

Τίτλος Μαθήματος	Διατροφή στα στάδια της ζωής				
Κωδικός Μαθήματος	NUT320				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 ^{ος} κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	3 ^{ος} χρόνος / 5 ^ο τετράμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3 ώρες/14 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	Δεν ισχύει
Στόχοι Μαθήματος	Ανασκόπηση των βασικών φυσιολογικών αλλαγών που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της ζωής.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • αναγνωρίζει τις φυσιολογικές αλλαγές που συμβαίνουν στον ανθρώπινο οργανισμό κατά τη διάρκεια της ζωής του • ανακαλεί τις αλλαγές στις απαιτήσεις στα θρεπτικά συστατικά, στα διάφορα στάδια της ζωής του ανθρώπου, • οργανώνει και να υλοποιεί διατροφικές παρεμβάσεις για να αντιμετωπισθούν οι αλλαγές στις απαιτήσεις, καθώς και στα συνήθη διατροφικά προβλήματα στα στάδια της ζωής • προσδιορίζει τις ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά ανάλογα με τους διάφορους παράγοντες (πχ. Ηλικία) 				
Προαπαιτούμενα	NUT100	Συναπαιτούμενα	Κανένα		
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Εγκυμοσύνη: Ανατομικές και λειτουργικές αλλαγές, τα στάδια ανάπτυξης του εμβρύου, ο ρόλος της διατροφής, τροποποίηση της δίαιτας για να καλυφθούν οι απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά, αύξηση βάρους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και διατροφική αντιμετώπιση συνήθων προβλημάτων ή επιπλοκών.</p> <p>Θηλασμός: Φυσιολογία παραγωγής και σύσταση μητρικού γάλακτος, πλεονεκτήματα μητρικού θηλασμού, τροποποίηση της δίαιτας για να καλυφθούν οι απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά.</p> <p>Βρεφική ηλικία: Ανατομικές και φυσιολογικές αλλαγές, απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά, απογαλακτισμός και εισαγωγή στερεάς και ημιστερεάς τροφής, διατροφική αντιμετώπιση συνήθων προβλημάτων ή επιπλοκών, διατροφικές απαιτήσεις πρόωρων ή βρεφών χαμηλού βάρους.</p>				

	<p>Παιδική ηλικία: Ανατομικές και φυσιολογικές αλλαγές, απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά, παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των παιδιών, διαιτητικές συνήθειες παιδιών προσχολικής και σχολικής ηλικίας και διατροφική αντιμετώπιση προβλημάτων που εμφανίζονται συχνά σε αυτήν την ηλικία, προγράμματα διατροφικής αγωγής για παιδιά.</p> <p>Εφηβική ηλικία: Ανατομικές και φυσιολογικές αλλαγές, σεξουαλική ανάπτυξη, απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά, διαιτητική συμπεριφορά εφήβων, διατροφική αντιμετώπιση συνήθων προβλημάτων που εμφανίζονται συχνά σε αυτήν την ηλικία, προγράμματα διατροφικής αγωγής για εφήβους.</p> <p>Ενηλικίωση: απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά κατά την ενήλικη ζωή, διατροφικές συστάσεις εθνικών και διεθνών φορέων, προβλήματα που σχετίζονται με τη διατροφή και τρόπος αντιμετώπισης ή διαχείρισής τους.</p> <p>Γεροντική ηλικία: φυσιολογικές αλλαγές, απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά, διαιτητική συμπεριφορά ηλικιωμένων ατόμων, προβλήματα που σχετίζονται με τη διατροφή και τρόπος αντιμετώπισης ή διαχείρισής τους.</p>								
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Διδασκαλία στην τάξη								
Βιβλιογραφία	<p>Judith E. Brown, (2016), Nutrition Through the Life Cycle</p> <p>Sari Edelstein (2014) Life Cycle Nutrition: An Evidence-Based Approach 2nd Edition</p> <p>Ζαμπέλας Α. Η Διατροφή στα Στάδια της Ζωής (2017). Αθήνα, Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη, 2nd ed.</p> <p>Sharon Croxford, Catherine Itsiopoulos, Regina Belski, Antonia Thodis, Sue Shepherd, Adrienne Forsyth and Audrey Tierney (2015) Food and Nutrition Throughout Life A comprehensive overview of food and nutrition in all stages of life</p>								
Αξιολόγηση	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 70%;">Εξετάσεις</td> <td style="width: 30%; text-align: center;">60%</td> </tr> <tr> <td>Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη</td> <td style="text-align: center;">10%</td> </tr> <tr> <td>Εργασίες</td> <td style="text-align: center;">30%</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">100%</td> </tr> </table>	Εξετάσεις	60%	Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%	Εργασίες	30%		100%
Εξετάσεις	60%								
Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%								
Εργασίες	30%								
	100%								
Γλώσσα	Ελληνική								