

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Προπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	595	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	4 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων		ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ
Διαλέξεις και Ασκήσεις Πράξης		4	3
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων	Επιστημονικής Περιοχής		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΒΙΟΧΗΜΕΙΑ, ΒΙΟΛΟΓΙΑ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (Αγγλική)		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://w1.aua.gr/etda/courses		

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης
- Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β
- Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων

Το μάθημα αποτελεί το βασικό εισαγωγικό μάθημα στη Διατροφή και Μεταβολισμό.

Η ύλη του μαθήματος στοχεύει στην εισαγωγή των σπουδαστών στις βασικές έννοιες των διαδικασιών της πέψης, απορρόφησης, βιοδιαθεσιμότητας και μεταβολισμού των μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών συστατικών.

Επίσης αναφέρεται σε εισαγωγικές έννοιες της αλληλεπίδρασης μεταξύ των θρεπτικών συστατικών και των ενδιάμεσων προϊόντων του μεταβολισμού.

Τέλος, στόχος του μαθήματος αποτελεί η κατανόηση από τους σπουδαστές της ολοκλήρωσης του ενεργειακού μεταβολισμού, της αντίδρασης του οργανισμού στην έλλειψη τροφής, της επίδρασης της άσκησης στο μεταβολισμό, των οξειδωτικών και αντιοξειδωτικών διεργασιών και της σύνδεσης της διατροφής και του μεταβολισμού των μακρο- και μικροσυστατικών με τη λειτουργία των οργάνων του σώματος.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:

- Περιγράφει και εξηγεί τις βασικές αρχές της πέψης, απορρόφησης, βιοδιαθεσιμότητας και μεταβολισμού των μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών συστατικών στον ανθρώπινο οργανισμό.
- Αναλύει τις κύριες μεταβολικές οδούς των υδατανθράκων, λιπιδίων, πρωτεϊνών, βιταμινών και ιχνοστοιχείων και να συσχετίζουν τη λειτουργία τους με την ενεργειακή ισορροπία.
- Ερμηνεύει τους μηχανισμούς ρύθμισης της μεταβολικής ομοιόστασης και της προσαρμογής του οργανισμού σε καταστάσεις όπως η νηστεία, το μεταγευματικό στάδιο, η άσκηση και η νόσος
- Συσχετίζει τη διατροφή και τον μεταβολισμό των θρεπτικών συστατικών με τη λειτουργία βασικών οργάνων και συστημάτων του σώματος
- Αξιολογεί σε βασικό επίπεδο, το ρόλο των θρεπτικών συστατικών στην εμφάνιση και εξέλιξη χρόνιων νοσημάτων, όπως η παχυσαρκία, ο σακχαρώδης διαβήτης και τα καρδιαγγειακά νοσήματα.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;:

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των ακολούθων γενικών ικανοτήτων:

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση των απαραίτητων τεχνολογιών

Λήψη αποφάσεων, σε βασικό επίπεδο, βάσει επιστημονικών δεδομένων

- Αυτόνομη εργασία
- Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
- Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- ✓ Βασικές έννοιες Διατροφής και Μεταβολισμού: Ορισμοί, σκοπός και αντικείμενο του μαθήματος. Σχέση διατροφής – μεταβολισμού – υγείας.
- ✓ Πεπτικό σύστημα: Πέψη, απορρόφηση και βιοδιαθεσιμότητα των θρεπτικών συστατικών.

- ✓ Ενεργειακός μεταβολισμός: Παραγωγή, αποθήκευση και χρήση ενέργειας στον ανθρώπινο οργανισμό
- ✓ Ρύθμιση της πρόσληψης τροφής: Νευροορμονικοί μηχανισμοί, ρόλος εγκεφάλου, ορμονών και βιολογικών σημάτων
- ✓ Μεταβολισμός υδατανθράκων
- ✓ Μεταβολισμός πρωτεϊνών
- ✓ Μεταβολισμός λιπιδίων
- ✓ Μεταβολισμός λιποπρωτεϊνών
- ✓ Μεταβολισμός υδατοδιαλυτών βιταμινών
- ✓ Μεταβολισμός λιποδιαλυτών βιταμινών
- ✓ Μεταβολισμός ιχνοστοιχείων
- ✓ Βασικές αρχές διατροφογενετικής και διατροφογενωμικής
- ✓ 13. Θρεπτικά συστατικά και χρόνια νοσήματα

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p style="text-align: center;">ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</p> <p>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>	<p>Πρόσωπο με πρόσωπο, στην τάξη</p>									
<p style="text-align: center;">ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</p> <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>	<p>Παρουσιάσεις διαλέξεων σε ψηφιακή μορφή, Υποστήριξη της μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class, Διάθεση εκπαιδευτικού υλικού και σχετικής βιβλιογραφίας</p>									
<p style="text-align: center;">ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</p> <p>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</p> <p>Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS</p>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 70%;">Δραστηριότητα</th> <th style="width: 30%;">Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Αυτοτελής Μελέτη</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</td> <td>75</td> </tr> </tbody> </table>		Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου	Διαλέξεις	50	Αυτοτελής Μελέτη	25	Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)	75
Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου									
Διαλέξεις	50									
Αυτοτελής Μελέτη	25									
Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)	75									
<p style="text-align: center;">ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <p>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων,</p>	<p>I. Γραπτή τελική εξέταση (100%) που περιλαμβάνει: Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής Ερωτήσεις σύντομης απάντησης και ανάπτυξης</p>									

<p>Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>	
---	--

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<p>-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία :</p> <p>David Bender. Εισαγωγή στη Διατροφή και τον Μεταβολισμό. Επιστημονική Επιμέλεια Έκδοσης: Αιμιλία Παπακωνσταντίνου, Αντώνιος Ε. Κουτελιδάκης, Πολυδεύκης Χατζόπουλος, Αντώνης Ζαμπέλας. Επιστημονικές Εκδόσεις Broken Hill Publishers LTD, 2019, Κωδικός Συγγράμματος στον Εύδοξο: 77107225</p> <p>-Συναφή επιστημονικά περιοδικά: <i>Nutrition and Metabolism, Journal of Nutrition and Metabolism, Annals of Nutrition and Metabolism, Human Nutrition & Metabolism, Journal of Clinical Nutrition and Metabolism, Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases</i></p>
--