



### ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ		
Κωδικός:	ΦΑΑ202		
Κατηγορία:	Υποχρεωτικό		
Επίπεδο:	Προπτυχιακό		
Έτος σπουδών:	2		
Εξάμηνο:	Εαρινό		
ECTS:	6		
Όνομα διδάσκοντα(ο υσας):	Χατζημιχαήλ Γεωργία και Δρ. Έλενα Παπακώστα		
Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:	Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Να περιγράφουν τις βασικές έννοιες της επιστήμης της διατροφής.</li><li>2. Να αξιολογούν την σωματική σύσταση αθλητών και ασκούμενων και να προσδιορίζουν την επίτευξη του ιδανικού βάρους.</li><li>3. Να αναγνωρίζουν τις διατροφικές ανάγκες και απαιτήσεις των αθλητών και ασκούμενων.</li><li>4. Να αναλύουν ειδικά θέματα διατροφής σε αθλητές και ασκούμενους και τη σημασία αυτής για μεγιστοποίηση της απόδοσης και προαγωγής καλής υγείας, αντίστοιχα.</li></ol>		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Η διδασκαλία του μαθήματος γίνεται πρόσωπο με πρόσωπο.		
Προ-απαιτούμενα:	Κανένα		Κανένα



Περιεχόμενο μαθήματος:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Εισαγωγή στην επιστήμη της διατροφής: Διατροφή για υγεία, ευρωστία και αθλητική απόδοση, συνιστώμενες διαιτητικές προσλήψεις και τα κύρια θρεπτικά συστατικά, ενεργειακό ισοζύγιο και ισορροπημένη διατροφή, διατροφικές συστάσεις.</li><li>2. Σωματική σύσταση: σωματικό βάρος, σωματικό μέγεθος, σωματική σύσταση, αξιολόγηση της σύστασης σώματος, σύσταση σώματος και αθλητική απόδοση. πρότυπα βάρους. επίτευξη ιδανικού βάρους.</li><li>3. Διατροφικές απαιτήσεις και άσκηση:<ul style="list-style-type: none"><li>• Υδατάνθρακες και λίπη: άσκηση και ενεργειακές απαιτήσεις, ενεργειακές πηγές κατά την άσκηση, υδατάνθρακες και άσκηση, λιπίδια και άσκηση.</li><li>• Πρωτεΐνη και αμινοξέα: Απαιτήσεις σε πρωτεΐνη και αμινοξέα στους ασκούμενους και αθλητές: διατροφική πρωτεΐνη, πρωτεΐνες και αποκατάσταση από την άσκηση.</li><li>• Υγρά και ηλεκτρολύτες: νερό και ηλεκτρολύτες, απώλειες υγρών και ηλεκτρολυτών, αναπλήρωση υγρών υδατανθράκων και ηλεκτρολυτών, ενυδάτωση αθλητών και ασκούμενων, θερμορύθμιση και αφυδάτωση, σχεδιασμός αθλητικών ποτών.</li><li>• Βιταμίνες και Ανόργανα συστατικά: λιποδιαλυτές και υδατοδιαλυτές βιταμίνες, βιταμίνες και σχέση με την υγεία και σωματική απόδοση μακροστοιχεία και ιχνοστοιχεία, ανόργανα συστατικά και σχέση με την υγεία και σωματική απόδοση.</li></ul></li><li>4. Θέματα διατροφής άσκησης και υγείας: ισορροπημένη υγιεινή διατροφή για ασκούμενους, λιπίδια και χοληστερόλη και επιπτώσεις για την υγεία, διατήρηση και απώλεια βάρους μέσω κατάλληλης διατροφής και άσκησης, συμπληρώματα διατροφής και υγεία.</li><li>5. Θέματα διατροφής για μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης: η δίαιτα του αθλητή, διατροφή πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον αγώνα, φόρτιση υδατανθράκων, εργογόνα βοηθήματα και αθλητισμός, διατροφικές διαταραχές σε αθλητές, αθλητισμός διατροφή και ανοσοποιητική λειτουργία.</li><li>6. Σύνοψη και κριτική ανάλυση των θεματολογιών.</li></ol>
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	Williams, M. Διατροφή, Υγεία, Ευρωστία και Αθλητική Απόδοση.Επιμέλεια Συντώσης, Λ. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη, Αθήνα, (2003).



	Maughan, J.R. & Burke, M.L. Αθλητική Διατροφή. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη, Αθήνα, (2006).
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	Wilmore, J.H. & Costill, D.L. Φυσιολογία της άσκησης και του Αθλητισμού. Τόμος II. Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα, Ελλάδα, (2006).  Maughan, R.J., Burke, L.M. & Coyle, E.F. Food, nutrition and sports performance II. The International Olympic Committee Consensus on Sports Nutrition. Routledge, New York, USA, (2004).  Manore, M., Meyer, N. & Thompson, J. Sport Nutrition for Health and Performance. 2η έκδοση. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2009).
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Ατομικές ή ομαδικές εργασίες κατά τη διάρκεια του μαθήματος, συζήτηση σε ομάδες και βιβλιογραφική υποστήριξη απόψεων, μελέτες περίπτωσης προς ανάλυση
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	Τελική εξέταση: 60% Εργασία μελέτη περίπτωσης (1000 λέξεων): 25% Ασκήσεις σε κάθε διάλεξη: 15%
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική