



Διάγραμμα Μαθήματος

Κωδικός Μαθήματος	Τίτλος Μαθήματος	Πιστωτικές Μονάδες ECTS
NUTR-315G	Αθλητισμός και Διατροφή στην Άσκηση	6
Προαπαιτούμενα	Τμήμα	Εξάμηνο
NUTR-255G	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 Δόνα Χειλέτη	4 ^ο Έτος
Τρόπος Διδασκαλίας	Πρακτική Άσκηση	Συναπαιτούμενα
Πρόσωπο με πρόσωπο	N/A	Κανένα

Στόχοι του Μαθήματος:

Οι βασικοί στόχοι του μαθήματος είναι:

- Της Ενεργειακής ανάγκης και μεταβολισμού κατά τη διάρκεια της άσκησης
- Του ρόλου των μακροθρεπτικών συστατικών και βιταμινών κατά τη διάρκεια της άσκησης
- Της αξιολόγησης διαιτολογίων αθλητών
- Της σημασίας του νερού και των υγρών κατά τη διάρκεια της άσκησης
- Της σημασίας των διατροφικών συμπληρωμάτων και εργογόνων βοηθημάτων

Μαθησιακά Αποτελέσματα:

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

1. Αναγνωρίζουν τις διατροφικές ανάγκες στα διαφορετικά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας
2. Υπολογίζουν τις ενεργειακές ανάγκες σε διαφορετικές δραστηριότητες
3. Υπολογίζουν τις ανάγκες σε υγρά σε διαφορετικές δραστηριότητες
4. Σχεδιάζουν διαιτολόγια για καλύτερες μέγιστες αθλητικές αποδόσεις

Περιεχόμενο Μαθήματος:

1. Εισαγωγή στη Διατροφή για υγεία, άσκηση και αθλητική απόδοση
2. Ενεργειακές ανάγκες και μεταβολισμός κατά τη διάρκεια της άσκησης
3. Ο ρόλος των μακροθρεπτικών συστατικών κατά τη διάρκεια της άσκησης (CHO, πρωτεΐνες, λίπη)
4. Ο ρόλος των μικροθρεπτικών και αντιοξειδωτικών συστατικών κατά τη διάρκεια της άσκησης
5. Διατήρηση ενεργειακής ισορροπίας
6. Διατροφικές απαιτήσεις στην προπόνηση: Αξιολόγηση και σχεδιασμός διαιτολογίων
7. Υγρά/ Αφυδάτωση
8. Διατροφική εκπαίδευση/ διατροφική σήμανση
9. Σωματικό βάρος, σύσταση του σώματος και διατήρηση για υγεία και αθλητισμό
10. Αύξηση/ μείωση σωματικού βάρους, διατροφικές διαταραχές
11. 'Χημικές δίαιτες', συμπληρωμάτα διατροφής και εργογόνα βοηθήματα
12. Ειδικές ανάγκες: χορτοφαγικές δίαιτες, σιδηροπενική αναιμία, εγκυμοσύνη

Μαθησιακές Δραστηριότητες και Διδακτικές Μέθοδοι:

Μαθήματα και Εργασίες (Case studies, παρουσιάσεις και Assignments).

Μέθοδοι Αξιολόγησης:

Ενδιάμεση Εξέταση/ Εργασίες, Τελική Εξέταση

Απαιτούμενα Διδακτικά Εγχειρίδια και Βιβλιογραφία:

Τίτλος	Συγγραφέας	Εκδοτικός Οίκος	Έτος	ISBN
Αθλητική διατροφή	RJ Maughan, LM Burke	ΠΧ Πασχαλίδης	2006	960-399-309-3

Προτεινόμενα Διδακτικά Εγχειρίδια και Συμπληρωματική Βιβλιογραφία:

Τίτλος	Συγγραφέας	Εκδοτικός Οίκος	Έτος	ISBN
Υγιεινή Διατροφή για Άσκηση και Αθλητισμό	Χριστιάνα Φιλίππου Χαριδήμου και Ελένη Ανδρέου Γιωργάκη	LNK Global Print	2008	978-9963-8446-1-6