

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### (1) ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	2650	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	5 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ		
<b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b> <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>	<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b>	
Διαλέξεις	3	6	
Εργαστηριακές Ασκήσεις	1		
<i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (δ).</i>			
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b> <i>γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων</i>	ΕΙΔΙΚΟΥ ΥΠΟΒΑΘΡΟΥ		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	ΕΛΛΗΝΙΚΑ		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>	<a href="http://www.fns.aegean.gr/index.php/27-undergraduates-studies/program-spoudon-2014-15/79-syllabus-stadia">http://www.fns.aegean.gr/index.php/27-undergraduates-studies/program-spoudon-2014-15/79-syllabus-stadia</a>  <a href="https://eclass.aegean.gr/courses/FNS129/">https://eclass.aegean.gr/courses/FNS129/</a>  <a href="https://eclass.aegean.gr/courses/FNS130/">https://eclass.aegean.gr/courses/FNS130/</a>		

### (2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

<p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul>
<p><b>ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ</b></p> <p><b>Μετά το πέρας του μαθήματος οι φοιτητές δύνανται να:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Έχουν αποδεδειγμένη γνώση και κατανόηση θεμάτων σε θέματα διατροφής σε κάθε στάδιο της ζωής, η οποία υποστηρίζεται από επιστημονικά εγχειρίδια προχωρημένου επιπέδου, περιλαμβάνει και απόψεις που προκύπτουν από σύγχρονες εξελίξεις στην αιχμή του γνωστικού πεδίου της διατροφής.</li> <li>• Είναι σε θέση να χρησιμοποιούν τη γνώση που απέκτησαν με τρόπο κατάλληλο για την άσκηση του επαγγέλματος του Επιστήμονα Τροφίμων και Διατροφής και να διαθέτουν ικανότητες που κατά κανόνα αποδεικνύονται με την επίλυση θεμάτων και την παροχή συμβουλών διατροφής σε ατομικό και πληθυσμιακό επίπεδο.</li> <li>• Είναι σε θέση να κοινοποιούν πληροφορίες, ιδέες, προβλήματα και λύσεις τόσο σε ειδικευμένο όσο και σε μη-εξειδικευμένο κοινό σχετικά με τη διατροφή σε κάθε στάδιο της ζωής.</li> </ul>

- Έχουν αναπτύξει εκείνες τις δεξιότητες απόκτησης γνώσεων, που τους χρειάζονται για να συνεχίσουν σε περαιτέρω σπουδές με μεγάλο βαθμό αυτονομίας, μελετώντας και άλλες πτυχές της επιστήμης της διατροφής.

#### **ΓΝΩΣΕΙΣ-ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ-ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ**

**Μετά το πέρας του μαθήματος ο φοιτητής δύναται να:**

- Διαθέτει προχωρημένες γνώσεις σε θέματα διατροφής σε κάθε στάδιο της ζωής, οι οποίες συνεπάγονται κριτική κατανόηση θεωριών και αρχών.
- Κατέχει προχωρημένες δεξιότητες και έχει τη δυνατότητα να αποδείξει την απαιτούμενη δεξιοτεχνία και καινοτομία για την επίλυση σύνθετων και απρόβλεπτων προβλημάτων στον τομέα της παροχής συμβουλών διατροφής σε ατομικό και πληθυσμιακό επίπεδο σε κάθε στάδιο της ζωής.
- Αναλαμβάνει την ευθύνη για τη διαχείριση της επαγγελματικής ανάπτυξης ατόμων και ομάδων, παρέχοντας συμβουλές διατροφής ανά στάδιο της ζωής.

#### **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*

*Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις*

*Λήψη αποφάσεων*

*Αυτόνομη εργασία*

*Ομαδική εργασία*

*Εργασία σε διεθνές περιβάλλον*

*Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον*

*Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*

*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*

*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*

*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*

*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*

*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*

*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*

*.....*

*Άλλες...*

*.....*

Το μάθημα αποσκοπεί στις εξής ικανότητες των φοιτητών:

- Δυνατότητα εξατομίκευσης ανάλογα με το στάδιο της ζωής του ατόμου
- Δυνατότητα κατανόησης των διαφορετικών αναγκών ανά στάδιο ζωής
- Κατανόηση της ανάγκης συνεχούς παρακολούθησης των επιστημονικών μελετών
- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών που άπτονται θεμάτων αιχμής στη διατροφή
- Λήψη αποφάσεων σχετικά με διατροφική διαχείριση ατόμων ή ομάδων
- Ομαδική εργασία
- Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών που άπτονται της διατροφής
- Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
- Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
- Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής, με στόχο τη συνεχή επιστημονική και ηθική αυτοβελτίωση
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

### **(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

#### **Περιγραφή Ύλης Μαθήματος:**

**Θεωρία:** Το αντικείμενο του μαθήματος είναι οι ειδικές διαιτητικές απαιτήσεις 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 και το θηλασμό. Τη βρεφική, παιδική και εφηβική ηλικία. Ειδικές καταστάσεις κατά τη νεανική και μεσήλικη φάση της ενήλικης ζωής. Την τρίτη ηλικία. Η παρουσίαση της κάθε ενότητας γίνεται υπό το πρίσμα των ιδιαίτερων σε κάθε περίπτωση φυσιολογικών χαρακτηριστικών της κάθε ηλικιακής ομάδας, αλλά και των κοινωνικών και ψυχολογικών παραγόντων οι οποίοι μπορούν να επηρεάσουν την πρόσληψη και την επιλογή της τροφής. Επιπρόσθετα, δίνεται έμφαση στα ενδεχόμενα προβλήματα υγείας που δύναται να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια του κάθε σταδίου της ζωής και στον τρόπο που αυτά επηρεάζονται από τη διατροφή.

**Εργαστήριο:** Προσδιορισμός διαιτητικών απαιτήσεων σε κάθε στάδιο της ζωής μέσα από ατομικά περιστατικά. Καμπύλες ανάπτυξης βρεφών, παιδιών και εφήβων. Προσδιορισμός των ενεργειακών αναγκών παιδιών και εφήβων. Διατροφική διαχείριση υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών. Καθορισμός των ενεργειακών απαιτήσεων και των αναγκών σε θρεπτικά συστατικά κατά την εγκυμοσύνη και το θηλασμό. Διατροφικές συμβουλές κατά την εγκυμοσύνη και το θηλασμό. Φυσιολογικές μεταβολές κατά την τρίτη ηλικία: Βασικές διατροφικές συμβουλές.

#### (4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b> Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>	<p>ΠΡΟΣΩΠΟ ΜΕ ΠΡΟΣΩΠΟ</p>																											
<p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>	<p>ΧΡΗΣΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ, ΧΡΗΣΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ E-CLASS, ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕΣΩ E-CLASS ΚΑΙ E-MAIL</p>																											
<p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b> Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.  Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="633 510 957 566"><b>Δραστηριότητα</b></th> <th data-bbox="965 510 1289 566"><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="633 573 957 622">Διαλέξεις</td> <td data-bbox="965 573 1289 622">39 ώρες (13 διαλέξεις 3 ωρών έκαστη)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 629 957 685">Εργαστηριακές Ασκήσεις</td> <td data-bbox="965 629 1289 685">13 ώρες (1 ώρα ανά εβδομάδα)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 692 957 804">Συγγραφή εργασιών, επίλυση ασκήσεων, διαχείριση πιλοτικών περιστατικών εργαστηρίου</td> <td data-bbox="965 692 1289 804">Περίπου 30 ώρες 1 ομαδική εργασία-αναφορά ανά 3-4 άτομα ανά εργαστήριο.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 810 957 866">Συγγραφή ομαδικών εργασιών θεωρίας</td> <td data-bbox="965 810 1289 866">Περίπου 30 ώρες 1 ομαδική εργασία ανά 3-4</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 873 957 896"></td> <td data-bbox="965 873 1289 896"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 902 957 925"></td> <td data-bbox="965 902 1289 925"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 931 957 954"></td> <td data-bbox="965 931 1289 954"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 960 957 983"></td> <td data-bbox="965 960 1289 983"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 990 957 1012"></td> <td data-bbox="965 990 1289 1012"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1019 957 1041"></td> <td data-bbox="965 1019 1289 1041"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1048 957 1070"></td> <td data-bbox="965 1048 1289 1070"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1077 957 1099"><b>Σύνολο Μαθήματος</b></td> <td data-bbox="965 1077 1289 1099"><b>112 ώρες</b></td> </tr> </tbody> </table>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>	Διαλέξεις	39 ώρες (13 διαλέξεις 3 ωρών έκαστη)	Εργαστηριακές Ασκήσεις	13 ώρες (1 ώρα ανά εβδομάδα)	Συγγραφή εργασιών, επίλυση ασκήσεων, διαχείριση πιλοτικών περιστατικών εργαστηρίου	Περίπου 30 ώρες 1 ομαδική εργασία-αναφορά ανά 3-4 άτομα ανά εργαστήριο.	Συγγραφή ομαδικών εργασιών θεωρίας	Περίπου 30 ώρες 1 ομαδική εργασία ανά 3-4															<b>Σύνολο Μαθήματος</b>	<b>112 ώρες</b>	
<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>																											
Διαλέξεις	39 ώρες (13 διαλέξεις 3 ωρών έκαστη)																											
Εργαστηριακές Ασκήσεις	13 ώρες (1 ώρα ανά εβδομάδα)																											
Συγγραφή εργασιών, επίλυση ασκήσεων, διαχείριση πιλοτικών περιστατικών εργαστηρίου	Περίπου 30 ώρες 1 ομαδική εργασία-αναφορά ανά 3-4 άτομα ανά εργαστήριο.																											
Συγγραφή ομαδικών εργασιών θεωρίας	Περίπου 30 ώρες 1 ομαδική εργασία ανά 3-4																											
<b>Σύνολο Μαθήματος</b>	<b>112 ώρες</b>																											
<p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b> Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης  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  Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>	<p>Η αξιολόγηση της θεωρίας του μαθήματος γίνεται μέσω τελικής εξέτασης και μέσω αξιολόγησης ομαδικής εργασίας. Στόχος της εργασίας είναι η παρουσίαση των ειδικών διαιτητικών απαιτήσεων μιας συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας και η παρουσίασή της στα πλαίσια του μαθήματος. Η συμμετοχή της γραπτής εξέτασης στην τελική βαθμολογία είναι 70% και της αξιολόγησης της εργασίας 30%. Και οι δύο βαθμοί (γραπτή εξέταση και αξιολόγηση εργασίας) θα πρέπει να είναι προβιβάσιμοι (μεγαλύτεροι ή ίσοι του 5.0/10.0). Η αξιολόγηση του μαθήματος γίνεται μέσω αξιολόγησης της θεωρίας κατά 70% και του εργαστηρίου κατά 30% (γραπτή εξέταση εργαστηρίου και εργαστηριακές αναφορές). Και οι δύο βαθμοί (θεωρίας και εργαστηρίου) θα πρέπει να είναι προβιβάσιμοι (μεγαλύτεροι ή ίσοι του 5.0/10.0).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Γλώσσα αξιολόγησης: Ελληνικά</li> <li>• Διαμορφωτική και Συμπερασματική Αξιολόγηση</li> <li>• Γραπτή εξέταση (ξεχωριστά θεωρίας και εργαστηρίου): Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής κατά 50% του γραπτού και Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης κατά 50%.</li> <li>• Γραπτές Εργασίες εργαστηρίου (αναφορές): 30% του βαθμού θεωρίας</li> <li>• Γραπτές Εργασίες θεωρίας: 25% του βαθμού θεωρίας</li> <li>• Παρουσιάσεις: 5% του βαθμού θεωρίας</li> </ul>																											

#### (5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Η Διατροφή στα Στάδια της Ζωής, Συγγραφέας: Α. Ζαμπέλας, Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Έτος έκδοσης: 2003, (ISBN: 960-399-149-Χ).

- Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

European Journal of Nutrition

Journal of Nutrition

International Journal of Nutrition

Circulation

Nutrition and Metabolism