

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ, ΓΕΩΓΡΑΦΙΑΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΩΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ		
ΤΜΗΜΑ	ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΙΑ0203	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Δ
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ		ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ
Διαλέξεις και ασκήσεις μελετών περίπτωσης(CASESTUDIES)		3	5
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Ειδικού υποβάθρου		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (στην Αγγλική)		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.hua.gr/courses/OIK181/		

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Το συγκεκριμένο μάθημα έχει ως σκοπό τη βαθύτερη κατανόηση των διατροφικών αναγκών του ανθρώπου κατά τη διάρκεια του κύκλου της ζωής. Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί σε συγκεκριμένες διατροφικές συστάσεις στα διάφορα στάδια της ζωής του ανθρώπου. Μετά από την επιτυχή περάτωση της περιόδου μάθησης του συγκεκριμένου μαθήματος, ο φοιτητής ή η φοιτήτρια θα:

- έχει εξοικειωθεί με τις αρχές διατροφής σε όλα τα στάδια του κύκλου της ζωής του ανθρώπου
- γνωρίζει τις αλλαγές στη φυσιολογία του σώματος και του γενικότερου μεταβολισμού που λαμβάνουν χώρα κατά τη διάρκεια του κύκλου της ζωής του ανθρώπου και πώς οι αλλαγές αυτές επηρεάζουν τις ανάγκες πρόσληψης τροφής
- αναπτύξει γνωστικές δεξιότητες στη μέτρηση των θρεπτικών συστατικών της διαίτας και στην αξιολόγηση των απαιτήσεων σε πρόσληψη θρεπτικών συστατικών στα

διάφορα στάδια ζωής • μπορεί να σχεδιάσει διαιτολόγια που προωθούν την υγεία σε συγκεκριμένα στάδια της ζωής του ανθρώπου.
Γενικές Ικανότητες
• Αυτόνομη Εργασία • Ομαδική Εργασία • Σχεδιασμός και Διαχείριση Έργων • Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής • Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης • Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

• Διατροφικές Συνστάσεις (πως προκύπτουν, πως δίδονται, πως εφαρμόζονται;) • Διατροφικές απαιτήσεις και διατροφικά προβλήματα του ατόμου κατά τη διάρκεια του κύκλου της ζωής: Εγκυμοσύνη, θηλασμός, εφηβική ηλικία, τρίτη ηλικία, ενήλικες, εμμηνόπαυση • Γονεϊκές πρακτικές σίτισης των παιδιών • Διατροφή Αθλητών • Φυτοφαγία • Διαταραγμένη Διατροφική Συμπεριφορά • Παιδική και Εφηβική Παχυσαρκία • Αλλεργίες και Δυσανεξίες. • Διατροφή και ακαδημαϊκή επίδοση • Ανισότητες στην υγεία και διατροφή

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
	Ομαδικές Εργασίες μέσα στη αίθουσα (μελέτες περίπτωσης/case studies)	6
	Αυτοτελής μελέτη	60
	Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφικών πηγών στα ελληνικά και στα αγγλικά	26

	Σύνολο Μαθήματος	125
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	Η εξέταση του μαθήματος γίνεται με τελική γραπτή εξέταση (το 50 % του βαθμού προέρχεται ερωτήσεις ανάπτυξης και 50% από ερωτήσεις που προκύπτουν από συγκεκριμένη μελέτη περίπτωσης /case study). 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:

- Ζαμπέλας, Α. (2003). Η Διατροφή στα Στάδια της Ζωής, Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα.
- Gibney, M.L. et al. (2007). Εισαγωγή στη Διατροφή του Ανθρώπου, Επιμέλεια Ματάλα Α.Α. & 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.
- Department of Health (1991). Dietary Reference Values for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom. Report on Health and Social Subjects No. 41. HMSO.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

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