

Τίτλος Μαθήματος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ			
Κωδικός Μαθήματος	SSMOT301-1			
Τύπος μαθήματος	ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ			
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	3 ^ο / Χειμερινό			
Όνομα Διδάσκοντα	Δρ. Σουζάνα Παπαδοπούλου, Δρ. Στάλω Πάπουτσου			
ECTS	6	Διαλέξεις εβδομάδα	/ 3	Εργαστήρια εβδομάδα
Στόχος Μαθήματος	Σκοπός του μαθήματος είναι να εισάγει τους φοιτητές/τριες στην επιστήμη της διατροφής. Επίσης επιδιώκει να εμπεδώσουν τη σημασία της διατροφής στην άσκηση και τον αθλητισμό για επίτευξη καλής υγείας και τη βελτιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης αντίστοιχα.			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Κατανοήσουν τις θεμελιώδεις αρχές της διατροφής και της εφαρμογής τους στην αθλητική απόδοση και την άσκηση. 2. Προσδιορίσουν τις διατροφικές ανάγκες και απαιτήσεις των αθλητών και των ατόμων που ασχολούνται με τακτική σωματική δραστηριότητα σε διάφορα αθλήματα και τρόπους άσκησης. 3. Αξιολογήσουν το ρόλο των μακροθρεπτικών συστατικών (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη) και των μικροθρεπτικών συστατικών (βιταμίνες, μέταλλα) στην υποστήριξη του ενεργειακού μεταβολισμού, της επιδιόρθωσης και ανάπτυξης των μυών και της συνολικής υγείας. 4. Αναλύσουν τη σημασία της ενυδάτωσης και της ισορροπίας υγρών για τη βελτιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης και την πρόληψη της αφυδάτωσης και των ασθενειών που σχετίζονται με τη ζέστη. 5. Συζητήσουν το χρονοδιάγραμμα και τη σύνθεση των διατροφικών στρατηγικών πριν από την άσκηση, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση για να μεγιστοποιήσουν την απόδοση, να ενισχύσουν την αποκατάσταση και να προωθήσουν την αναπλήρωση του μυϊκού γλυκογόνου. 			

	<p>6. Εξερευνήσουν τις αρχές της αξιολόγησης της σύστασης του σώματος και των στρατηγικών διαχείρισης βάρους για τους αθλητές, συμπεριλαμβανομένου του ρόλου της διατροφής στην προώθηση της αύξησης των μυών και της απώλειας λίπους, διατηρώντας παράλληλα τη βέλτιστη απόδοση.</p> <p>7. Εξετάσουν τον αντίκτυπο ειδικών διατροφικών εκτιμήσεων, όπως η χορτοφαγική ή vegan δίαιτα, οι τροφικές αλλεργίες και δυσανεξίες, στην αθλητική απόδοση και στη διατροφική επάρκεια.</p> <p>8. Εφαρμόσουν συστάσεις διατροφής βασισμένες σε στοιχεία για να σχεδιάσουν εξατομικευμένα σχέδια διατροφής για αθλητές και ασκούμενους με βάση τους συγκεκριμένους στόχους, τις απαιτήσεις προπόνησης και τις διατροφικές προτιμήσεις τους.</p> <p>9. Αξιολογήσουν κριτικά τα δημοφιλή αθλητικά συμπληρώματα, τα εργογονικά βοηθήματα και τις ουσίες που βελτιώνουν την απόδοση όσον αφορά την ασφάλεια, την αποτελεσματικότητα και τη νομιμότητα, καθώς και τον πιθανό αντίκτυπό τους στην αθλητική απόδοση και υγεία.</p> <p>10. Επιδεικνύουν αποτελεσματικές δεξιότητες επικοινωνίας στην παροχή διατροφικής εκπαίδευσης και συμβουλευτικής σε αθλητές, προπονητές και άλλα μέλη της κοινότητας αθλημάτων και άσκησης, τονίζοντας τη σημασία των πρακτικών που βασίζονται σε στοιχεία και την αθλητική δεοντολογία.</p>		
<p>Προαπαιτούμενα</p>	<p>Κανένα</p>	<p>Συναπαιτούμενα</p>	<p>Κανένα</p>
<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. 2. Σωματική σύσταση: σωματικό βάρος, σωματικό μέγεθος, σωματική σύσταση, αξιολόγηση της σύστασης σώματος, σύσταση σώματος και αθλητική απόδοση, πρότυπα βάρους, επίτευξη ιδανικού βάρους. 3. Διατροφικές απαιτήσεις και άσκηση: <ul style="list-style-type: none"> • Υδατάνθρακες και λίπη: άσκηση και ενεργειακές απαιτήσεις, ενεργειακές πηγές κατά την άσκηση, υδατάνθρακες και άσκηση, λιπίδια και άσκηση. 		

	<ul style="list-style-type: none"> • Πρωτεΐνες και αμινοξέα: Απαιτήσεις σε πρωτεΐνη και αμινοξέα στους ασκούμενους και αθλητές: διατροφική πρωτεΐνη, πρωτεΐνες και αποκατάσταση από την άσκηση. • 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. • 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. <p>4. Θέματα διατροφής άσκησης και υγείας: ισορροπημένη υγιεινή διατροφή για ασκούμενους, λιπίδια και χοληστερόλη και επιπτώσεις για την υγεία, ειδικές διατροφικές προσεγγίσεις, διατήρηση και απώλεια βάρους μέσω κατάλληλης διατροφής και άσκησης, συμπληρώματα διατροφής και υγεία.</p> <p>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.</p>
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Η διδασκαλία του μαθήματος περιλαμβάνει διαλέξεις για την παροχή του θεωρητικού υποβάθρου. Αναλυτικές σημειώσεις με PowerPoint και υλικό πλούσιο σε εικόνες και βίντεο χρησιμοποιούνται στη διδασκαλία. Μέθοδοι όπως μελέτες περιπτώσεων, κλινικά σενάρια, συζήτηση, ερωτήσεις/απαντήσεις χρησιμοποιούνται στη διδακτική μεθοδολογία ανάλογα με τη φύση του μαθήματος. Επιπλέον, παρέχονται εργαστήρια και επιτόπιες επισκέψεις με πρακτικές εμπειρίες για την παράδοση του πρακτικού υποβάθρου του περιεχομένου του μαθήματος. Σχετικό υλικό που δημοσιεύεται σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά χρησιμοποιείται επίσης για την παρακολούθηση των τελευταίων εξελίξεων που σχετίζονται με το αντικείμενο του μαθήματος.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jeukendrup, A. & Gleeson M. Sport Nutrition-2nd Edition, Human Kinetics, Champaign, IL (2010) • 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). • Wilmore, J.H. & Costill, D.L. Φυσιολογία της άσκησης και του Αθλητισμού. Τόμος II. Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα, Ελλάδα, (2006).

	<ul style="list-style-type: none"> • 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).
Αξιολόγηση	<p>Συνεχής αξιολόγηση (50%): Η αξιολόγηση περιλαμβάνει συνδυασμό των εξής:</p> <p>Online κουίζ ή διαδραστικές αξιολογήσεις (20%): Διαδικτυακά κουίζ ή διαδραστικές αξιολογήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν μέσω της πλατφόρμας Moodle για τη δημιουργία κουίζ με διάφορες μορφές ερωτήσεων. Αυτές οι αξιολογήσεις είναι χρονομετρημένες και μπορεί να παρέχεται άμεση ανατροφοδότηση στους φοιτητές/τριες.</p> <p>Μελέτες περίπτωσης (30%): Χρήση μελετών περίπτωσης ή ασκήσεων επίλυσης προβλημάτων για την αξιολόγηση του τρόπου με τον οποίο οι φοιτητές μπορούν να εφαρμόσουν τις θεωρητικές γνώσεις σε πραγματικές καταστάσεις. Στους φοιτητές παρουσιάζονται ρεαλιστικά σενάρια αθλητών ή ασκουμένων που απαιτούν ανάλυση, κριτική σκέψη και εφαρμογή θεωρητικών περιεχομένων και αξιολογούνται με βάση την ικανότητά τους να εντοπίζουν και να αξιολογούν σχετικές πληροφορίες, να προτείνουν λύσεις και να αιτιολογούν τις επιλογές τους με βάση τις γνώσεις που έχουν από την αθλητική διατροφή.</p> <p>Συζητήσεις στην τάξη: Οι μαθητές συμμετέχουν σε συζητήσεις στην τάξη για να αξιολογήσουν τις θεωρητικές τους γνώσεις. Η ενεργός συμμετοχή ενθαρρύνεται να οξύνει τις δεξιότητες κριτικής σκέψης τους θέτοντας ανοιχτές ερωτήσεις και διευκολύνοντας τον διάλογό τους.</p> <p>Τελική εξέταση (50%): Περιεκτική τελική εξέταση, για την αξιολόγηση των συνολικών θεωρητικών γνώσεων των φοιτητών. Αυτές οι αξιολογήσεις καλύπτουν ένα ευρύτερο φάσμα θεμάτων και μαθησιακών αποτελεσμάτων από όλο το πρόγραμμα σπουδών για την αξιολόγηση της κατανόησης και της ενσωμάτωσης της γνώσης από τους μαθητές σε διάφορους τομείς.</p>
Γλώσσα	Ελληνικά / Αγγλικά