

Τίτλος Μαθήματος	<b>Κλινική διατροφολογία</b>				
Κωδικός Μαθήματος	PHYS112				
Τύπος μαθήματος	ΕΠΙΛΟΓΗΣ				
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 <sup>ο</sup> Έτος/Εαρινό				
Όνομα Διδάσκοντα	Δρ. Στάλω Πάπουτσου				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3	Εργαστήρια / εβδομάδα	
Σκοπός του Μαθήματος	<p>Σκοπός του μαθήματος είναι να η απόκτηση γνώσης των διαφόρων ειδών διατροφικών ειδών και συστατικών σε σχέση τους με την καλή σωματική, ψυχική και νοητική υγεία και κατ' επέκταση με τα προβλήματα υγείας, ελλιπούς ελέγχου του σωματικού βάρους (παχυσαρκία, ανορεξία κ.α.), τα διατροφικά προβλήματα που συνδέονται με την άσκηση σε διάφορες ομάδες πληθυσμού (σακχαρώδης διαβήτης, άσθμα, καρδιαγγειακά προβλήματα, προβλήματα μυών και αρθρώσεων, ορμονικά προβλήματα κ.α.) καθώς και τα ειδικά σχεδιασμένα προγράμματα άσκησης για τον έλεγχο του σωματικού βάρους. Επίσης στόχος είναι η απόκτηση γνώσης της φυσιολογικής βάσης της ενεργειακής δαπάνης του μεταβολισμού και των μεθόδων αξιολόγησης σχετικά με τη σύσταση του βάρους του σώματος για τη διατήρηση της σωματικής και πνευματικής υγείας και ευεξίας.</p>				
Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Ο/Η φοιτητής/τρια με το πέρας των μαθημάτων θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• να γνωρίζει την επιστήμη της διατροφής,</li> <li>• να αναγνωρίζει και να προσδιορίζει τις ενεργειακές δαπάνες του μεταβολισμού καθώς και να κατανοεί, να επιλέγει και να εφαρμόζει τις μεθόδους αξιολόγησης αυτού,</li> <li>• να συγκεντρώνει, να ερμηνεύει και να συνθέτει τα αποτελέσματα της διατροφικής αξιολόγησης σε σχέση με τα προβλήματα υγείας και την συμμετοχή των ειδικών πληθυσμών στην άσκηση,</li> <li>• να αξιολογεί και να εντοπίζει το ενεργειακό διατροφικό έλλειμμα στον πάσχοντα ασθενή</li> </ul>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• να συσχετίζει και να προσαρμόζει τον κλινικό συλλογισμό κατά το σχεδιασμό της παρέμβασης με το έλλειμα και τις διατροφικές ανάγκες του ασθενή</li> <li>• να προσδιορίζει διά μέσου του κλινικού συλλογισμού διατροφικούς βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους σε σχέση με την άσκηση, την περιορισμένη κινητικότητα και την ακινητοποίηση.</li> </ul>		
Προαπαιτούμενα	Όχι	Συναπαιτούμενα	Όχι
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εισαγωγή στην κλινική διαιτολογία - Κλινική Διαιτολογία και η συσχέτιση της με την διατροφή και την υγεία.</li> <li>• Διατροφή και φυσιολογία - Η ανταπόκριση της διατροφής στα φυσιολογικά συστήματα του ανθρωπίνου σώματος για την προαγωγή της υγείας και σε σχέση με την άσκηση.</li> <li>• Ενεργειακή δαπάνη - Ενεργειακή δαπάνη (kcal- θερμίδες), ενεργειακά συστήματα και μεταβολισμός. Κατηγορίες διατροφικών συστατικών. Νερό και ηλεκτρολύτες. Βιταμίνες και σωματική απόδοση.</li> <li>• Διατροφικά είδη και συστατικά I - Διατροφή και υδατάνθρακες, - Διατροφή και πρωτεΐνες. Διατροφή και λίπος</li> <li>• Κατηγορίες διατροφικών συστατικών. Νερό και ηλεκτρολύτες. Βιταμίνες και σωματική απόδοση.</li> <li>• Διατροφική αξιολόγηση - Μέθοδοι και συστήματα αξιολόγησης διατροφής. - Σύσταση βάρους σώματος και μέθοδοι αξιολόγησης (μέθοδοι λιπομέτρησης).</li> <li>• Κλινική διαιτολογική προσέγγιση I - Κλινική διαιτολογία και προβλήματα υγείας σε ειδικές ομάδες πληθυσμού: <ul style="list-style-type: none"> <li>- παχυσαρκία</li> <li>- καρδιαγγειακά νοσήματα</li> <li>- σακχαρώδης διαβήτης</li> <li>- ορμονολογικές διαταραχές</li> <li>- προβλήματα μυών και αρθρώσεων</li> </ul> </li> <li>• Κλινικός συλλογισμός στη διατροφή - διατροφικές προσαρμογές κατά την άσκηση και την ακινητοποίηση. Καθορισμός προγραμμάτων άσκησης και πρόληψης σε σχέση με τη διατροφή.</li> </ul>		
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p><b>Θεωρία</b></p> <p>Η διδασκαλία του μαθήματος συμπεριλαμβάνει διαλέξεις για την προσφορά του θεωρητικού υπόβαθρου της κλινικής διατροφολογίας. Στη διδασκαλία χρησιμοποιούνται αναλυτικές σημειώσεις με PowerPoint. Μέθοδοι όπως μελέτες περίπτωσης, κλινικά σενάρια, συζήτηση, ερωτήσεις / απαντήσεις σχετικά με την κλινική διατροφή κλινικών περιπτώσεων που ακολουθούν πρόγραμμα φυσικοθεραπείας. Χρησιμοποιείται επίσης</p>		

	<p>σχετικό υλικό δημοσιευμένο σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά για παρακολούθηση των πιο πρόσφατων εξελίξεων σχετικών με το αντικείμενο του μαθήματος.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Πλέσσας Σ.Τ. <i>Διαιτητική του Ανθρώπου</i>, Εκδόσεις Φάρμακον Τύπος, 2010.</p> <p>Biesalski H.K., Grimm P. <i>Εγχειρίδιο Διατροφής</i>, Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, 2008.</p> <p>Κοντογιάννη Μ., Γιαννακούλια Μ., Καρατζη Κ., Φάππα Ε. <i>Εγχειρίδιο Κλινικής Διατροφής</i>, Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα, 2015.</p> <p>Balch P.A. <i>Prescription for Nutritional Healing, 5th Edition</i>, Penguin Books Australia, 2010.</p> <p>Mcardle W.D., Katch F.I., Katch V.L. <i>Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance</i>, 8th Edition, Wolters Kluwer Health, 2015.</p> <p>Williams M.H., Rawson E.S., Branch J.D. <i>Nutrition for Fitness and Sport</i>, 11th Edition, Mc Graw Hill Higher Education, 2016.</p> <p>Ζαμπέλας Α. <i>Κλινική Διαιτολογία και Διατροφή με Στοιχεία Παθολογίας</i>, Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, 2008.</p> <p>Brown J.E. <i>Η Διατροφή στον Κύκλο της Ζωής</i>, 5η Έκδοση, Ιατρικές Εκδόσεις Δ. Λαγός, 2016.</p> <p>Καφετζόπουλος Ν. <i>Πρακτικός Οδηγός Αθλητικής Διατροφής</i>, Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου, 2018</p>
<p>Αξιολόγηση</p>	<p><b>Συνεχής αξιολόγηση (50%):</b></p> <p>Η αξιολόγηση μπορεί να περιλαμβάνει οποιονδήποτε συνδυασμό των ακόλουθων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Γραπτή και/ή προφορική</b>, και αποτελείται από ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, σύντομης απάντησης, ερωτήσεις ανοικτού τύπου και/ή ερωτήσεις έκθεσης, οι οποίες ευθυγραμμίζονται με τα μαθησιακά αποτελέσματα, προκειμένου να αξιολογηθεί η θεωρητική γνώση που αποκτήθηκε. Οι ερωτήσεις διασφαλίζουν ότι οι φοιτητές θα επιδείξουν βαθιά κατανόηση του αντικειμένου και θα εφαρμόσουν τις γνώσεις τους για την επίλυση προβλημάτων ή την ανάλυση σεναρίων.</li> <li>• <b>Οι εργασίες και τα ερευνητικά σχέδια</b> παρέχουν ευκαιρίες στους φοιτητές να εφαρμόσουν τις θεωρητικές τους γνώσεις με πρακτικό τρόπο. Οι εργασίες είναι σχεδιασμένες με τρόπο που να απαιτούν κριτική σκέψη, έρευνα, ανάλυση και σύνθεση πληροφοριών. Τα ερευνητικά σχέδια μπορεί να είναι ατομικά, ή ομαδικά και πρέπει</li> </ul>

	<p>να ευθυγραμμίζονται με τα μαθησιακά αποτελέσματα. Οι φοιτητές αξιολογούνται ως προς την ποιότητα της εργασίας τους, το βάθος της κατανόησης που επιδεικνύουν και την ικανότητά τους να επεξηγούν αποτελεσματικά τις ιδέες τους. Οι εργασίες και τα ερευνητικά σχέδια μπορούν να είναι ατομικές ή ομαδικές.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Η Χρήση μελετών περίπτωσης ή ασκήσεων επίλυσης προβλημάτων</b> για την αξιολόγηση του τρόπου με τον οποίο οι φοιτητές μπορούν να εφαρμόσουν τις θεωρητικές γνώσεις σε πραγματικές καταστάσεις. Στους φοιτητές παρουσιάζονται σενάρια που απαιτούν ανάλυση, κριτική σκέψη και εφαρμογή θεωρητικών περιεχομένων και αξιολογούνται με βάση την ικανότητά τους να πραγματοποιούν προφορικές παρουσιάσεις, να εξετάζονται με <i> viva voce</i>, να εντοπίζουν και να αξιολογούν σχετικές πληροφορίες, να προτείνουν λύσεις και να αιτιολογούν τις επιλογές τους.</li> <li>• <b>Διαδικτυακά κουίζ ή διαδραστικές αξιολογήσεις:</b> Τα διαδικτυακά κουίζ ή οι διαδραστικές αξιολογήσεις, ή αναστοχαστική γραφή μπορούν να χρησιμοποιηθούν μέσω της πλατφόρμας Moodle, για τη δημιουργία κουίζ με διάφορες μορφές ερωτήσεων. Αυτές οι αξιολογήσεις μπορούν να είναι αυτορρυθμιζόμενες ή χρονομετρημένες και μπορεί να παρέχεται άμεση ανατροφοδότηση στους μαθητές.</li> <li>• <b>Συζητήσεις στην τάξη:</b> Οι φοιτητές συμμετέχουν σε συζητήσεις στην τάξη για την αξιολόγηση των θεωρητικών τους γνώσεων. Ενθαρρύνεται η ενεργός συμμετοχή για να ακονίσουν τις δεξιότητες κριτικής σκέψης τους, θέτοντας ερωτήσεις ανοικτού τύπου και διευκόλυνσης του διαλόγου τους.</li> <li>• <b>Αξιολόγηση από ομότιμους και αυτοαξιολόγηση:</b> Ανατίθεται στους φοιτητές να αναθεωρούν και να παρέχουν ανατροφοδότηση σε εργασίες των άλλων, ενθαρρύνοντάς τους να αξιολογούν κριτικά την κατανόηση των συμφοιτητών τους και να παρέχουν εποικοδομητικές προτάσεις.</li> </ul> <p><b>Τελική εξέταση (50%):</b> Περιεκτική τελική εξέταση, για την αξιολόγηση της συνολικής θεωρητικής γνώσης των φοιτητών. Αυτές οι αξιολογήσεις καλύπτουν ένα ευρύτερο φάσμα θεμάτων και μαθησιακών αποτελεσμάτων από ολόκληρο το πρόγραμμα σπουδών, για να εκτιμηθεί η κατανόηση και η ενσωμάτωση της γνώσης των φοιτητών σε διάφορους τομείς.</p>
Γλώσσα	Ελληνικά / Αγγλικά