

43.

Τίτλος Μαθήματος	Ειδική Διατροφή			
Κωδικός Μαθήματος	NUTR303			
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό			
Επίπεδο	Επίπεδο Πτυχίου			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	3 ^ο Έτος / 5 ^ο Εξάμηνο			
Όνομα Διδάσκοντα	Δρ. Σοφοκλέους Ξάνθη			
ECTS	4	Διαλέξεις εβδομάδα	/ 2	Εργαστήρια εβδομάδα
Στόχοι Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι να εισαγάγει τους φοιτητές στη θεωρία και την πρακτική της παρασκευής γευμάτων για χορτοφάγους ή της παρασκευής γευμάτων ειδικής διατροφής.			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αναλύουν τον τρόπο που η θρησκεία «ορίζει» τι είναι ειδική διατροφή, τι και γιατί περιλαμβάνει και γιατί αποκλείει ορισμένα τρόφιμα • Ορίζουν τους χορτοφάγους και τα χορτοφαγικά φαγητά και εξηγούν τις κατηγορίες-ομάδες χορτοφαγίας και τι περιλαμβάνει ή αποκλείει η κάθε κατηγορία, και τους λόγους για τους οποίους μια μερίδα ανθρώπων επιλέγει να προσαρμοστεί σε μια αποκλειστικά χορτοφαγική διατροφή <p>Δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σκέφτονται κριτικά σε σχέση με τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις και την ασφάλεια των τροφίμων μιας χορτοφαγικής διατροφής • Ετοιμάζουν ένα χορτοφαγικό ή ειδικό μενού <p>Ικανότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Συνδυάζουν τις γνώσεις που απέκτησαν στην κατανόηση του λόγου και τρόπου που οι χορτοφάγοι ισορροπούν την έλλειψη πρωτεϊνών και άλλων στοιχείων και τη σημαντικότητα αυτής της αναπλήρωσης. 			

Προαπαιτούμενα	Συναπαιτούμενα	
<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Οι 6 κατηγορίες θρεπτικών συστατικών • Μεσογειακή διατροφή, τι περιλαμβάνει, η σημασία της, η πυραμίδα της και οι ομάδες τροφίμων • Τι είναι η ειδική διατροφή • Η θέση του κρέατος στις θρησκείες του κόσμου • Τι θεωρείται κατάλληλο ως τροφή στον κόσμο • Διατροφή σύμφωνα με τις θρησκείες του κόσμου- Ιουδαϊσμός- Χριστιανισμός-Μουσουλμανισμός-Ινδουισμός • Χορτοφαγία- ιστορία της-κατηγορίες χορτοφαγίας • Λόγοι που κάποιος αποφασίζει να γίνει χορτοφάγος • Πυραμίδα χορτοφαγικής διατροφής • Ομάδες τροφίμων • Συμπληρωματικές πρωτεΐνες • Ειδικές χορτοφαγικές τροφές • Προετοιμασία χορτοφαγικού μενού- διαφόρων κατηγοριών • Ειδικές περιπτώσεις διατροφής- κοιλιοκάκη- υπέρταση-ουρικό οξύ- διαβήτης-δυσανεξία στην λακτόζη-τροφική αλλεργία- τροφική δυσανεξία. • Σήμανση αλλεργιογόνων ουσιών στα τρόφιμα 	
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Αυτό είναι ένα μάθημα θεωρητικό και προσφέρεται μέσω διαλέξεων με τη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή και βιντεοπροβολέα και συζητήσεις στην τάξη.</p>	
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Κατσιλάμπρος, Ν., και Ρώμα-Γιαννίκου, Ε. (2004). <i>Κλινική Διατροφή</i>. ΒΗΤΑ Ιατρικές Εκδόσεις. ISBN: 960-8071-74-7. • Βελεντζάς, Δ. και Τριάδη, Δ. (2001). <i>Θέματα διατροφής - διαιτολογίας : Τομέας υγείας και πρόνοιας</i>. ΟΕΔΒ. • Χασαπίδου, Μ. και Τσιλιγκίρογλου-Φαχαντίδου, Ά. (2008). <i>Διατροφή για υγεία, άσκηση και αθλητισμό</i>. University studio press. ISBN: 978-960-12-1130-5. 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Παπαγεωργίου, Α., και Υ.Π.Π. (2001). <i>Διαιτητική</i>. Υ.Α.Π • Ηλία, Μ. (2009). <i>Δημιουργική χορτοφαγία: Εμπνευσμένες συνταγές για εκλεπτυσμένες γεύσεις</i>. Αθήνα: Τερζόπουλος Βιβλία. ISBN 978-960-6838-07-1. • Εμμανουηλίδου, Κ. (2013). <i>Λαχανικά. Θεσσαλονίκη</i>. Μαλλιάρης Παιδεία, ISBN 978-960-457-562-6. • Λαμπράκη, Μ. (1997). <i>Τα χόρτα</i>. Ελληνικά Γράμματα. ISBN: 960-7022-86-6. • Σημειώσεις KES College. <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Polenz, K. (2015). <i>Cooking for Special Diets</i>. The Culinary Institute of America. ISBN: 978-1-118-13775-8. • Deliciously Ella The Plant-Based Cookbook: The fastest selling vegan cookbook of all time AMAZON • Stone, G. (2011). <i>Forks Over Knives: The Plant-Based Way to Health</i>. The Experiment. ISBN: 978-1615190454. • Mann, J., and Truswell, A. S. (2005). <i>Essentials of human nutrition</i>. 2nd Edition. Oxford University Press. ISBN: 0-19850861-1. • Buckland, H. Keepin, J. (2016). <i>Food preparation and Nutrition</i>. Hodder education. ISBN: 978-1-4718-6750-7. • Carlson, P. (2009). <i>The Complete Vegetarian: The Essential Guide to Good Health</i>. University of Illinois Press, ISBN: 978- 0252075063. • Kerr, G. (2000). <i>The professional chef's techniques of healthy cooking: The culinary institute of America</i>. John Wiley & Sons, Inc. ISBN: 0-471-33269-0. • Melina, V., and Davis B. (2003). <i>The New Becoming Vegetarian: The Essential Guide to A Healthy Vegetarian Diet</i>. Healthy Living Publications. ISBN: 9781570671449.
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή: 10% • Γραπτή εργασία: 20% • Ενδιάμεση γραπτή εξέταση: 30% • Τελική γραπτή εξέταση: 40%
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνική ή Αγγλική</p>