

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΥΓΕΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΒΙΟΪΑΤΡΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΚΤΙΝΟΛΟΓΙΑΣ και ΑΚΤΙΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Προπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	8282	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Η΄
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ		
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	3	4
<i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).</i>			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ <i>γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων</i>	ΜΕΥ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΟΧΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	οχι		
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.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- 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

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

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 επαγωγικής σκέψης
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	Άλλες...

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

--

1. Εισαγωγή. Σχέση Διατροφής & Υγείας. Διατροφική Αγωγή
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 <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>	<p>Διαλέξεις</p>	
<p>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></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. 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 <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</i></p> <p><i>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></p>	<p>Δραστηριότητα</p>	<p>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</p>
	<p>Διαλέξεις</p>	<p>45</p>
	<p>Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας</p>	<p>25</p>
	<p>Αυτοτελής μελέτη</p>	<p>50</p>
	<p>Σύνολο Μαθήματος</p>	<p>120</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 align="center">ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <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, 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>Θεωρία: Γραπτή τελική εξέταση (100%) που περιλαμβάνει: - Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, - Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, -Απαντήσεις Σωστού - Λάθους</p>

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<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).
