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 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	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

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.

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

1. Γνωρίζει τις αλλαγές που συντελούνται στον άνθρωπο στα διάφορα στάδια της ζωής.
2. Γνωρίζει πώς 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. Περιγράφει τη συμβολή του/της επιστήμονα τροφίμων στη διατροφή στα στάδια της ζωής (π.χ. αναμόρφωση τροφίμων, βρεφικές τροφές, σήμανση) και τη διακρίνει από τον ρόλο του/της διαιτολόγου-διατροφολόγου.
7. Συνεργαστεί με τους συμφοιτητές του για να δημιουργήσουν και να παρουσιάσουν μία εργασία.

Γενικές Ικανότητες

- 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

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1η Εβδομάδα
- Εισαγωγή στα στάδια της ζωής.

2η Εβδομάδα
- Διατροφή πριν από εγκυμοσύνη

3η Εβδομάδα
- Διατροφή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

4η Εβδομάδα
- Διατροφή κατά τη γαλουχία – ο μητρικός θηλασμός

5η Εβδομάδα
- Διατροφή στη βρεφική ηλικία

6η Εβδομάδα
- Διατροφή στην παιδική ηλικία

7η Εβδομάδα
- Διατροφή στην εφηβική ηλικία

8η Εβδομάδα
- Διατροφή των ενηλίκων

9η Εβδομάδα
- Γήρανση – διατροφή στην τρίτη ηλικία

10η Εβδομάδα
- Διαταραχές λήψης τροφής

11η Εβδομάδα
- Ειδικές διατροφές (χορτοφαγική, vegan, keto, κ.α.)

12η Εβδομάδα
- Παρουσίαση εργασιών | Ανακεφαλαίωση

13η Εβδομάδα
- Παρουσίαση εργασιών | 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	13 (13 εβδ. x 3 ώρες)
ΑΤΟΜΙΚΗ ΓΡΑΠΤΗ ΕΡΓΑΣΙΑ	17
ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ	9
ΑΥΤΟΤΕΛΗΣ ΜΕΛΕΤΗ	22
Σύνολο Μαθήματος (20 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)	**100 (4 ECTS)**

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	**1. ΓΡΑΠΤΗ ΕΞΕΤΑΣΗ (60%)** -- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής -- Ερωτήσεις κρίσεως και σύντομης ανάπτυξης **2. ΒΑΘΜΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ (20%)** -- Υποχρεωτική συμμετοχή στη φροντιστηριακή άσκηση -- Ατομική γραπτή εργασία

	3. ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (20%) -- Γραπτή αναφορά ομαδικής εργασίας -- Προφορική παρουσίαση ομαδικής εργασίας Για την αναγνώριση του μαθήματος οι φοιτητές πρέπει να κατοχυρώσουν προβιβάσιμο βαθμό και στις τρεις επιμέρους βαθμολογίες.

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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

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