

22.

| | | | | | |
|-------------------------|---|----------------------|---|-----------------------|--|
| Τίτλος Μαθήματος | Υγιεινή Διατροφή | | | | |
| Κωδικός Μαθήματος | NUTR207 | | | | |
| Τύπος μαθήματος | Θεωρητικό | | | | |
| Επίπεδο | Επίπεδο Πτυχίου | | | | |
| Έτος / Εξάμηνο φοίτησης | 2 ^ο Έτος / 3 ^ο Εξάμηνο | | | | |
| Όνομα Διδάσκοντα | Δρ. Σοφοκλέους Ξάνθη | | | | |
| ECTS | 4 | Διαλέξεις / εβδομάδα | 2 | Εργαστήρια / εβδομάδα | |
| Στόχος Μαθήματος | Ο στόχος του μαθήματος είναι να εισαγάγει τους φοιτητές στην επιστήμη της Διατροφής και της Διαιτολογίας και επίσης να επεξηγήσει τις αρχές, μεθόδους, χρήσεις και εφαρμογές τους στον τομέα της Γαστρονομίας. | | | | |
| Μαθησιακά Αποτελέσματα | <p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αναλύουν τις βασικές αρχές της ανθρώπινης διατροφής, τις ανάγκες του οργανισμού σε ενέργεια και τους παράγοντες που τις επηρεάζουν • Εξηγούν την πυραμίδα και τις ομάδες τροφίμων, τις κατηγορίες των θρεπτικών συστατικών και τη σημασία της κάθε κατηγορίας • Περιγράφουν τι είναι η επεξεργασία τροφίμων και τη σημασία βασικών επεξεργασιών: θέρμανση-αποστείρωση- παστερίωση-ψύξη-κατάψυξη • Εξηγούν τι είναι τα πρόσθετα τροφίμων και τις βασικές τους κατηγορίες, τι είναι οι ετικέτες τροφίμων, ποια η σημασία τους και τι περιλαμβάνουν <p>Δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αναπτύσσουν μενού ισοροπημένης υγιεινής διατροφής, λαμβάνοντας υπόψη τις γνωσιολογικές παραμέτρους που έχουν διδαχθεί <p>Ικανότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εξετάζουν τον ρόλο της διατροφής στην υγεία του ανθρώπου | | | | |
| Προαπαιτούμενα | | Συναπαιτούμενα | | | |

| | |
|---------------------------------------|--|
| <p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Η Επιστήμη της Διατροφής • Η αναγκαιότητα για τροφή • Συνιστάμενες διαιτητικές παροχές • Ανάγκες του οργανισμού σε ενέργεια • Βασικός μεταβολισμός • Τα θρεπτικά συστατικά • Υδατάνθρακες • Λίπη • Οι πρωτεΐνες • Οι βιταμίνες • Οι λιποδιαλυτές βιταμίνες • Οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες • Αναιμία και έλλειψη βιταμινών • Πώς διατηρούμε τις βιταμίνες στις τροφές • Εμπλουτισμένες και ενισχυμένες τροφές • Ανόργανα στοιχεία, μέταλλα και ιχνοστοιχεία • Μακροστοιχεία • Ιχνοστοιχεία (Μικροστοιχεία) • Νερό • Φυτικές Ίνες • Η Μεσογειακή διατροφή • Η πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής • Ομάδα Δημητριακών • Ομάδα λαχανικών • Ομάδα φρούτων • Ομάδα γαλακτοκομικών • Ομάδα ψαριού/κρέατος/τυριού/αυγών • Ομάδα λίπους • Τρόφιμα χωρίς ενεργειακή αξία • Ομάδα γλυκών • Ομάδα αλκοόλης • Επεξεργασία τροφίμων • Πρόσθετα τροφίμων • Ετικέτες τροφίμων • Υπερτροφές |
| <p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p> | <p>Το μάθημα πραγματοποιείται με διαλέξεις μέσω παρουσιάσεων PowerPoint και βιντεοπροβολέα ενώ παράλληλα βασίζεται στην ενεργό συμμετοχή των φοιτητών.</p> |
| <p>Βιβλιογραφία</p> | <p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Townsend, C. E. (2001). <i>Υγιεινή Διατροφή & Διαιτητική</i>, 7^η Έκδοση. Έλλην. ISBN: 960-286-469-9. • Χασαπίδου, Μ. (2008). <i>Διατροφή για υγεία, άσκηση και αθλητισμό</i>. Universitystudio press. ISBN: 978-960-12-1130-5. • Αλεξανδρόπουλος, Θ. (2004). <i>Θέματα υγιεινής τροφίμων & Διατροφής</i>. Εκδόσεις Ίων, ISBN: 960-411-489-1. • Ψάλτη, Ν. (213). <i>Η Μεσογειακή διατροφή : Υγιεινά μενού για ένα μήνα (Πρακτικοί οδηγοί υγείας)</i>. Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη. ISBN: 9789605033149 • Ανδρικόπουλος, Ν.(2015). <i>Τροφογνωσία: Περιγραφική Χημεία και Τεχνολογία Τροφίμων</i>. Kallipos Open Academic Editions. ISBN: 9789606034893. Ανακτήθηκε από: https://repository.kallipos.gr/handle/11419/4696. • Σημειώσεις KES College |

| | |
|--------------------------|---|
| | <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mann, J., and Truswell, A. S. (2012). <i>Essentials of human nutrition</i>. Oxford University Press. ISBN: 9780199566341 • Fieldhouse, Paul (2002). <i>Food and nutrition</i>. Nelson Thornes. ISBN: 0-7487-3723-5. • Sharon, M. (2002). <i>Complete nutrition: How to live in total health</i>. Prion. ISBN: 1-85375-435-8. • Ballentine, R. (2007). <i>Diet and nutrition: A holistic approach</i>. Himalayan Institute. ISBN: 9780893890483. • Walton, A. E. (2020). <i>Healthy Food: Perspectives, Availability and Consumption</i>. New York: Nova Medicine and Health. ISBN: 9781536175998. EBSCOhost • Israeli, S., and Merrick, J. (2014). <i>Food, Nutrition and Eating Behavior</i>. New York: Nova Science Publishers, Inc. ISBN: 9781629482330. EBSCOhost. • KES College handouts. |
| <p>Αξιολόγηση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Εργασία: 20% • Ενδιάμεση γραπτή εξέταση: 30% • Τελική γραπτή εξέταση: 40% |
| <p>Γλώσσα</p> | <p>Ελληνική ή Αγγλικά</p> |