

Τίτλος Μαθήματος	Ισορροπημένη Διατροφή και Υγιεινός Τρόπος ζωής				
Κωδικός Μαθήματος	ICUL-321				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	1 <sup>ος</sup> Κύκλος				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	Τρίτο / Φθινοπωρινό				
Όνομα Διδάσκοντα					
ECTS	3	Διαλέξεις / εβδομάδα	3	Εργαστήρια / εβδομάδα	0
Σκοπός και στόχοι μαθήματος	<p>Σκοπός του μαθήματος είναι να δοθούν οι βασικές γνώσεις στους φοιτητές για μια ισορροπημένη διατροφή, που περιέχει τις σωστές αναλογίες όλων των θρεπτικών συστατικών. (μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών), απαραίτητα για τη διατήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής και επομένως και της υγείας. Επίσης, θα συζητηθούν οι πιθανές θετικές επιδράσεις της υγιεινής διατροφής σε χρόνιες νοσηρές καταστάσεις, όπως διαβήτης, παχυσαρκία, καρδιοπάθειες, αλλεργίες, οστεοπόρωση. Επιπλέον, θα αναλυθεί ο τρόπος δημιουργίας ειδικών εδεσματολογιών για φυσιολογικές και παθολογικές καταστάσεις και αποπεράτωση αυτών με στόχο την προαγωγή της υγείας, είτε σε ατομικό επίπεδο είτε σε επίπεδο δημόσιας υγείας μέσω των επισιτιστικών επιχειρήσεων. Συνάμα θα δοθούν τα θεμέλια για την κατανόηση της βασικής φυσιολογίας του ανθρώπου.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Μετά την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Γνωρίζουν την θρεπτική και θερμιδική αξία των τροφών.</li> <li>• Επεξηγούν τις βασικές αρχές της ισορροπημένης διατροφής στην προσωπική επιλογή των τροφίμων.</li> <li>• Ταξινομούν τις διάφορες τροφές με βάση τις θρεπτικές ουσίες που προσφέρουν.</li> <li>• Γνωρίζουν τη σημασία της μεσογειακής διατροφής και των πλεονεκτημάτων της όσον αφορά την υγεία και την πρόληψη ασθενειών σε όλη τη διάρκεια του κύκλου ζωής.</li> <li>• Περιγράφουν τους βιολογικούς ρόλους, τις βασικές μεταβολικές οδούς καθώς και τις επιπτώσεις της έλλειψης και τοξικότητας θρεπτικών συστατικών.</li> <li>• Μπορούν να δημιουργούν ισορροπημένα, υγιεινά εδεσματολόγια για διάφορες παθήσεις και για διάφορες ομάδες χορτοφάγων.</li> <li>• Γνωρίζουν τα στάδια επεξεργασίας των τροφών στον ανθρώπινο οργανισμό.</li> </ul>				

Προαπαιτούμενα	ICUL-221	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p><b><u>σορροπημένη Διατροφή/Υγιεινός τρόπος ζωής</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βασικές αρχές ισορροπημένης διατροφής</li> <li>• Οφέλη του υγιεινού τρόπου ζωής</li> <li>• Τρόποι ανάπτυξης θετικών διατροφικών συνήθειών</li> <li>• Σχέση μεταξύ διατροφής και υγείας</li> <li>• Αρχές Μεσογειακής Διατροφής</li> </ul> <p><b><u>Θρεπτικά συστατικά</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Μακροθρεπτικά (υδατάνθρακες-πρωτεΐνες-λίπη)</li> <li>• Μικροθρεπτικά (μέταλλα και ιχνοστοιχεία)</li> <li>• Νερό</li> </ul> <p><b><u>Ομάδες Τροφίμων</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πιάτο ισορροπημένης διατροφής</li> <li>• Μέγεθος Μερίδων</li> <li>• Υπολογισμός Θρεπτικών ουσιών και θερμίδων και δημιουργία υγιεινού μενού</li> </ul> <p><b><u>Πεπτικό σύστημα (βασική φυσιολογία), Μεταβολισμός</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στάδια επεξεργασίας της τροφής</li> <li>• Παράγοντες που επηρεάζουν την πρόσληψη τροφής</li> <li>• Μεταβολισμός υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λιπών</li> </ul> <p><b><u>Διατροφή στον κύκλο ζωής</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εγκυμοσύνη</li> <li>• Θηλασμός</li> <li>• Διατροφή νηπίου</li> <li>• Διατροφή στην παιδική ηλικία</li> <li>• Διατροφή εφήβων</li> <li>• Διατροφή ηλικιωμένων</li> </ul> <p><b><u>Ισορροπημένη διατροφή και υγιεινός τρόπος ζωής για παθολογικές καταστάσεις</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σακχαρώδης Διαβήτης</li> <li>• Παχυσαρκία</li> <li>• Αθηροσκλήρωση και Υπέρταση</li> <li>• Διατροφικές αλλεργίες και Δυσανεξίες</li> </ul> <p><b><u>Διατροφή για χορτοφάγους</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Μερικώς χορτοφάγοι</li> <li>• Αυστηρά Χορτοφάγοι</li> <li>• Γαλακτοχορτοφάγοι</li> <li>• Γαλακτοωοχορτοφάγοι</li> <li>• Ψαροφάγοι</li> <li>• Ωμοφάγοι</li> <li>• Εναλλακτικές επιλογές κρέατος</li> </ul>		

Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Διαλέξεις, παραδείγματα, μελέτες και παρουσιάσεις, βίντεο και διαφάνειες καθώς και ασκήσεις στην τάξη.														
Βιβλιογραφία	<p>Υποχρεωτική:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Κυπριανού Γ., Ντορζή Ν., 'Διατροσεφ', Εκδόσεις Πανεπιστημίου Λευκωσίας, 2015, ISBN 978-9963-711-31-4</li> <li>Σημειώσεις διδάσκοντα</li> </ul> <p>Προτεινόμενη:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Barasi Mary 'Human Nutrition, a health perspective', Taylor and Francis Group (τελευταία έκδοση), ISBN 9780340810255.</li> </ul>														
Αξιολόγηση	<p>Εργασίες, διαγωνίσματα, και τελικές εξετάσεις.</p> <p>Πολιτική αξιολόγησης</p> <table border="1" data-bbox="537 762 1377 1010"> <tr> <td>Τελική εξέταση</td> <td>30 – 50%</td> </tr> <tr> <td>Τεστ</td> <td>15 – 30% καθένα</td> </tr> <tr> <td>Εργασίες</td> <td>15 – 30%</td> </tr> <tr> <td>Ενδιάμεση εξέταση</td> <td>30 – 40%</td> </tr> <tr> <td>Εργασία στο σπίτι</td> <td>0 – 20%</td> </tr> <tr> <td>Κουίζ</td> <td>0 – 10%</td> </tr> <tr> <td>Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα</td> <td>0 – 10%</td> </tr> </table>	Τελική εξέταση	30 – 50%	Τεστ	15 – 30% καθένα	Εργασίες	15 – 30%	Ενδιάμεση εξέταση	30 – 40%	Εργασία στο σπίτι	0 – 20%	Κουίζ	0 – 10%	Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα	0 – 10%
Τελική εξέταση	30 – 50%														
Τεστ	15 – 30% καθένα														
Εργασίες	15 – 30%														
Ενδιάμεση εξέταση	30 – 40%														
Εργασία στο σπίτι	0 – 20%														
Κουίζ	0 – 10%														
Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα	0 – 10%														
Γλώσσα	Ελληνική														