



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ
ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΓΕΩΠΟΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ515	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Ε΄
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ: Σ. ΛΑΛΑΣ		
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
	Εργαστηριακές/ Φροντιστηριακές Ασκήσεις	1	
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	-		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	-		

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα
<p>Στόχος του μαθήματος είναι η αναγνώριση των ειδικών διαιτητικών απαιτήσεων σε θρεπτικά συστατικά και οι παράγοντες που επηρεάζουν τόσο τις απαιτήσεις αυτές, όσο και τη διαιτητική συμπεριφορά στα διάφορα στάδια της ζωής. Στα πλαίσια αυτά, το μάθημα καλύπτει τις απαιτήσεις κατά: την περίοδο πριν τη σύλληψη, την εγκυμοσύνη, το θηλασμό, τη βρεφική, παιδική και εφηβική ηλικία, ειδικές καταστάσεις κατά τη νεανική και μεσήλικη φάση της ενήλικης ζωής και την τρίτη ηλικία.</p> <p>Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Γνωρίζει τις αλλαγές που συντελούνται στον άνθρωπο στα διάφορα στάδια της ζωής. 2. Γνωρίζει πως προσαρμόζονται οι ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά ανάλογα με το στάδιο της ζωής. 3. Κατανοεί τους παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή και λήψη τροφής. 4. Αντιλαμβάνεται την επίδραση τόσο των σωματικών όσο και των ψυχολογικών αλλαγών που συντελούνται στα στάδια της ζωής. 5. Γνωρίζει τα κύρια ζητήματα υγείας που σχετίζονται με τη διατροφή και επηρεάζουν τα άτομα από τη σύλληψη έως και την τρίτη ηλικία. 6. Συνεργαστεί με τους συμφοιτητές του για να δημιουργήσουν και να παρουσιάσουν μία εργασία.
Γενικές Ικανότητες
<ul style="list-style-type: none"> • Αυτόνομη εργασία • Ομαδική εργασία • Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης • Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών • Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<p>1^η Εβδομάδα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εισαγωγή στα στάδια της ζωής. <p>2^η Εβδομάδα</p>



<ul style="list-style-type: none"> • Διατροφή πριν την εγκυμοσύνη
3^η Εβδομάδα
<ul style="list-style-type: none"> • Διατροφή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης
4^η Εβδομάδα
<ul style="list-style-type: none"> • Διατροφή κατά τη γαλουχία – ο μητρικός θηλασμός
5^η Εβδομάδα
<ul style="list-style-type: none"> • Διατροφή στη βρεφική ηλικία
6^η Εβδομάδα
<ul style="list-style-type: none"> • Διατροφή στην παιδική ηλικία
7^η Εβδομάδα
<ul style="list-style-type: none"> • Διατροφή στην εφηβική ηλικία
8^η Εβδομάδα
<ul style="list-style-type: none"> • Διατροφή των ενηλίκων
9^η Εβδομάδα
<ul style="list-style-type: none"> • Γήρανση – διατροφή στην τρίτη ηλικία
10^η Εβδομάδα
<ul style="list-style-type: none"> • Διαταραχές λήψης τροφής
11^η Εβδομάδα
<ul style="list-style-type: none"> • Ειδικές διατροφές (χορτοφαγική, vegan, keto, κα)
12^η Εβδομάδα
<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσίαση εργασιών
13^η Εβδομάδα
<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσίαση εργασιών

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	ΠΡΟΣΩΠΟ ΜΕ ΠΡΟΣΩΠΟ	
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΔΙΑΛΕΞΕΩΝ ΜΕΣΩ ΡΡΤ ΧΡΗΣΗ Η/Υ ΚΑΤΑ ΤΙΣ ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΜΕΣΩ E-CLASS	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου
	ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ	39
	ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	13
	ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	17
	ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ	9
	ΑΥΤΟΤΕΛΗΣ ΜΕΛΕΤΗ	22
	Σύνολο Μαθήματος	100
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	<p>1. ΓΡΑΠΤΗ ΕΞΕΤΑΣΗ (50%) -- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής -- Ερωτήσεις κρίσεως και σύντομης ανάπτυξης</p> <p>2. ΒΑΘΜΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ (30%) -- Συμμετοχή και επίδοση κατά τη φροντιστηριακή άσκηση -- Γραπτή αναφορά αποτελεσμάτων φροντιστηριακής άσκησης -- Προφορική εξέταση επί των γραπτών αναφορών</p> <p>3. ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (20%) -- Γραπτή αναφορά ομαδικής εργασίας -- Προφορική παρουσίαση ομαδικής εργασίας</p> <p>Για την αναγνώριση του μαθήματος οι φοιτητές πρέπει να κατοχυρώσουν προβιβάσιμο βαθμό και στις τρεις επιμέρους βαθμολογίες.</p>	



ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Brown. Nutrition Through the Life Cycle. 7^η Έκδοση. Cengage Learning, 2019.
- Ζαμπέλας Α. Η Διατροφή στα Στάδια της Ζωής. Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα, 2003.

Americal Journal of Clinical Nutrition, European Journal of Clinical Nutrition, Lancet, New England Journal of Medicine, Circulation, Plos Medicine, Diabetes Care