

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	1950	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	3 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ		
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	5	
<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>	ΕΙΔΙΚΟΥ ΥΠΟΒΑΘΡΟΥ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΟΧΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΑ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	http://www.fns.aegean.gr/index.php/27-undergraduates-studies/program-spoudon-2014-15/67-syllabus-eisag-diatrofi https://eclass.aegean.gr/courses/FNS127/		

(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

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μετά το πέρας του μαθήματος οι φοιτητές δύναται να:

- Έχουν αποδεδειγμένη γνώση και κατανόηση θεμάτων σε θέματα διατροφής ανθρώπου, η οποία υποστηρίζεται από επιστημονικά εγχειρίδια προχωρημένου επιπέδου, περιλαμβάνει και απόψεις που προκύπτουν από σύγχρονες εξελίξεις στην αιχμή του γνωστικού πεδίου της διατροφής.
- 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.
- Είναι σε θέση να κοινοποιούν πληροφορίες, ιδέες, προβλήματα και λύσεις τόσο σε ειδικευμένο όσο και σε μη-ειδικευμένο κοινό σχετικά με τη διατροφή του ανθρώπου.
- Έχουν αναπτύξει εκείνες τις δεξιότητες απόκτησης γενικών γνώσεων διατροφής, που τους χρειάζονται για να συνεχίσουν σε περαιτέρω σπουδές με μεγάλο βαθμό αυτονομίας, μελετώντας τις ειδικές πτυχές της επιστήμης της διατροφής.

ΓΝΩΣΕΙΣ-ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ-ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

Μετά το πέρας του μαθήματος ο φοιτητής δύναται να:

- Διαθέτει προχωρημένες γνώσεις σε εισαγωγικά θέματα διατροφής, 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 διατροφής ανθρώπου.
- Αναλαμβάνει την ευθύνη για τη διαχείριση της επαγγελματικής ανάπτυξης ατόμων και ομάδων, παρέχοντας συμβουλές διατροφής.

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:

- Κατανόηση της ανάγκης συνεχούς παρακολούθησης των επιστημονικών μελετών
- Κατανόηση της σύνδεσης της διατροφής με την επιστήμη των τροφίμων, με την κοινωνική ανάπτυξη και την προαγωγή της υγείας
- 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 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:**

Το αντικείμενο του μαθήματος είναι η εισαγωγή στην επιστήμη της διατροφής, μέσα από τη βιοϊατρική προσέγγισή της. Επιμέρους αντικείμενα του μαθήματος αποτελούν τα ακόλουθα: Συστάσεις για την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών. Ενέργεια: Ενεργειακές απαιτήσεις σε φυσιολογικές καταστάσεις, βασικός μεταβολισμός και παράγοντες που τον επηρεάζουν, ενεργειακό κόστος της φυσικής δραστηριότητας, θερμική προσαύξηση της τροφής, ενέργεια των τροφίμων. Εισαγωγή στους ανθρωπομετρικούς δείκτες, Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), Ιδανικό Βάρος. Μακροθρεπτικά συστατικά: Βιολογικός ρόλος πρωτεϊνών, λιπιδίων και υδατανθράκων. Βασικές αρχές της πέψης, απορρόφησης, μεταβολισμού και χρησιμοποίησής τους από τον ανθρώπινο οργανισμό. Διαιτητικές πηγές, συστάσεις, έλλειψη. Συσχέτιση μακροθρεπτικών με ασθένειες. Επίδραση των φυτικών ινών στην υγεία. Γλυκαιμικός δείκτης, γλυκαιμικό φορτίο. Βιολογική και θρεπτική αξία πρωτεϊνών. Ισοζύγιο αζώτου. Επίδραση των λιπαρών της διατροφής στα λιπίδια του αίματος. Μικροθρεπτικά συστατικά: Ο ρόλος των βιταμινών και των ανόργανων συστατικών στη διατήρηση της φυσιολογικής λειτουργίας του οργανισμού. Διαιτητικές πηγές, συστάσεις, ελλείψεις, τοξικότητα. Λιποδιαλυτές και υδατοδιαλυτές βιταμίνες. Βιοδιαθεσιμότητα Σιδήρου και Ψευδαργύρου. Ασβέστιο και οστική πυκνότητα. Ιώδιο και διανοητική ανάπτυξη. Λοιπά μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Συνιστώμενες Προσλήψεις Αναφοράς (DRIs). Μοντέλα βέλτιστης διατροφής. Μεσογειακή Διατροφή. Φυτοφαγική Διατροφή. Ανορθόδοξες δίαιτες.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	ΠΡΟΣΩΠΟ ΜΕ ΠΡΟΣΩΠΟ
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>	ΧΡΗΣΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ, ΧΡΗΣΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ E-CLASS, ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕΣΩ E-CLASS ΚΑΙ E-MAIL

<p align="center">ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</p> <p>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. 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.</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">Δραστηριότητα</p>	<p align="center">Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</p>
	Διαλέξεις	39 ώρες (13 διαλέξεις 3 ωρών έκαστη)
	Συγγραφή εργασίας	Περίπου 30 ώρες 1 ομαδική εργασία ανά 3-4 άτομα. Παρουσίαση στο τέλος του εξαμήνου
	Σύνολο Μαθήματος	69 ώρες
<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>Η αξιολόγηση του μαθήματος γίνεται μέσω γραπτής εξέτασης και μέσω αξιολόγησης ομαδικής εργασίας. Στόχος της εργασίας είναι η επιλογή από σχετική λίστα θεμάτων και η ανάπτυξη ενός θέματος αιχμής που άπτεται της διατροφής και της υγείας 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).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γλώσσα αξιολόγησης: Ελληνικά • Διαμορφωτική και Συμπερασματική Αξιολόγηση • Γραπτή εξέταση 70%: Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής κατά 50% του γραπτού και Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης κατά 50%. • Γραπτή Εργασία 25% • Δημόσια Παρουσίαση Γραπτής Εργασίας (5%) 	

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Εισαγωγή στη Διατροφή του Ανθρώπου, Συγγραφέας: M.J. Gibney, H.H. Vorster, F.J. Kok, Εκδόσεις Παρισιάνου, Έτος έκδοσης: 2007, (ISBN: 960-394-467-X).

Διαιτητική του Ανθρώπου. Πλέσσας Σ. Εκδόσεις Πλέσσα 2010. (ISBN 978-960-89845-1-6).

- Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

European Journal of Nutrition
 Journal of Nutrition
 International Journal of Nutrition