

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΣΧΟΛΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ, ΓΕΩΓΡΑΦΙΑΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΩΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ		
ΤΜΗΜΑ	ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΙΑ0301	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Γ
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ		ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ
Διαλέξεις και εργαστηριακές ασκήσεις μέσα στην αίθουσα	3		5
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Γενικού υπόβαθρου		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	Βασικές Αρχές Διατροφής του Ανθρώπου		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (στην Αγγλική)		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.hua.gr/courses/OIK137/		

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Το συγκεκριμένο μάθημα αποτελεί μια εισαγωγή στις βασικές αρχές που διέπουν την επιστήμη της ανθρώπινης διατροφής και θέτει τα θεμέλια για την περαιτέρω μελέτη σε αυτήν την ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα ενότητα μαθημάτων. Μετά από την επιτυχή περάτωση της περιόδου μάθησης του συγκεκριμένου μαθήματος, ο φοιτητής ή η φοιτήτρια θα: • έχει εξοικειωθεί με τις βασικές αρχές διατροφής και θα έχει κατανοήσει τη σχέση μεταξύ διατροφής και συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών με την υγεία • έχει αναπτύξει γνωστικές δεξιότητες στη μέτρηση των θρεπτικών συστατικών της δίαιτας και στην αξιολόγηση των απαιτήσεων σε πρόσληψη θρεπτικών συστατικών.
Γενικές Ικανότητες
• Αυτόνομη Εργασία • Ομαδική Εργασία

- Σχεδιασμός και Διαχείριση Έργων
- Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης
- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Βασικές αρχές διατροφής και εφαρμογές τους
- Στοιχεία πέψης, απορρόφησης, βιοδιαθεσιμότητας των θρεπτικών συστατικών
- Μεταβολισμός & Διατροφή
- Ενεργειακές απαιτήσεις του ατόμου, παράγοντες που καθορίζουν το ισοζύγιο ενέργειας.
- Ο ρόλος των θρεπτικών συστατικών στις λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού (μεταβολισμός, συστάσεις, τοξικότητα, πηγές)
- Λίπη, υδατάνθρακες, ζάχαρη, πρωτεΐνες, φυτικές ίνες
- Βιταμίνες
- Μεταλλικά στοιχεία
- Νερό και αλκοόλ

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Πρόσωπο με πρόσωπο	
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	• Υποστήριξη Μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class. • Χρήση Τ.Π.Ε. στη διδασκαλία.	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου
	Διαλέξεις	33
	Εργασιακές ασκήσεις μέσα στην αίθουσα	6
	Αυτοτελής μελέτη	76
	Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφικών πηγών στα ελληνικά και στα αγγλικά	10
	Σύνολο Μαθήματος	125
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	Η εξέταση του μαθήματος γίνεται με τελική γραπτή εξέταση (ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής & ανάπτυξης). Η μέθοδος αξιολόγησης γίνεται γνωστή στους φοιτητές στο πρώτο μάθημα του εξαμήνου και	

	είναι αναρτημένη στην ιστοσελίδα του μαθήματος της ηλεκτρονικής τάξης καθ' όλη τη διάρκεια του εξαμήνου.
--	--

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

- Gibney, M.L. et al. (2007). Εισαγωγή στη Διατροφή του Ανθρώπου, Επιμέλεια Ματάλα Α.Λ. & Γιαννακούλια Μ., Εκδόσεις Παρισιάνου, Αθήνα.
- Mary E. Barasi.(2013). Η Διατροφή μας με μια Ματιά. Επιμέλεια: Β. Κωσταρέλλη. Εκδότης: ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε.
- Gibney, M.L. et al. (2008). Διατροφή και Μεταβολισμός, Επιμέλεια Ζαμπέλας Α., Εκδόσεις Παρισιάνου, Αθήνα.
- Garrow, J.S, James, W.P.T.& Ralph, A. (2000). Human Nutrition and Dietetics, 10th edition, Churchill Livingstone.
- Thomas, B. (2001). Manual of Dietetic Practice, 3rd ed., Blackwell Science.
- Mann, J. & Truswell, A.S. (1998). Essentials of Human Nutrition, Oxford University Press.

- Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

- Journal of Nutrition & Dietetics
- Public Health Nutrition
- Maternal & Child Nutrition
- Journal of Adolescent Health
- Journal of Nutrition Education & Behavior
- Επιθεώρηση Διατροφής Διατολογίας