



Διάγραμμα Μαθήματος

Κωδικός Μαθήματος	Τίτλος Μαθήματος	Πιστωτικές Μονάδες ECTS
NUTR-110G	Εισαγωγή στην Διατροφή του Ανθρώπου και της Υγείας	6
Προαπαιτούμενα	Τμήμα	Εξάμηνο
Κανένα	Επιστημών Ζωής και Υγείας	Χειμερινό
Κατηγορία Μαθήματος	Γνωστικό Πεδίο	Γλώσσα Διδασκαλίας
Υποχρεωτικό	Διατροφή/Διαιτολογία	Αγγλικά/Ελληνικά
Επίπεδο Σπουδών	Διδάσκων	Έτος Σπουδών
1 ^{ος} Κύκλος	Δρ Ελένη Ανδρέου	1 ^ο Έτος
Τρόπος Διδασκαλίας	Πρακτική Άσκηση	Συναπαιτούμενα
Πρόσωπο με πρόσωπο	N/A	Κανένα

Στόχοι του Μαθήματος:

Οι βασικοί στόχοι του μαθήματος είναι:

- Το μάθημα θα επικεντρωθεί στην ανθρώπινη διατροφή και το ρόλο της διατροφής στην προαγωγή και διατήρηση της υγείας.
- Το μάθημα εισάγει τον φοιτητή στις βασικές αρχές και τις εφαρμογές της διατροφής και εξετάζει τη σχέση μεταξύ της διατροφής και του ανθρώπινου σώματος σε υγεία και ασθένεια.
- Επίσης, παρουσιάζονται οι έννοιες της σύνθεσης των τροφίμων και την ασφάλεια των τροφίμων.

Μαθησιακά Αποτελέσματα:

Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές θα είναι σε θέση να:

1. Κατανοήσουν τη βάση των επιστημονικών εννοιών στον τομέα της διατροφής
2. Να κατανοήσουν τη δυναμική φύση της επιστήμης της διατροφής
3. Να περιγράψουν το ρόλο της διατροφής στην προαγωγή της υγείας
4. Να διαφοροποιήσουν γεγονότα από την πλάνη σχετικά με τη διατροφή και την υγιεινή διατροφή
5. Να κατανοήσουν ότι το φαγητό είναι μια συναισθηματική, σωματική πνευματική και κοινωνική εμπειρία
6. Να κατανοήσουν τη σημασία της διατροφής στις αποφάσεις του τρόπου ζωής

7. Να κατανοήσουν το ρόλο του ανοσοποιητικού συστήματος και της διατροφής
8. Να αναπτύξουν τις βασικές αρχές για την επιστήμη της διατροφής

Περιεχόμενο Μαθήματος:

1. Διατροφή και υγιεινή διατροφή, χαρακτηριστικά μιας υγιεινής διατροφής, η σύνθεση του σώματος.
2. Διατροφή και υγεία (σωματική, πνευματική, κοινωνική, συναισθηματική ευεξία, Διατροφικές διαταραχές)
3. Στοιχεία μιας υγιεινής διατροφής (πρωτεΐνες, λίπη, CHO και φυτικές ίνες)
4. Στοιχεία μιας υγιεινής διατροφής (βιταμίνες, μέταλλα και νερό)
5. Διατροφική Αξιολόγηση, Διατροφή και τρόπος ζωής
6. Διατροφή και ανοσοποιητικό σύστημα, Διατροφή και ασθένειες
7. Διατροφικές οδηγίες και σχέδια Υγιεινή διατροφή, ο οδηγός πυραμίδας τροφίμων
8. Μέτρησης της πρόσληψης τροφής (RNI, DRI, EAR, RDA, AI, UL)
- 9 Η Κύπρος κυβερνητική προσέγγιση με τις απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά
10. Διατροφές μανίας-Ανορθόδοξες δίαιτες, Τα λειτουργικά τρόφιμα και τα συμπληρώματα, Πολιτική Τροφίμων και ρυθμιστικά θέματα
11. Διατροφική Μεθοδολογία της έρευνας
- 12 Ασφάλεια των τροφίμων: ένα ζήτημα δημόσιας υγείας της αυξανόμενης σημασίας
- 13 Τρόφιμα και διατροφή: η παγκόσμια πρόκληση.

Μαθησιακές Δραστηριότητες και Διδακτικές Μέθοδοι:

Διαλέξεις, συζήτηση στην τάξη, Εργασίες, επαναληπτικές Ερωτήσεις, Φυλλάδια

Μέθοδοι Αξιολόγησης:

Τελική εξέταση, Ενδιάμεση εξέταση, Project, Προφορική παρουσίαση, Παρακολούθηση

Απαιτούμενα Διδακτικά Εγχειρίδια και Βιβλιογραφία:

Τίτλος	Συγγραφέας	Εκδοτικός Οίκος	Έτος	ISBN
Human Nutrition	Catherine Geissler, Hilary Powers	OUP Oxford	2017	978-0198768029
Essentials of Human Nutrition	Jim Mann, Stewart Truswell	OUP Oxford	2017	978-0198752981

McCance and Widdowson's the Composition of Foods	Food Standard Agency, Public Health England	Royal Society of Chemistry	2014	978-1849736367
Εγχειρίδιο Διαιτητικής	J. LEDERER	ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε	2002	ISBN: 978-960-394-120-0
Εισαγωγή στη Διατροφή του Ανθρώπου	M. J. GIBNEY - H. H. VORSTER - F. J. KOK	ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε	2007	ISBN: 978-960-394-467-6

Προτεινόμενα Διδακτικά Εγχειρίδια και Συμπληρωματική Βιβλιογραφία:

Τίτλος	Συγγραφέας	Εκδοτικός Οίκος	Έτος	ISBN
Human Nutrition-e-book	Catherine Geissler, Hilary Powers	Churchill Livingstone	2010	9780702044373
The Nutrition Society Textbook Series: Introduction to Human Nutrition (2 nd Edition)	Michael J Gibney Susan A Lanham-New Aedin Cassidy Hester H Vorster	Wiley-Blackwell A John Wiley & Sons Ltd	2009	978-1-4051-6807-6