ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΓΕΩΠΟΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	**ΜΚ215**	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	**Β**
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΥΠΕΥΘΥΝΗ: ΕΙΡΗΝΗ (ΡΕΝΑΤΑ) ΜΙΧΑ		

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 αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων*	**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**	**ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**
Διαλέξεις	3	5
Εργαστηριακές/ Φροντιστηριακές Ασκήσεις	2	

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

Το μάθημα αυτό αποτελεί το βασικό εισαγωγικό μάθημα στην επιστήμη της διατροφής. Στόχος του μαθήματος είναι να εισάγει τους φοιτητές στις βασικές έννοιες και τις θεμελιώδεις αρχές της επιστήμης της διατροφής. Συγκεκριμένα, στοχεύει στην εισαγωγή των εννοιών των πηγών τροφίμων και θρεπτικών συστατικών, της διαιτητικής πρόσληψης και της διατροφικής κατάστασης. Εξετάζει τη σχέση μεταξύ διαιτητικής πρόσληψης (τρόφιμα, θρεπτικά συστατικά) και της διατροφικής κατάστασης. Επιπλέον το μάθημα στοχεύει στην κατανόηση της έννοιας των διατροφικών αναγκών, της αξιολόγησης της θρεπτικής αξίας των τροφίμων και των αρχών στις οποίες βασίζονται οι διατροφικές συστάσεις σε επίπεδο πληθυσμού. Τέλος, στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών με τις βασικές μεθοδολογίες της επιστήμης της διατροφής.

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

1) Περιγράψει τα συστατικά μιας υγιεινής διατροφής
2) Κατανοήσει τις διατροφικές ανάγκες και πως αυτές καλύπτονται μέσω της πρόσληψης τροφής, και πως μεταφράζονται σε ένα ισορροπημένο ημερήσιο διατροφικό πρόγραμμα.
3) Κατανοήσει το βιολογικό ρόλο των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών και των διαιτητικών πηγών τους
4) Κατανοήσει τη σχέση μεταξύ της διαιτητικής πρόσληψης και της διατροφικής κατάστασης
5) Κατανοήσει την επιστημονική βάση για τις διατροφικές συστάσεις που παρέχονται σε επίπεδο πληθυσμού
6) Χρησιμοποιήσει τους πίνακες σύνθεσης τροφίμων για την αξιολόγηση της σύστασης τροφίμων και της διαιτητικής πρόσληψης

Γενικές Ικανότητες

- Αυτόνομη εργασία
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1η Εβδομάδα
- Βασικές έννοιες και ορισμοί: Ιστορία της διατροφής και εξέλιξη της επιστήμης της διατροφής | Διάκριση μεταξύ διαιτητικής πρόσληψης και διατροφικής κατάστασης | Θρεπτικά συστατικά (μακρο και μικρο)

2η Εβδομάδα
- Ενεργειακές ανάγκες: Ενεργειακές ανάγκες -θερμιδικό ισοζύγιο- και παράγοντες που τις καθορίζουν | Μέθοδοι εκτίμησης των ενεργειακών αναγκών και της σύστασης σώματος

3η Εβδομάδα
- Υδατάνθρακες: Προέλευση, διατροφικές ανάγκες, συστάσεις και βιολογικοί ρόλοι | Φυτικές ίνες | Πρόσθετα σάκχαρα | Γλυκαιμικός δείκτης

4η Εβδομάδα
- Πρωτεΐνες: Προέλευση, διατροφικές ανάγκες, συστάσεις και βιολογικοί ρόλοι | Βιολογική αξία | Απαραίτητα αμινοξέα | Ισοζύγιο αζώτου

5η Εβδομάδα
- Λιπίδια: Προέλευση, διατροφικές ανάγκες, συστάσεις και βιολογικοί ρόλοι | Τάξεις λιπιδίων

6η Εβδομάδα
- Λιποδιαλυτές βιταμίνες: Προέλευση, διατροφικές ανάγκες, συστάσεις και βιολογικοί ρόλοι | Επιπτώσεις έλλειψης και υπερφόρτωσης

7η Εβδομάδα
- Υδατοδιαλυτές βιταμίνες: Προέλευση, διατροφικές ανάγκες, συστάσεις και βιολογικοί ρόλοι | Επιπτώσεις έλλειψης και υπερφόρτωσης

8η Εβδομάδα
- Ιχνοστοιχεία: Προέλευση, διατροφικές ανάγκες, συστάσεις και βιολογικοί ρόλοι | Επιπτώσεις έλλειψης και υπερφόρτωσης

9η Εβδομάδα
- Διατροφικές συστάσεις: Συνιστώμενη διαιτητική πρόσληψη – ορισμοί και βασικές αρχές | Πληθυσμιακές διατροφικές συστάσεις – προσεγγίσεις, πώς ξεκίνησαν και πώς έχουν εξελιχθεί

10η Εβδομάδα
- Πίνακες σύνθεσης τροφίμων: Κατανόηση και χρήση

11η Εβδομάδα
- Σχεδιασμός ισορροπημένου ημερήσιου διατροφικού προγράμματος: μεθοδολογία και χρήση νέων τεχνολογιών

12η Εβδομάδα
- Υγιεινή διατροφή: Πώς ορίζεται και τι περιλαμβάνει | Μεσογειακή διατροφή

13η Εβδομάδα
- Ανακεφαλαίωση

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	ΠΡΟΣΩΠΟ ΜΕ ΠΡΟΣΩΠΟ	
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΔΙΑΛΕΞΕΩΝ ΜΕΣΩ PPT ΧΡΗΣΗ Η/Υ ΚΑΤΑ ΤΙΣ ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΟΥΣΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΜΕΣΩ E-CLASS	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	***Δραστηριότητα***	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
	ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ	39 (13 εβδ. x 3 ώρες)
	ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	26 (13 εβδ. x 3 ώρες)

	ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	30
	ΑΥΤΟΤΕΛΗΣ ΜΕΛΕΤΗ	30
	Σύνολο Μαθήματος *(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)*	**125** **(5 ECTS)**
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	**1. ΓΡΑΠΤΗ ΕΞΕΤΑΣΗ (60%)** -- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής -- Ερωτήσεις κρίσεως και σύντομης ανάπτυξης -- Επίλυση υπολογιστικών προβλημάτων **2. ΒΑΘΜΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ (40%)** -- Ατομικές γραπτές αναφορές φροντιστηριακών ασκήσεων (20%) -- Προφορική εξέταση επί των γραπτών αναφορών (20%) -- Υποχρεωτική συμμετοχή στη φροντιστηριακή άσκηση (προϋπόθεση) Για την αναγνώριση του μαθήματος οι φοιτητές πρέπει να κατοχυρώσουν προβιβάσιμο βαθμό και στις δύο επιμέρους βαθμολογίες.	

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Byrd-Bredbenner C, Berning J, Kelley D, Abbot J. Wardlaw's Perspectives in Nutrition. 12th Edition. McGraw-Hill Companies, 2022
- Whitney E & Rolfes SR. Understanding Nutrition. 16th Edition. Cengage Learning, 2022
- Gibney MJ, Vorster HH, Kok FJ. Εισαγωγή στη Διατροφή του Ανθρώπου (Επιμ. Μετάφρασης: Α-Λ Ματάλα και Μ. Γιαννακούλια). Αθήνα, Εκδ. Παρισιανού, 2015.

Εγκεκριμένα επιστημονικά άρθρα από τη διεθνή βιβλιογραφία, ενδεικτικά επιστημονικά περιοδικά: American Journal of Clinical Nutrition, European Journal of Clinical Nutrition, Lancet, New England Journal of Medicine, Circulation, PLOS Medicine, Diabetes Care