

| | | | | | |
|-------------------------|---|----------------------|--------|-----------------------|--|
| Τίτλος Μαθήματος | Τοποθέτηση Αθλητικής Διατροφής | | | | |
| Κωδικός Μαθήματος | NUT656 | | | | |
| Τύπος μαθήματος | Μάθημα επιλογής | | | | |
| Επίπεδο | Μεταπτυχιακό (2 ^{ος} κύκλος) | | | | |
| Έτος / Εξάμηνο φοίτησης | 2 ^ο Έτος/ 1 ^ο Εξάμηνο | | | | |
| Όνομα Διδάσκοντα | Θα ανακοινωθεί | | | | |
| ECTS | 10 | Διαλέξεις / εβδομάδα | 250 | Εργαστήρια / εβδομάδα | |
| Στόχοι Μαθήματος | Το μάθημα αποσκοπεί στην απόκτηση πρακτικών δεξιοτήτων όσον αφορά την διατροφική αξιολόγηση και τον σχεδιασμό κατάλληλης διατροφικής παρέμβασης πρωταθλητών, αθλητών και ασκούμενων. Επίσης, στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση με τις διάφορες τεχνικές αξιολόγησης της διατροφικής κατάστασης που διατίθενται ανά περίπτωση αθλήματος και η κατάλληλη προσαρμογή του διαιτολογίου προσαρμοσμένου στις ανάγκες του αθλητή-ασκούμενου. | | | | |
| Μαθησιακά Αποτελέσματα | Αναμένεται ότι με την ολοκλήρωση του μαθήματος, ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να: <ul style="list-style-type: none"> • Αξιολογεί τη διατροφική κατάσταση και τις διατροφικές ανάγκες πρωταθλητών, αθλητών και ασκούμενων, • Σχεδιάζει διατροφικές παρεμβάσεις προσαρμοσμένες στις ανάγκες του εκάστοτε πρωταθλητή-αθλητή-ασκούμενου, • Αναθεωρεί τις διαιτητικές συστάσεις-παρεμβάσεις • Επιδεικνύει δεξιότητες στην οργάνωση αθλητικών μενού, • Εφαρμόζει τα αθλητικά διατροφικά μενού ανάλογα με τις ανάγκες των αθλητών και πρωταθλητών. | | | | |
| Προαπαιτούμενα | Κανένα | Συναπαιτούμενα | Κανένα | | |
| Περιεχόμενο Μαθήματος | Στο πλαίσιο του μαθήματος οι φοιτητές/ τριες θα τοποθετηθούν σε διάφορους αθλητικούς χώρους, ιδιωτικούς ή δημόσιους (αθλητικά κέντρα, αθλητικά σωματρία, εργομετρικά κέντρα, γυμναστήρια), οι οποίοι διαθέτουν οργανωμένο τμήμα αθλητικής διατροφής. Οι φοιτητές/ τριες θα βρίσκονται υπό την εποπτεία εγγεγραμμένου Αθλητικού Διαιτολόγου ο οποίος θα ασκεί το ρόλο του μέντορα και στόχος της όλης διαδικασίας είναι όπως οι φοιτητές/ τριες έρθουν σε επαφή με διάφορους χώρους στους οποίους ακολουθούνται στο πλαίσιο της διατροφικής αθλητικής υποστήριξης. Πιο συγκεκριμένα, οι φοιτητές/τριες υποχρεούνται να επισκέπτονται τους χώρους για 250 συνολικά ώρες. Κάθε βδομάδα, ο/η φοιτητής/τρια υποχρεούται να παραδώσει στο μέντορά του/υπεύθυνο καθηγητή του μαθήματός τους μία αναφορά στην | | | | |

| | |
|------------------------------------|--|
| | <p>οποία θα γίνεται λεπτομερής περιγραφή του περιστατικού (αξιολόγηση και διατροφική παρέμβαση).</p> |
| <p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p> | <p>Τοποθέτηση σε αθλητικά κέντρα, αθλητικές εγκαταστάσεις και γυμναστήρια.</p> |
| <p>Βιβλιογραφία</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Jeukendrup, A and Gleeson, M. Sport Nutrition. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, USA. ISBN: 9781492567288. • McArdle W, Katch F, Katch V. Sports and Exercise Nutrition. Publisher: Lippincott Williams & Wilkins. ISBN: 1975106733 • Spano M and Kruskall LD. Travis Thomas. Nutrition for Sport, Exercise, and Health. 1st ed. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, USA. ISBN: 9781450414876. • Maughan, R., Greenhaff, P. & Gleeson, M. Biochemistry of Exercise and Training. Oxford Medical Publications, Oxford. ISBN: 0192627414. • Manore, M., Meyer, N. & Thompson, J. Sport Nutrition for Health and Performance. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA. ISBN: 9780736052955. |
| <p>Αξιολόγηση</p> | <p>Πρακτική άσκηση: 70%</p> <p>Εργασία: 30%</p> |
| <p>Γλώσσα</p> | <p>Ελληνική</p> |