μεθοδολογία διατροφικής έρευνας. Διατροφογενωμική - Διατροφογενετική.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>	<p>Στην αίθουσα διδασκαλίας.</p>									
<p>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>	<p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη διδασκαλία. Χρήση του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και της ιστοσελίδας του Τμήματος για την επικοινωνία και την ενημέρωση των φοιτητών αντίστοιχα.</p> <p>Χρήση του e-class για την ανάρτηση και διακίνηση επιστημονικών άρθρων, οδηγιών, διαλέξεων, χρήσιμων συνδέσμων (links), ερωτηματολογίων, πληροφοριών για την παρακολούθηση συνεδρίων και σεμιναρίων σχετικών με το μάθημα, κλπ.</p>									
<p>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</p> <p>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</p> <p>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</p> <p>Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="695 947 1011 1041">Δραστηριότητα</th> <th data-bbox="1027 947 1351 1041">Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="695 1041 1011 1104">Διαλέξεις</td> <td data-bbox="1027 1041 1351 1104">120</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 1104 1011 1251">Συγγραφή εργασίας / εργασιών</td> <td data-bbox="1027 1104 1351 1251">60</td> </tr> <tr> <td data-bbox="695 1251 1011 1314">Σύνολο Μαθήματος</td> <td data-bbox="1027 1251 1351 1314">180</td> </tr> </tbody> </table>	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου	Διαλέξεις	120	Συγγραφή εργασίας / εργασιών	60	Σύνολο Μαθήματος	180	
Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου									
Διαλέξεις	120									
Συγγραφή εργασίας / εργασιών	60									
Σύνολο Μαθήματος	180									

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	
<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, 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>Θεωρία:</p> <p>Γραπτή τελική εξέταση (100%) που περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, -Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, -Απαντήσεις Σωστού - Λάθους

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<p>-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Χανιώτης Δ. Διατροφή και Υγεία. Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσας, 2014. (Εύδοξος: 41955717) 2. Krause's Κλινική Διατροφή. Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσας, 2012. 3. Πλέσσα Σ. Διαιτητική του Ανθρώπου. Εκδόσεις Φάρμακον Τύπος, 2010 4. Κατσιλάμπρος Ν. Κλινική Διατροφή. Εκδ. Βητα 2010. 5. Biesalski HK., Grimm P. Εγχειρίδιο Διατροφής. Broken Hill Publ. Ltd ,2008. 6. EFSA. Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA. Διαθέσιμο στο: http://www.efsa.europa.eu 7. Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας. Διατροφικές οδηγίες για ενήλικες στην Ελλάδα. Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας και Πρόνοιας, Αθήνα (Διαθέσιμο στο: Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής 1999, 16(6):615-625).

