

| | | | | | |
|-------------------------|--|----------------------|----|-----------------------|---|
| Τίτλος Μαθήματος | Υγιεινή Διατροφή και Παθήσεις | | | | |
| Κωδικός Μαθήματος | ICUL-310 | | | | |
| Τύπος μαθήματος | Υποχρεωτικό | | | | |
| Επίπεδο | 1 ^{ος} Κύκλος | | | | |
| Έτος / Εξάμηνο φοίτησης | Τρίτο / Φθινοπωρινό | | | | |
| Όνομα Διδάσκοντα | Φωτεινή Λάτππα | | | | |
| ECTS | 3 | Διαλέξεις / εβδομάδα | 13 | Εργαστήρια / εβδομάδα | 0 |
| Στόχος Μαθήματος | <p>Σκοπός του μαθήματος είναι να δοθούν οι βασικές γνώσεις στους φοιτητές για την αλληλεξάρτηση μεταξύ διατροφής και υγείας και να αναλυθούν οι πιθανές θετικές επιδράσεις της υγιεινής διατροφής σε χρόνιες νοσηρές καταστάσεις, όπως διαβήτη, παχυσαρκία, καρδιοπάθειες, αλλεργίες, οστεοπόρωση. Επίσης, η εξοικείωση των φοιτητών με την έννοια των θρεπτικών συστατικών (μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών), των απαιτήσεων σε αυτά και του τρόπου με τον οποίο οι απαιτήσεις αυτές μπορούν να μεταφραστούν σε μοντέλα βέλτιστης διατροφής για την προαγωγή της υγείας, είτε σε ατομικό επίπεδο είτε σε επίπεδο δημόσιας υγείας σε επισιτιστικές επιχειρήσεις. Επιπλέον, θα αναλυθεί ο τρόπος δημιουργίας ειδικών εδεσματολογίων για φυσιολογικές και παθολογικές καταστάσεις και αποπεράτωση αυτών. Στόχος επίσης του μαθήματος είναι να δοθούν θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις στους φοιτητές για την χορτοφαγία σε όλες τις μορφές της. Συνάμα θα δοθούν 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"> • Γνωρίζουν την θρεπτική και θερμιδική αξία των τροφών. • Ταξινομούν τις διάφορες τροφές με βάση τις θρεπτικές ουσίες που προσφέρουν. • Γνωρίζουν για τη συσχέτιση μεταξύ διατροφής και υγείας. • Μπορούν να δημιουργούν ισορροπημένα, υγιεινά εδεσματολόγια για διάφορες παθήσεις. • Γνωρίζουν τα στάδια επεξεργασίας των τροφών στον ανθρώπινο οργανισμό. • Εμπενδύσουν την σημασία της μεσογειακή κουζίνα και τα προτερήματα της σε σχέση με την διατροφή και την αποφυγή ασθενειών. | | | | |

| | | | |
|-----------------------|---|----------------|--------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Κατανοούν και εφαρμόζουν μενού για ομάδες ανθρώπων όπως (εγκύους, ηλικιωμένους, βρέφη, και έφηβους). • Κατανοούν εφαρμόζουν και αντικαθιστούν τροφές και μενού που αφορούν διάφορες ομάδες χορτοφάγων. | | |
| Προαπαιτούμενα | ICUL 220 | Συναπαιτούμενα | Κανένα |
| Περιεχόμενο Μαθήματος | <ul style="list-style-type: none"> • <u>Κανόνες υγιεινής διατροφής</u> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής ♦ Σχέση μεταξύ διατροφής και υγείας ♦ Αρχές Μεσογειακής Διατροφής • <u>Θρεπτικές ουσίες</u> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Θρεπτικές ουσίες που παρέχουν ενέργεια - υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη ♦ Θρεπτικές ουσίες που ΔΕΝ παρέχουν ενέργεια - νερό, βιταμίνες και άλατα • <u>Ομαδοποίηση τροφών</u> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής ♦ Υπολογισμός θρεπτικών ουσιών και καθορισμός των αναγκών του ατόμου σε θρεπτικές ουσίες • <u>Πεπτικό σύστημα (βασική φυσιολογία), μεταβολισμός</u> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Στάδια επεξεργασίας της τροφής ♦ Διαφορά μεταξύ πείνας και όρεξης ♦ Χημικές και μηχανικές επεξεργασίες ♦ Μεταβολισμός υδατανθράκων, λιπών και πρωτεϊνών • <u>Διατροφή στον κύκλο της ζωής</u> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Εγκυμοσύνη ♦ Θηλασμός ♦ Η διατροφή του βρέφους ♦ Διατροφή στη νηπιακή και παιδική ηλικία ♦ Διατροφή στην εφηβεία ♦ Διατροφή στην τρίτη ηλικία • <u>ΔΙΑΤΡΟΦΗ για ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ</u> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Διαβήτης ♦ Παχυσαρκία ♦ Αθηροσκλήρωση και Υπέρταση ♦ Αλλεργίες και δυσανεξίες ♦ Οστεοπόρωση • <u>Διατροφή για χορτοφάγους</u> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Μερικώς χορτοφάγοι ♦ Αυστηρώς χορτοφάγοι ♦ Λακτο-χορτοφάγοι ♦ Λακτο-ωο-χορτοφάγοι ♦ Pesco | | |

| | |
|-------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ♦ Ωμοφαγία ♦ Εναλλακτικές επιλογές αντί του κρέατος |
| Μεθοδολογία Διδασκαλίας | Διαλέξεις, εργασίες, βίντεο, εργαστήρια. |
| Βιβλιογραφία | <p>Υποχρεωτική:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γαλανοπούλου Ν., Ζαμπετάκης Γ κ.ά., 'Διατροφή και Χημεία Τροφίμων', Εκδόσεις Σταμούλη, ISBN 978-960-351-863-1(τελευταία έκδοση) • Σημειώσεις καθηγητή. <p>Προτεινόμενη:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barasi Mary 'Human Nutrition, a health perspective', Taylor and Francis Group, (τελευταία έκδοση) ISBN 9780340810255 |
| Αξιολόγηση | Εργασίες και Τεστ, Παρακολούθηση/Συμμετοχή, Ενδιάμεση Εξέταση, Τελική Εξέταση |
| Γλώσσα | Ελληνική |