

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

«ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ»

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΣΕΥΠ		
ΤΜΗΜΑ	ΜΑΙΕΥΤΙΚΗ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	M-3050	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Γ
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ		ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ
Διαλέξεις		3	3
Σύνολο		3	3
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΑΘΗΜΑ ΕΙΔΙΚΟΥ ΥΠΟΒΑΘΡΟΥ (ΜΕΥ) ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ (Υ)		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΟΧΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://midw.uniwa.gr/course/diatrofi-gynaikas/		

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Σκοπός του μαθήματος είναι να κατανοήσουν οι φοιτήτριες/φοιτητές τις βασικές έννοιες των θρεπτικών συστατικών, τις διαφορετικές ανάγκες πρόσληψης θρεπτικών συστατικών, τις διατροφικές απαιτήσεις στα διάφορα στάδια της ζωής της γυναίκας. Συγκεκριμένα, οι φοιτήτριες/φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος θα είναι σε θέση να: ✧ Έχουν τις απαιτούμενες γνώσεις για διατροφικές συστάσεις σε υγιείς γυναίκες σε όλα τα στάδια της ζωής τους. ✧ Κατανοούν τις μεταβολές της λειτουργίας του οργανισμού που παρατηρούνται φυσιολογικά κατά τη διάρκεια της κύησης και να προσδιορίζουν τις κρίσιμες περιόδους για την ανάπτυξη του εμβρύου, καθώς και τις πιθανές συνέπειες της ανεπαρκούς διαθεσιμότητας ενέργειας και θρεπτικών συστατικών κατά τη διάρκεια αυτών των περιόδων. ✧ Προσδιορίζουν συνήθεις παθολογικές καταστάσεις κατά την εγκυμοσύνη καθώς και να τεκμηριώνουν επιστημονικά τις διατροφικές παρεμβάσεις για την ανακούφιση ή θεραπεία αυτών των προβλημάτων. ✧ Κατανοούν τις διατροφικές ανάγκες για την περίοδο της εφηβείας και της εμμηνοπαύσης και να προτείνουν την υιοθέτηση ορθών διατροφικών συνηθειών. ✧ Συνεργάζονται με υπευθυνότητα με άλλους επαγγελματίες υγείας και να αποτελούν με ενεργό και λειτουργικό τρόπο μέλος μιας διεπιστημονικής ομάδας όσον αφορά στην αντιμετώπιση των ειδικών και παθολογικών καταστάσεων θρέψης της γυναίκας.

Γενικές Ικανότητες
Λήψη αποφάσεων Αυτόνομη εργασία Ομαδική εργασία Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Βασικές έννοιες - Διαιτητική πρόσληψη και διατροφική κατάσταση. Θρεπτικά συστατικά – μεταβολισμός. 2. Υδατάνθρακες, Λιπίδια, Πρωτεΐνες, Βιταμίνες, Ανόργανα Στοιχεία 3. Διατροφή πριν την σύλληψη και αξία των VitA, D, Ca, Fe, φυλλικό οξύ κ.λ.π. 4. Διατροφή στην εγκυμοσύνη. Συμβουλευτική από τη μαία. Μηχανισμός ανάπτυξης εμβρύου. Ενέργεια, θρεπτικές ανάγκες και συστάσεις για το βάρος της εγκύου. Αλκοόλ, καφεΐνη και εγκυμοσύνη. 5. Υψηλού κινδύνου εγκυμοσύνη και διατροφή. 6. Υποθρεψία και εγκυμοσύνη. 7. Διατροφή στην έφηβη έγκυο και άνω των 40 ετών έγκυο. 8. Διατροφή κατά την γαλακτοφορία. Θρεπτικές ανάγκες της μητέρας. 9. Διατροφή στην εφηβεία. Διαταραχές θρέψης στην εφηβεία (ανορεξία, βουλιμία). 10. Διατροφή στην αναπαραγωγική ηλικία της γυναίκας και στην εμμηνόπαυση. 11. Διατροφή γυναικών με γυναικολογικό καρκίνο. 12. Επιλογή τροφίμων. 13. Σύνταξη διαιτολογίων – παροχή διαιτητικών οδηγιών. 14. Συμβουλευτική για διατροφική αγωγή σε ειδικές καταστάσεις (διαβήτης, υπέρταση, καρδιαγγειακά νοσήματα κλπ).
--

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Πρόσωπο με πρόσωπο εκπαίδευση	
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	▪ Χρήση Power point presentations ▪ Υποστήριξη μαθησιακής διδασκαλίας μέσω ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class ▪ Χρήση του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και της ιστοσελίδας του τμήματος για την επικοινωνία με τις/τους φοιτήτριες/φοιτητές.	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου
	Διαλέξεις	39
	Συγγραφή ή/και Παρουσίαση εργασίας	20
	Αυτόνομη μελέτη φοιτητή	46
	Σύνολο Μαθήματος	105
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	Αξιολόγηση των φοιτητών/φοιτητριών: 1. Γραπτή τελική εξέταση (ΓΕ) (80%). Η αξιολόγηση του μαθήματος γίνεται όταν ολοκληρωθεί ο συνολικός αριθμός των διαλέξεων. Οι φοιτητές απαντούν γραπτά ή/και προφορικά σε ένα σύνολο	

	ερωτήσεων στην ελληνική γλώσσα. Η εξέταση περιλαμβάνει: • Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής ή/και • Ερωτήσεις σύντομης απάντησης ή/και • Ερωτήσεις ανάπτυξης ή/και • Επίλυση προβλημάτων ή/και • Μελέτη περίπτωσης. 2. Ατομική ή Ομαδική εργασία (Α-ΟΕ) (20%) (υποχρεωτική). Ο βαθμός μαθήματος (ΒΜ) υπολογίζεται ως εξής: $(ΓΕ) \times 80\% + (Α-ΟΕ) \times 20\% = (ΒΜ)$ Η βαθμολογία εκφράζεται με την κλίμακα από μηδέν έως δέκα (0-10). Βάση επιτυχίας της γραπτής εξέτασης είναι το πέντε (5). Τα κριτήρια αξιολόγησης των φοιτητριών/φοιτητών είναι ρητά προσδιορισμένα, εμπεριέχονται στην ηλεκτρονική πλατφόρμα (e-class), στην οποία έχουν πρόσβαση όλες/όλοι οι φοιτήτριες/φοιτητές με τη δήλωση του μαθήματος ή/και στην ιστοσελίδα επικοινωνίας του τμήματος με τις/τους φοιτήτριες/φοιτητές.
--	---

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνική Βιβλιογραφία:

1. BrownJ. (2016). Η διατροφή στον Κύκλο της Ζωής. Εκδόσεις Λαγός.
2. Ζαμπέλας Α. (2003). Η διατροφή στα στάδια της ζωής. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ Πασχαλίδης.
3. GibneyMJ, VorsterHH, KokFJ (2015) Εισαγωγή στη Διατροφή του Ανθρώπου. Αθήνα, Εκδ. Παρισιάνου.

Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία:

1. CarolJ. Lammi-KeefeandSarahC. Couch (2008). Handbook of Nutrition and Pregnancy. Kindle Edition.
2. Insel P, Ross D, McMahon K, Bernstein M. (2017). Nutrition, 6th Edition. Jonesκαι Bartlett Learning.
3. Lawrence RA. Lawrence R. A. και Lawrence R.M. (2016) Breastfeeding: A Guide for theMedical Professional. 8th edition. Elsevier, Mosby. USA.
4. Langley-Evans S., Wiley-Blackwell (2009) Nutrition: A Lifespan Approach.
5. Symonds M, Ramsay M. (2010). Maternal-Fetal Nutrition during Pregnancy andLactation. Cambridge University Press.

Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

- American Journal of Clinical Nutrition
- Clinical Nutrition
- European Journal Of Clinical Nutrition
- Lancet
- New England Journal of Medicine
- Nutrition Journal

- Nutrition and Health
- British Journal of Nutrition
- Public Health Nutrition
- Infant, Child, and Adolescent Nutrition