

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                             |                                      |                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΩΝ ΖΩΩΝ                                                                                          |                                      |                           |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΖΩΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ (ΕΖΠ)                                                                            |                                      |                           |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ - ΕΠΙΛΟΓΗΣ                                                                                      |                                      |                           |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>7</b>                                                                                                    | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>               | <b>9ο</b>                 |
| <b>ΤΜΗΜΑ ΠΟΥ ΔΙΔΑΣΚΕΤΑΙ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ΕΖΠ                                                                                                         |                                      |                           |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ΑΡΧΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ                                                                                |                                      |                           |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων |                                                                                                             | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b> | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |
| Διαλέξεις                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                             | 2                                    | 2                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                             |                                      |                           |
| Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                             |                                      |                           |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου , Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>                                                                                                                                                                                                                             | ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ                                                                                      |                                      |                           |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ΒΙΟΧΗΜΕΙΑ, ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΘΡΕΨΕΩΣ ΖΩΩΝ                                                                          |                                      |                           |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ΕΛΛΗΝΙΚΗ                                                                                                    |                                      |                           |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ΝΑΙ (ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ)                                                                                        |                                      |                           |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <a href="https://oeclass.aua.gr/eclass/courses/EZPY204/">https://oeclass.aua.gr/eclass/courses/EZPY204/</a> |                                      |                           |
| <b>ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Θεωρία: Κ. Μουντζούρης, Ι. Πολίτης                                                                          |                                      |                           |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

#### Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης
- Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β
- Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα:

- αντιληφθούν το σημαντικό ρόλο της διατροφής για την καλή υγεία του ανθρώπου
- κατανοήσουν τον τρόπο διαμόρφωσης των αναγκών του ανθρώπου σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά σε όλα τα στάδια της ζωής.
- καταλάβουν τον τρόπο που η θρεπτική αξία των ομάδων τροφίμων συνδέεται με τις σύγχρονες διατροφικές συστάσεις και τις οδηγίες σε επίπεδο τροφίμων στο πλαίσιο του μεσογειακού τρόπου διατροφής.
- κατανοήσουν το ρόλο της επεξεργασίας των τροφίμων για την ασφάλεια και τη

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Θρεπτική τους αξία</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• αναλύουν και θα αξιολογούν το διαιτολόγιο ενός ανθρώπου και θα είναι σε θέση να προτείνουν αλλαγές και βελτιώσεις προκειμένου να είναι σύμφωνο με τις σύγχρονες διατροφικές συστάσεις</li> <li>• μάθουν να αναζητούν πληροφορίες χρησιμοποιώντας επιστημονικούς τρόπους αναζήτησης και σχετικούς με το μάθημα δικτυακούς τόπους να αναλύουν και να αξιολογούν τις διαθέσιμες πληροφορίες.</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Γενικές Ικανότητες</b></p> <p>Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα:</p>                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</p> <p>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</p> <p>Λήψη αποφάσεων</p> <p>Αυτόνομη εργασία</p> <p>Ομαδική εργασία</p> <p>Εργασία σε διεθνές περιβάλλον</p> <p>Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον</p> <p>Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών</p> | <p>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</p> <p>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</p> <p>Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</p> <p>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</p> <p>Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής</p> <p>Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</li> <li>• Λήψη αποφάσεων</li> <li>• Αυτόνομη εργασία</li> <li>• Ομαδική εργασία</li> <li>• Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας</li> <li>• Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σχέση διατροφής και υγείας του ανθρώπου</li> <li>• Θρεπτικά συστατικά, πέψη – μεταβολισμός</li> <li>• Θρεπτική αξία των ομάδων τροφίμων</li> <li>• Ανάγκες του ανθρώπου σε ενέργεια</li> <li>• Ανάγκες του ανθρώπου σε πρωτεΐνες</li> <li>• Ανάγκες του ανθρώπου σε υδατάνθρακες</li> <li>• Ανάγκες του ανθρώπου σε λιπαρές ουσίες</li> <li>• Διατροφική αξία γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων</li> <li>• Επίδραση της επεξεργασίας στη διατροφική αξία των τροφίμων</li> <li>• Διατροφή στα στάδια της ζωής του ανθρώπου (κυοφορία, γαλουχία, βρεφική ηλικία, σχολική ηλικία, εφηβεία, ενήλικη και τρίτη ηλικία)</li> <li>• Παραδείγματα ανάλυσης - σύνθεσης διαιτολογίου</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                                                          |                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b></p> <p>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p> | <p>Στην αίθουσα διδασκαλίας και εξ' αποστάσεως μέσω εξειδικευμένων εργαλείων τηλεδιάσκεψης (π.χ. OpenClass &amp; MS teams)</p> |
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ</b></p>                                                          | <p>Χρήση Ηλεκτρονικών Υπολογιστών και διαδικτύου</p>                                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                        |                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | παρουσιάσεις PowerPoint, εξειδικευμένο λογισμικό ανάλυσης διαιτολογίου.<br>Υποστήριξη Μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας open e-class.                                                            |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.<br><br>Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS | <b>Δραστηριότητα</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                                              | 26                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Εργαστηριακή Άσκηση                                                                                                                                                                                                    |                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Φροντιστήριο                                                                                                                                                                                                           |                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Μελέτη και Ανάλυση βιβλιογραφίας                                                                                                                                                                                       | 12                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης                                                                                                                                                                                     | 12                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                        |                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                        |                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>                                                                                                                                                 | <b>50</b>                       |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης<br><br>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες<br><br>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.                                                                                         | Ι. Θεωρητικό Τμήμα<br>Προαιρετική παρακολούθηση των Διαλέξεων από τους φοιτητές (πρόοδοι εργασίες κλπ)<br>Γραπτή τελική εξέταση (100%) που περιλαμβάνει: Ερωτήσεις ανάπτυξης και πολλαπλών επιλογών και σωστού/λάθους. |                                 |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### -Προτεινόμενη Βιβλιογραφία :

#### (Α) Έντυπα Συναφή Επιστημονικά Περιοδικά – Συγγράμματα

- Eastwood M (1997). Principles of Human Nutrition. Chapman & Hall
- Frayn KN (1996). Frontiers in metabolism – Metabolic regulation. A human perspective. Portland Press
- Garrow JS, James WPT and Ralph A (2000). Human nutrition and dietetics, 10th edition. Edinburgh: Churchill Livingstone
- Gibney MJ, Vorster HH & Kok FJ (2002). Introduction to human nutrition. The Nutrition Society: Blackwell science
- Ζαμπέλας Α (2004) Διατροφή στα στάδια της ζωής, Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης
- Ζερφυρίδης ΓΚ (1998) Διατροφή του Ανθρώπου, Εκδόσεις Βιβλίων Γιαχούδη

#### -Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

- *Journal of Nutrition*
- *Nutrition Journal*
- *British Journal of Nutrition*
- *European Journal of Nutrition*

- *The American journal of clinical nutrition*

(B) Ψηφιακό Εκπαιδευτικό Υλικό (open e-class)

<https://oeclass.aua.gr/eclass/modules/document/?course=EZPY204>

- Μουντζούρης Κ 2020 Διατροφή Ενηλίκων\_new20.pdf
- Μουντζούρης Κ 2020 Διατροφή στα στάδια της Ζωής 2020.pdf
- Μουντζούρης Κ 2020 Εισαγωγή στη Διατροφή του Ανθρώπου\_new20.pdf
- Μουντζούρης Κ 2020 Θρεπτική αξία των τροφίμων – Ομάδες τροφίμων.pdf
- Πολίτης Ι Η Μοναδικότητα του Γάλακτος και των Γαλακτοκομικών Προϊόντων στη Διατροφή του Ανθρώπου

(Γ) Προτεινόμενα Διδακτικά Συγγράμματα (ΕΥΔΟΞΟΣ)

- Ζερφυρίδης ΓΚ (1998) Διατροφή του Ανθρώπου, Εκδόσεις Βιβλίων Γιαχούδη