

Τίτλος Μαθήματος	Διατροφή και Άσκηση				
Κωδικός Μαθήματος	NUTR107				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 ^ο Έτος / 1 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κωνσταντίνου Χρίστος				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3	Πρακτική / εβδομάδα	
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι οι φοιτητές να κατανοήσουν τη σημασία της διατροφής στην υγεία και την ικανότητα απόδοσης. Επίσης, στόχος του μαθήματος είναι οι φοιτητές να λάβουν τη βασική γνώση για τις διατροφικές ανάγκες ενός αθλητή ή αθλούμενου και να κατανοήσουν πώς διαφοροποιούνται αυτές οι ανάγκες με βάση τον τρόπο εκγύμνασης και το επίπεδο άσκησης.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ονομάζουν τις κατηγορίες των θρεπτικών συστατικών και την αναγκαιότητα τους στον άνθρωπο. 2. Ορίζουν τους κανόνες και τις βασικές αρχές της διατροφής 3. Εξηγούν τη διαδικασία πέψης, απορρόφησης και παραγωγής ενέργειας μέσω των τροφών 4. Εξηγούν τις διατροφικές ανάγκες των αθλούμενων ανάλογα με το είδος της άσκησης και τις επιβαρύνσεις της προπόνησής τους. 5. Διατυπώνουν βασικές πληροφορίες για τα συμπληρώματα υγείας 6. Αναφέρουν τυχόν παρενέργειες και κινδύνους από τη λήψη βιταμινών και συμπληρωμάτων <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Συνδέουν τη διατροφή, την προπόνηση και τα συμπληρώματα διατροφής για απόδοση με τις ανάγκες της άσκησης και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των αθλουμένων <p>Ικανότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Συλλογίζονται για τον πώς οι γνώσεις που αποκτούνται στο εν λόγω μάθημα συνδέονται με τις απαιτήσεις και το επάγγελμά τους 				
Προαπαιτούμενα		Συναπαιτούμενα			

<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Η σημασία και οι βάσεις της αθλητικής διατροφής • Υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες: τι είναι και πως χρησιμοποιούνται στην αθλητική διατροφή • Βιταμίνες, μέταλλα, υγρά και ηλεκτρολύτες: τι είναι και πως χρησιμοποιούνται στην αθλητική διατροφή • Ενεργειακό ισοζύγιο: Θερμιδική πρόσληψη και θερμιδική δαπάνη-τρόποι μέτρησης θερμίδων • Διατροφή για την διαχείριση σωματικού βάρους (αύξηση μυϊκής μάζας – μείωσης λίπους) • Η διατροφή στις επιμέρους ομάδες αθλημάτων • Διατροφικές απαιτήσεις κατά την προπόνηση • Η διατροφή πριν και μετά την προπόνηση • Συμβουλές για βελτίωση της απόδοσης • Συμπληρώματα <ul style="list-style-type: none"> ➢ Πρωτεϊνών ➢ Υδατανθράκων ➢ Μεταλλικών στοιχείων ➢ Αποκατάστασης • Παρενέργειες και κίνδυνοι από την λήψη βιταμινών και συμπληρωμάτων • Συμπληρώματα Διατροφής και Επιστημονική τοποθέτηση • Ντόπινγκ και ηθική
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τσιλιμιγκάκης, Μιχάλης Χ. (2012), <i>Αθλητισμός και διατροφή: Φαρμακοδιέγερση, συμπληρώματα</i>, Τσιλιμιγκάκης Μιχάλης Χρ., ISBN 978-960-93-4179-0. • Γουίλιαμς Χ. Μ. (2014), <i>Διατροφή: Υγεία. Ευρωστία και αθλητική απόδοση</i>, Π.Χ Πασχαλίδης, ISBN 9789603991359 • Χασαπίδου, Μ. (2008). <i>Διατροφή για υγεία, άσκηση και αθλητισμό</i>, Universitystudiopress, ISBN: 978-960-12-1130-5. • Σκόλιας, Γ. (2002). <i>Άσκηση και διατροφή</i>, Gymnastika, ISBN 960-87283-0-4. <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jose, A. (2008). <i>Essentials of Sports Nutrition and Supplements</i>, Humana Press ISBN: 978-1588296115 • Webb, G. (2002). <i>Weight Control : Through Diet & Exercise</i>. Hodder & Stoughton Ltd. ISBN: 0-340-71219-8 • Webb, G. (2020). <i>Nutrition : Maintaining and Improving Health</i>. CRC Press. ISBN: 978-0-8153-6241-8
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Ενδιάμεση γραπτή εξέταση: 40% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 50%
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνικά ή Αγγλικά</p>