

Τίτλος Μαθήματος	Εισαγωγή στη Διατροφή				
Κωδικός Μαθήματος	NUT100				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 ^{ος} κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 ^{ος} χρόνος / 1 ^ο τετράμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3 ώρες/14 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	N/A
Στόχοι Μαθήματος	<p>Η κατανόηση του ρόλου των θρεπτικών συστατικών στις λειτουργίες του οργανισμού και την υγεία, γενικότερα.</p> <p>Η εξοικείωση με την έννοια των διατροφικών απαιτήσεων και πώς αυτές καλύπτονται μέσω της πρόσληψης τροφίμων.</p> <p>Η ανασκόπηση των διαιτητικών συστάσεων.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Αναμένεται ότι με την ολοκλήρωση του μαθήματος, ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • αναγνωρίζει την ορολογία της Επιστήμης της Διατροφής και τις σημαντικότερες επιστημονικές μεθόδους της • αναγνωρίζει την έννοια των διατροφικών απαιτήσεων και το πώς αυτές καλύπτονται μέσω της πρόσληψης των διαφόρων τροφίμων • επεξηγεί τις βασικές αρχές της ισορροπημένης διατροφής καθώς και πώς αυτές καλύπτονται από την κατανάλωση διαφόρων τροφίμων • περιγράφει τους βιολογικούς ρόλους και τις βασικές μεταβολικές οδούς των θρεπτικών συστατικών. • περιγράφει τις επιπτώσεις της έλλειψης και τοξικότητας θρεπτικών συστατικών. 				
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα		
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Η εξέλιξη της Επιστήμης της Διατροφής και τα αντικείμενά της σήμερα.</p> <p>Τρόφιμα και θρεπτικά συστατικά. Τάξεις θρεπτικών συστατικών και η ποικιλομορφία των βιολογικών τους ρόλων.</p> <p>Ενεργειακές απαιτήσεις και παράγοντες που τις καθορίζουν. Μέθοδοι εκτίμησης των ενεργειακών απαιτήσεων.</p>				

	<p>Συνιστώμενες Διαιτητικές Προσλήψεις.</p> <p>Υδατάνθρακες: σημαντικότεροι υδατάνθρακες στη δίαιτα, η προέλευση και οι βιολογικοί τους ρόλοι, στοιχεία μεταβολισμού.</p> <p>Διαιτητικές ίνες, τύποι διαιτητικών ινών, συστάσεις και σημασία για την υγεία.</p> <p>Λιπίδια: τάξεις λιπιδίων, προέλευση και βιολογικοί ρόλοι, στοιχεία μεταβολισμού των λιπιδίων, διαιτητικές συστάσεις, πρόσληψη και επιπτώσεις στην υγεία.</p> <p>Πρωτεΐνες: προέλευση, διατροφικές απαιτήσεις, αξιολόγηση της διατροφικής αξίας των πρωτεϊνών, στοιχεία μεταβολισμού.</p> <p>Σύνοψη του μεταβολισμού των θρεπτικών συστατικών που παρέχουν ενέργεια.</p> <p>Λιποδιαλυτές βιταμίνες: προέλευση, διατροφικές απαιτήσεις, επιπτώσεις έλλειψης και τοξικότητας, στοιχεία των βιολογικών ρόλων των βιταμινών και ο ρόλος τους στην αντιοξειδωτική άμυνα του οργανισμού.</p> <p>Υδατοδιαλυτές βιταμίνες: προέλευση, διατροφικές απαιτήσεις, επιπτώσεις έλλειψης και υπερφόρτωσης, στοιχεία των βιολογικών ρόλων των βιταμινών και ο ρόλος τους στην αντιοξειδωτική άμυνα του οργανισμού.</p> <p>Ανόργανα στοιχεία. Επισκόπηση της προέλευσης τους, διατροφικών απαιτήσεων, επιπτώσεων έλλειψης και τοξικότητας, στοιχεία των βιολογικών ρόλων των ανόργανων στοιχείων.</p>								
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Διδασκαλία στην τάξη								
Βιβλιογραφία	<p>A-Λ Ματάλα και Μ. Γιαννακούλια (2015) <i>Εισαγωγή στη Διατροφή του Ανθρώπου</i>, Αθήνα, Εκδ. Παρισιάνου</p> <p>Maureen Zimmerman and Beth Snow (2012). Introduction to Nutrition. Creative Commons by-nc-sa 3.0</p> <p>Catherine Geissler and Hilary Powers (2010). Human Nutrition. 12th Edition Gibney MJ, Vorster HH, Kok FJ.</p> <p>Michael J. Gibney, Susan A. Lanham-New, Aedin Cassidy (2009) Introduction to Human Nutrition (The Nutrition Society Textbook) 2nd Edition, Kindle Edition</p>								
Αξιολόγηση	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="456 1591 914 1629">Εξετάσεις</td> <td data-bbox="914 1591 1154 1629">60%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="456 1629 914 1696">Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη</td> <td data-bbox="914 1629 1154 1696">10%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="456 1696 914 1734">Project</td> <td data-bbox="914 1696 1154 1734">30%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="456 1734 914 1772"></td> <td data-bbox="914 1734 1154 1772">100%</td> </tr> </table>	Εξετάσεις	60%	Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%	Project	30%		100%
Εξετάσεις	60%								
Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%								
Project	30%								
	100%								
Γλώσσα	Ελληνική								