



Διάγραμμα Μαθήματος

Κωδικός Μαθήματος NUTR-460G	Τίτλος Μαθήματος Επίκαιρα θέματα διατροφής και τροφίμων	Πιστωτικές Μονάδες ECTS 6
Προαπαιτούμενα NUTR-110G	Τμήμα Ζωής και Επιστημών Υγείας	Εξάμηνο Χειμερινό
Κατηγορία Μαθήματος Υποχρεωτικό	Γνωστικό Πεδίο Διατροφή/Διαιτολογία	Γλώσσα Διδασκαλίας Αγγλική / Ελληνική
Επίπεδο Σπουδών 1 ^{ος} Κύκλος	Διδάσκων Δρ Έλενα Φιλίππου	Έτος Σπουδών 4 ^ο Έτος
Τρόπος Διδασκαλίας Πρόσωπο με πρόσωπο	Πρακτική Άσκηση N/A	Συναπαιτούμενα Κανένα

Στόχοι του Μαθήματος:

Οι βασικοί στόχοι του μαθήματος είναι:

- Ανάπτυξη κριτικής σκέψης σε σχέση με διάφορα επίκαιρα θέματα διατροφής και τροφίμων, τα αίτια και την επίδρασή τους στην ανθρώπινη υγεία.
- Συζήτηση των σημανόντων παραγόντων συμπεριλαμβανομένης της αλληλεπίδρασης μεταξύ βιολογικών και κοινωνικό-οικονομικών παραγόντων, που συντείνουν στη δημιουργία των διατροφικών θεμάτων.
- Παρουσίαση από τους φοιτητές επίκαιρων θεμάτων που επηρεάζουν τον πληθυσμό ή μέρος του πληθυσμού.
- Κάποια παραδείγματα επίκαιρων θεμάτων είναι τα εξής αλλά αυτά μπορεί να αλλάξουν:
 - Η σημασία της σταθερότητας των γευμάτων.
 - Καφές και σοκολάτα και υγεία
 - Συζήτηση της επίδρασης των φαστ-φουντ, της Μεσογειακής διατροφής και του αλκοόλ στην υγεία.
 - Εκτίμηση της επίδρασης της διαφήμισης και της κουλτούρας στη πρόσληψη τροφής.
 - Συζήτηση για τα μεταλλαγμένα τρόφιμα, τις πιθανές θετικές και αρνητικές επιπτώσεις που μπορεί να έχουν στην υγεία και το περιβάλλον και τους λόγους που οδηγούν σε σκεπτικισμό ως προς την κατανάλωσή τους.

- Συζήτηση για τα πρεβιοτικά, προβιοτικά και λειτουργικά τρόφιμα και τις χρήσεις τους.
- Συζήτηση των επιδράσεων ορισμένων τροφίμων και πρόσθετων στην διάθεση και την συμπεριφορά.

Μαθησιακά Αποτελέσματα:

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

1. Να εξηγήσουν την επίδραση των φαστ-φουντ στη υγεία.
2. Να διακρίνουν και να συζητήσουν την επίδραση παραγόντων όπως η οικογένεια, η κουλτούρα, η θρησκεία και η διαφήμιση στις διατροφικές επιλογές και τις διατροφικές συνήθειες.
3. Να περιγράψουν τη Μεσογειακή διατροφή και τις θετικές επιδράσεις της στην υγεία.
4. Να συζητήσουν τα θετικά και τα αρνητικά των γενετικά μεταλλαγμένων τροφίμων.
5. Να αξιολογήσουν τη διατροφική αξία Κυπριακών τροφίμων.
6. Να μπορούν να συζητήσουν με παραδείγματα τα οφέλη πρεβιοτικών, προβιοτικών και λειτουργικών τροφίμων.
7. Να συζητήσουν τα οφέλη και τις βλαβερές επιδράσεις του αλκοόλ στην υγεία.
8. Να συζητήσουν τις επιδράσεις κάποιων τροφίμων στην συμπεριφορά συγκεκριμένων ομάδων πληθυσμού.
9. Να συζητήσουν τα οφέλη της σοκολάτας/κακάο στην υγεία.
10. Να συζητήσουν με κριτική σκέψη άλλα θέματα της επικαιρότητας.

Περιεχόμενο Μαθήματος:

Το περιεχόμενο αλλάζει λόγω του γεγονότος ότι τα θέματα που καταπιάνεται έχουν να κάνουν με την επικαιρότητα:

1. Φαστ-φουστάδικα
2. Διαφήμιση και επίδραση στις διατροφικές συνήθειες
3. Μεσογειακή διατροφή και επίδραση στην υγεία
4. Διατροφή και γνωστική λειτουργία
5. Σοκολάτα και υγεία
6. Ύπνος και διατροφή
7. Χρονο-διατροφή
8. Καφές
9. άλλα επίκαιρα θέματα

Μαθησιακές Δραστηριότητες και Διδακτικές Μέθοδοι:

Διαλέξεις, δραστηριότητες εκμάθησης και συνεργασίας μεταξύ φοιτητών, συζητήσεις, παρουσιάσεις από φοιτητές

Μέθοδοι Αξιολόγησης:

Παρουσιάσεις, Ενδιάμεση Εξέταση και Τελική Εξέταση

Απαιτούμενα Διδακτικά Εγχειρίδια και Βιβλιογραφία:

Λόγω του ότι το μάθημα βασίζεται σε επίκαιρα θέματα, δεν υπάρχει κάποιο βιβλίο που να καλύπτει όλα τα θέματα και να μπορεί να θεωρηθεί υποχρεωτικό.

Όμως υπάρχουν διάφορα κεφάλαια βιβλίων τα οποία θα χρειαστούν και παρατίθενται πιο κάτω.

Επίσης θα γίνονται αναφορές σε επίκαιρα επιστημονικά άρθρα.

Τίτλος	Συγγραφέας	Εκδοτικός Οίκος	Έτος	ISBN
Diet Quality: An evidence-based approach, Volume 1	Preedy, V.R., Hunter L-A, Patel, V.	Springer	2013	
Diet Quality: An evidence-based approach, Volume 2	Preedy, V.R., Hunter L-A, Patel, V.	Springer	2013	
Mediterranean Diet,	Donato F. Romagnolo, Ornella I. Selmin , Human Press, 2016,	Human Press	2016	

Προτεινόμενα Διδακτικά Εγχειρίδια και Συμπληρωματική Βιβλιογραφία:

Τίτλος	Συγγραφέας	Εκδοτικός Οίκος	Έτος	ISBN
Alcohol, Nutrition and Health Consequences (Κεφάλαια 1, 7)	Ronald Ross Watson, Victor R. Preedy, Sherma Zibadi	Springer	2013	

Chocolate in Health and Nutrition (Κεφάλαιο 19)	Ronald Ross Watson, Victor R. Preedy, Sherma Zibadi	Springer	2013	
--	---	----------	------	--