

Τίτλος Μαθήματος	Διαιτολογία				
Κωδικός Μαθήματος	ASM-320				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	1 ^ο				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	3 ^ο , Χειμερινό/Fall				
Όνομα Διδάσκοντα					
ECTS	4	Διαλέξεις / εβδομάδα	2	Εργαστήρια / εβδομάδα	0
Στόχος Μαθήματος					
Το μάθημα παρέχει στους φοιτητές/τριες γνώσεις στο θέμα της Διατροφής και της Δίαιτας. Οι φοιτητές/τριες θα μάθουν πώς να συμβουλεύουν τους πελάτες για σωστή διατροφή σε συνδυασμό με τη δίαιτα και το αδυνάτισμα. Οι φοιτητές/τριες μελετούν επίσης λεπτομερώς το τι αποτελεί μια καλά ισορροπημένη δίαιτα καθώς και στρατηγικές για να αναπτύξουν ένα πρόγραμμα διατροφής για καλύτερη υγεία. Θα εξεταστούν επίσης διατροφικές διαταραχές.					
Μαθησιακά Αποτελέσματα					
Με την συμπλήρωση του μαθήματος αναμένεται οι φοιτητές/τριες να είναι ικανοί να: - συμβουλεύουν τους πελάτες για σωστή διατροφή σε συνδυασμό με τις θεραπείες στο ινστιτούτο ομορφιάς - γνωρίσουν λεπτομερώς τις αρχές μιας καλά ισορροπημένης διατροφής - γνωρίσουν τα θρεπτικά συστατικά των 6 ομάδων τροφών και το μεταβολισμό τους - γνωρίσουν τις διατροφικές διαταραχές, τα συμπτώματα και τις αιτίες τους - γνωρίσουν τις λειτουργίες και τις πηγές των ακόλουθων- - Λίπος - Πρωτεΐνες - Βιταμίνες - Μεταλλικά στοιχεία					
Προαπαιτούμενα	Κανένα		Συναπαιτούμενα	Κανένα	

Περιεχόμενο Μαθήματος

1. Εισαγωγή στα βασικά της Διατροφής:
 - Ορισμός Διατροφής
 - 6 Βασικά θρεπτικά συστατικά – γενική επισκόπηση
 - Κατευθυντήριες γραμμές για Δίαιτα (7)
 - Πυραμίδα τροφίμων
 - RDA (εννοώντας + RDA's για συγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες)
 -
2. Πέψη/Απορρόφηση/Μεταβολισμός τροφών και θρεπτικών συστατικών
 - Έξι ομάδες τροφών (φρούτα, λαχανικά, κρέας/ανταλλαγές, γάλα/ανταλλαγές, ψωμί/ανταλλαγές, λίπος/ανταλλαγές σε συνδυασμό με έξι βασικά θρεπτικά συστατικά)
 - Πηγές
 - Μεγέθη μερίδων
 - Μερίδες ημέρας
 - Προγραμματισμός μενού – κατευθυντήριες γραμμές μόνο
3. Αρχές καλής Διατροφής
 - Ποικιλία, ισορροπία, μετριασμός
 - Απομάκρυνση θερμίδων
 - Πυκνότητα θρεπτικών συστατικών
4. Έννοιες:
 - Οργανικά και ανόργανα θρεπτικά συστατικά
 - Ουσιώδη και μη ουσιώδη θρεπτικά συστατικά
 - Υδατάνθρακες
 - Σύνθεση
 - Διανομή (Μονοσακχαρώδης, Αντισακχαρώδης, Πολυσακχαρώδης)
 - Ζάχαρη
 - Αλκοόλ ζάχαρης (σορβιτόλη)
 - Λειτουργίες υδατανθράκων
 - Διαβήτης (ινσουλίνη και γλυκαγόνη)
 - Ίνες (λειτουργίες, αντιοξειδωτικές, σχέση με την υγεία)
 - Θερμίδες υδατανθράκων
 - Υδατάνθρακες και υγεία
5. Λίπος
 - Τριγλυκερίδια (λειτουργίες)
 - Χοληστερόλη (διανομή, λειτουργίες)
 - Κορεσμένα, μονοακόρεστα, πολυακόρεστα
 - W-3, w-6 Λιπαρά Οξέα
 - Πηγές
 - Υδρογονωμένο λίπος
 - Ασθένειες καρδιάς
6. Πρωτεΐνες
 - Λειτουργίες
 - Πηγές
 - Χορτοφάγοι (είδους)
7. Βιταμίνες
 - Λιποδιαλύτες και νερό – διαλύτες
 - Συσχετισμός συγκεκριμένων βιταμινών με την αισθητική

8. Μεταλλικά στοιχεία - Πηγές λειτουργίας - Λειτουργίες - Πηγές - Αντιοξειδωτικά - Υγεία και βιταμίνες/μεταλλικά στοιχεία - Νερό 9. Ορισμός διατροφικών διαταραχών και οι επιδράσεις τους στο σώμα				
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Διαλέξεις, Συζήτηση.			
Βιβλιογραφία				
Προτεινόμενη Βιβλιογραφία				
Authors	Title	Publisher	Year	ISBN
Lederer Jean	Εγχειρίδιο Διαιτητικής,	Εκδ Παρισιάνου Α.Ε.	(2002)	
Υποχρεωτική Βιβλιογραφία-Σημειώσεις Διδάσκων				
Αξιολόγηση	Μέθοδοι Αξιολόγησης Παρουσίες και συμμετοχή 10% Ενδιάμεση εξέταση 30% Ατομική εργασία 20% Τελική εξέταση 40%			
Γλώσσα	Ελληνική			