

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Προπτυχιακό		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	3490	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	9 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΗ		
<b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b> 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		<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b>
Διαλέξεις Θεωρία		3	3
Εργαστήριο		1	
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.			
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b> Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων	Επιστημονικής Περιοχής		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>	ΟΧΙ		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΝΑΙ (Αγγλική)		
<b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>	<a href="https://w1.aua.gr/etda/courses">https://w1.aua.gr/etda/courses</a>		

### 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 Άθληση. **Ο στόχος του μαθήματος είναι η κατανόηση** των απαραίτητων διατροφικών πρακτικών σε σχέση με την άσκηση ή την προπονητική ώστε να επιτευχθεί υγεία, ενέργεια και προσαρμογές. **Η ύλη του μαθήματος στοχεύει στην εισαγωγή των σπουδαστών στις βασικές έννοιες** της διατροφής και άθλησης δίνοντας έμφαση στις βασικές αρχές της διατροφής, στην ενεργειακή δαπάνη κατά τη διάρκεια ασκήσεων με αντιστάσεις και αερόβιων και αναερόβιων ασκήσεων, στη δίαιτα την περίοδο προετοιμασίας, στο χρόνο κατανάλωσης γευμάτων και στη σύσταση αυτών για πριν,

κατά τη διάρκεια και μετά το αγώνισμα, στη χρήση εργογόνων και συμπληρωμάτων διατροφής και στις ειδικές ανάγκες αθλητών. **Επίσης περιγράφει σε εισαγωγικές έννοιες** των διατροφικών αναγκών όλων των ηλικιακών ομάδων σε όλα τα στάδια ζωής πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση

**Τέλος, στόχος του μαθήματος αποτελεί η κατανόηση από τους σπουδαστές του τρόπου με τον οποίο διαφοροποιούνται οι διαιτητικές συστάσεις ανάλογα με το είδος και τη διάρκεια της άσκησης.**

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

- Έχει γνώση και κατανόηση των βασικών θεμάτων αλλά και των νεότερων εξελίξεων στη διατροφή και άθληση.
- Θα έχει αποκτήσει την **ικανότητα να αντιλαμβάνεται σύνθετες έννοιες** που σχετίζονται με την πέψη και απορρόφηση θρεπτικών συστατικών κατά την άσκηση, τις σωματικές ανάγκες και χρήσεις θρεπτικών συστατικών για ενέργεια.
- Εξηγεί τεκμηριωμένα τις βασικές αρχές της αθλητικής διατροφής σε σχέση με διαφορετικά είδη και εντάσεις άσκησης
- Σχεδιάζει εφαρμόσιμες διατροφικές στρατηγικές πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση
- Θα μπορεί να **κατανοήσει** τη σύσταση σώματος για αθλητική απόδοση και τις αρχές των διαφορετικών ειδών άσκησης
- Αξιολογεί κριτικά τη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής και εργογόνων βοηθημάτων βάσει επιστημονικών δεδομένων.
- Αναγνωρίζει και ερμηνεύει διατροφικές διαταραχές και ειδικές διατροφικές ανάγκες των αθλητών

#### 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
- Αυτόνομη εργασία
- Ομαδική εργασία (στο εργαστήριο)
- Λήψη αποφάσεων
- Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
- Επαγγελματική και ηθική υπευθυνότητα
- Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## **ΘΕΩΡΙΑ**

1. Τα Μακροθρεπτικά
2. Τα Μικροθρεπτικά και το νερό
3. Πέψη και απορρόφηση θρεπτικών συστατικών
4. Ο ρόλος των θρεπτικών συστατικών στη βιοενεργητική
5. Μεταβολισμός μακροθρεπτικών στην άσκηση και στην προπονητική
6. Μέτρηση ενέργειας των τροφίμων κατά τη διάρκεια της φυσικής δραστηριότητας
7. Διατροφικές συστάσεις για το άτομο που ασκείται
8. Διατροφικά κριτήρια για έντονη προπονητική και αθλητικό αγώνα
9. Κάνοντας σοφές επιλογές στο χώρο των τροφίμων. Αξιολόγηση σύστασης σώματος και ειδικές αθλητικές παρατηρήσεις
10. Άσκηση, θερμορύθμιση, ισοζύγιο υγρών και επανυδάτωση
11. Αξιολόγηση φαρμακευτικών και χημικών εργογόνων βοηθημάτων
12. Αξιολόγηση διατροφικών εργογόνων
13. Ενεργειακό ισοζύγιο, άσκηση και έλεγχος βάρους. Διατροφικές διαταραχές

## **ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ**

1. Βασικές αρχές αθλητικής διατροφής
2. Φτιάξε το πιάτο σου εντός και εκτός έδρας
3. Η κατάλληλη διατροφή και τα επίπεδα υδάτωσης σε αθλητές
4. Ο ρόλος των πρωτεϊνών στην υποστήριξη της ασκησιογενούς μυϊκής υπερτροφίας
5. Διατροφικά συμπληρώματα με εργογόνο δράση
6. Η διατροφή του αθλητή σε σχέση με το χρόνο προπόνησης σε διαφορετικά αθλήματα
7. Διατροφική αποκατάσταση αθλητών μετά από τραυματισμό
8. Εργομετρική αξιολόγηση
9. Αξιολόγηση και κριτική ανάλυση περιστατικών

### **4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

<b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b> Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.	Πρόσωπο με πρόσωπο (θεωρία – εργαστήριο)												
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και την επικοινωνία με τους φοιτητές Υποστήριξη Μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class												
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b> 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.  Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος	<table border="1"><thead><tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr></thead><tbody><tr><td>Διαλέξεις</td><td>35</td></tr><tr><td>Εργαστηριακές ασκήσεις</td><td>5</td></tr><tr><td>Εκπόνηση ατομικών / ομαδικών εργασιών</td><td>15</td></tr><tr><td>Αυτοτελής Μελέτη</td><td>20</td></tr><tr><td><b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b></td><td><b>75</b></td></tr></tbody></table>	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου	Διαλέξεις	35	Εργαστηριακές ασκήσεις	5	Εκπόνηση ατομικών / ομαδικών εργασιών	15	Αυτοτελής Μελέτη	20	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>75</b>
Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου												
Διαλέξεις	35												
Εργαστηριακές ασκήσεις	5												
Εκπόνηση ατομικών / ομαδικών εργασιών	15												
Αυτοτελής Μελέτη	20												
<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>75</b>												

<p>εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS</p>	
<p style="text-align: center;"><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b></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, 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>	<p><u>Θεωρία</u> Γραπτή τελική εξέταση θεωρίας (100%) που περιλαμβάνει: Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</p> <p><u>Εργαστήριο</u> Γραπτή τελική εξέταση θεωρίας (75%) που περιλαμβάνει: Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, απλές ερωτήσεις και προβλήματα ή ασκήσεις Ατομικές ή ομαδικές εργασίες (25%)</p>

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<p>-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία :</p> <p>Βιβλίο: McArdle WD. Διατροφή στην Άσκηση και τη σωματική δραστηριότητα. Broken Hill Publishers LTD, 2017, Λευκωσία (Κωδικός συγγράμματος στο Εύδοξος 68373291)</p> <p>- Σχετικά επιστημονικά περιοδικά: Journal of the International Society of Sports Nutrition; Sports Medicine; Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise (επίσημο περιοδικό του American College of Sports Medicine (ACSM)); European Journal of Sport Science; Internal Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism; Journal of Sport Sciences</p>
---