

18.

Τίτλος Μαθήματος	Συμπληρώματα Διατροφής				
Κωδικός Μαθήματος	NUTR203				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο έτος /3 ^ο εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κωνσταντίνου Ήβη				
ECTS	2	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Εργαστήρια / εβδομάδα	
Στόχος Μαθήματος	Στόχος τού μαθήματος είναι η επαρκής επικοινωνία των φοιτητών/τριών σε γνώσεις που σχετίζονται με τις θρεπτικές ουσίες, την αναγκαιότητα τους και τη σημασία των συμπληρωμάτων διατροφής.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με τη διδασκαλία τού μαθήματος επιδιώκεται ο/η φοιτητής/τρια να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • γνωρίζει τι είναι τα συμπληρώματα διατροφής. • κατανοήσει ποιος πρέπει να διαθέτει τα συμπληρώματα διατροφής • αντιληφθεί την αναγκαιότητα των συμπληρωμάτων διατροφής • γνωρίζει τις ειδικές κατηγορίες ατόμων που χρειάζονται τα συμπληρώματα διατροφής. • κατανοήσει τους λόγους που οδηγούν στην κατανάλωση συμπληρωμάτων και ποιες είναι οι κατηγορίες τους. 				
Προαπαιτούμενα		Συναπαιτούμενα			
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> • Βιταμίνες • Ιχνοστοιχεία, • Αντιοξειδωτικά • Ωμέγα λιπαρά • Θρεπτικές ουσίες ζωτικής σημασίας για του ανθρώπινου οργανισμού. <ul style="list-style-type: none"> ➢ Δυσλειτουργίες και ασθένειες από την έλλειψη τους. ➢ Συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη. • Συμπληρώματα διατροφής 				

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Κύριες κατηγορίες ➤ Περιπτώσεις οργανισμών που έχουν ανάγκη λήψης συμπληρωμάτων διατροφής. ➤ Κίνδυνοι από τη λήψη συμπληρωμάτων διατροφής. <ul style="list-style-type: none"> • Νομοθετικό πλαίσιο
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Διαλέξεις, Χρήση Οπτικοακουστικών μέσων, Διερευνητική μέθοδος, Ομαδοσυνεργατική μέθοδος, Σχέδια εργασίας (μέθοδος project).
Βιβλιογραφία	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σοφοκλέους Ξάνθη (2017), Η Διατροφή του Ανθρώπου - Στοιχεία Διαιτολογίας, KES College, ISBN 978-9963-734-09-2 • Μανουσάκης Γεώργιος Ε., (2008), Συμπληρώματα διατροφής, Ιδιωτική Έκδοση, Αθήνα, ISBN: 978-960-930525-9 • Μιτάκης Μανώλης (2008), Φαρμακοδιατροφική, εκδόσεις Φαρμακευτικός Κόσμος, Αθήνα. <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frazier, Karen (2015) Nutrition Facts: the truth about food, Rockridge Press, ISBN: 978-1623156114. • Langley-Evans, Simon (2009), Nutrition: A lifespan approach, Wiley- Blackwell, U.K., ISBN: 978-1-4051-7878-5. • Ballentine, Rudolph (2007) Diet and Nutrition: a holistic approach, Himalayan Institute Press, ISBN: 978-0893890483. • Pamela Mason, (2011), Dietary Supplements, Pharmaceutical Pr, 4 edition, ISBN: 978-0853698838. • Caballero Benjamin, (2009), Guide to Nutritional Supplements, Academic Press, ISBN: 0123751098.
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Συμμετοχή στο Μάθημα 10% • Εργασίες / Μελέτες 20% • Ενδιάμεση Γραπτή Εξέταση 20% • Τελική Γραπτή Εξέταση 50%
Γλώσσα	Ελληνική