

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ “1105 - Εισαγωγή στην Επιστήμη των Τροφίμων και της Διατροφής”

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	Επιστήμης Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού & Διαιτολογίας		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	Διαιτολογίας & Διατροφολογίας		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	<b>1105</b>	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	<b>1<sup>ο</sup></b>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	<b>Εισαγωγή στην Επιστήμη των Τροφίμων και της Διατροφής</b>		
<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 Θεωρίας	2		
Φροντιστήριο	1		
<i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>	<b>3</b>	<b>6</b>	
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b> <i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>	Όχι		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	Όχι		
<b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>			

### 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 Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης
- Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β
- Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων

Αυτό το μάθημα έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους φοιτητές να μάθουν τα βασικά της τροφής και της διατροφής και να εξοικειωθούν με την ορολογία της διατροφής. Το μάθημα στοχεύει στην εισαγωγή των φοιτητών σε έννοιες όπως: η σύνθεση, η θρεπτική αξία, οι χημικές ιδιότητες των τροφίμων και οι βασικές αρχές της τεχνολογίας τροφίμων. Τονίζει τη διατροφική αξία των μακροθρεπτικών συστατικών (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λιπίδια), την πέψη, την απορρόφηση και τις πηγές τους, καθώς και τον σημαντικό ρόλο των βιταμινών, των μετάλλων και του νερού στη διατήρηση της υγείας. Οι φοιτητές θα εισαχθούν σε θέματα όπως η επισήμανση των τροφίμων, ο έλεγχος βάρους και η ενεργειακή ισορροπία, τρόποι μέτρησης της ενεργειακής δαπάνης, διαιτητικές τιμές αναφοράς, βασικά στοιχεία μιας ισορροπημένης διατροφής σε όλα τα στάδια της ζωής, πίνακες σύνθεσης φαγητών και ελληνικών πιάτων, και την σημασία της Μεσογειακής Διατροφής. Επιπλέον, συζητούνται επίσης τυχόν αποκλίσεις από την ισορροπημένη διατροφή που θα μπορούσαν να οδηγήσουν στην εμφάνιση χρόνιων μη μεταδοτικών ασθενειών. Τα διατροφικά πρότυπα που έχουν αποδειχθεί ότι προάγουν την υγεία επίσης συζητούνται αναλυτικά.

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

- Τις πηγές, τις βέλτιστες ημερήσιες ποσότητες ανά στάδιο ζωής του ανθρώπου, την λειτουργία και τον ρόλο που παίζει κάθε θρεπτικό συστατικό σε μια ισορροπημένη διατροφή.
- Σύνθεση, πέψη, και απορρόφηση μακροθρεπτικών συστατικών
- Τον ρόλο των βιταμινών και μετάλλων για την διασφάλιση της υγείας
- Τις διαιτητικές τιμές αναφοράς και την σημασία των διατροφικών οδηγιών
- Επισήμανση τροφίμων, και η έννοια της «σπατάλης τροφίμων» και ο ρόλος της στη βιώσιμη ανάπτυξη
- Τις αρχές τεχνολογίας τροφίμων και την σημασία τους στην ασφάλεια και την θρεπτική αξιολόγηση των τροφίμων
- Το ισοζύγιο της ενέργειας, τους τρόπους προσδιορισμού της ενεργειακής δαπάνης για την διαχείριση του σωματικού βάρους
- Το Μεσογειακό πρότυπο διατροφής, την δίαιτα DASH και το Σκανδιναβικό πρότυπο διατροφής
- Υποθρεψία και παχυσαρκία
- Τον ρόλο του νερού στην διατήρηση της υγείας

#### 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

- Αυτόνομη Εργασία
- Ομαδική Εργασία
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης
- Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Ενδεικτικό :

- Δομή, λειτουργία, πρωτεϊνών
- Δομή, λειτουργία λιπών
- Δομή, λειτουργία υδατανθράκων
- Βιταμίνες και ρόλος τους στην υγεία
- Μέταλλα και ρόλος τους στην υγεία
- Συνολική ενεργειακή δαπάνη και μέτρηση αυτής
- Διαιτητικές τιμές αναφοράς, Υποθρεψία και Παχυσαρκία
- Αρχές τεχνολογίας τροφίμων, ασφάλεια και θρεπτική αξιολόγηση τροφίμων
- Μεσογειακή Διατροφή, Δίαιτα DASH και σκανδιναβικό πρότυπο διατροφής
- Επισήμανση τροφίμων, πληροφόρηση καταναλωτή
- Τρόποι βιβλιογραφικής αναζήτησης

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b> Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>	<p>Στην τάξη, εξ' αποστάσεως καθοδήγηση</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>Υποστήριξη των φοιτητών μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</p>

<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
<p>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.</p> <p>Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS</p>	Διαλέξεις	52
	Μικρές ατομικές και ομαδικές ασκήσεις	24
	Αυτοτελής Μελέτη	74
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>150</b>
<p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>            Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία <b>Πολλαπλής</b> 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>1. Γραπτή τελική εξέταση (90%) που περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</li> <li>- Quiz</li> <li>- Επίλυση προβλημάτων</li> <li>- Ερωτήσεις σύντομης απάντησης</li> <li>- Εργασίες –παρουσιάσεις Powerpoint στην τάξη</li> </ul> <p>2. Ενεργή Συμμετοχή στην τάξη (10%)</p>	

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία :

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

- Roberta Larson Duyff, Εγχειρίδιο τροφίμων και διατροφής της Αμερικανικής Εταιρείας προσαρμοσμένο στον Ελληνικό τρόπο Διατροφής από την Ειρήνη Κοΐδου, Εκδόσεις Σοφία, 2014
- Κ.Α Δημόπουλος και Π.Κ. Ντετοπούλου, Διατροφή, Μεσογειακή δίαιτα και ασθένειες, Εκδόσεις Νέον, 2021
- Κωνσταντίνος Σφλώμος, Διατροφή του Ανθρώπου, Εκδόσεις Τσότρας, 2019