

نموذج توصيف مقرر: التغذية والحميات (Nutrition and Diets)

١. معلومات أساسية عن المقرر

البند	التفاصيل
اسم المقرر	التغذية والحميات (Nutrition and Diets)
رمز المقرر	Ph 5208
الساعات المعتمدة	2
المستوى الدراسي	المستوى الثامن
المتطلبات السابقة	كيمياء الغذاء ومراقبتها
لغة التدريس	العربية مع العرض باللغة الإنجليزية
تاريخ آخر تحديث	٢٠٢٥ ١١ ٢٩

٢. أهداف المقرر (Course Objectives)

- الهدف العام:

تمكين الطلاب من التعرف على أساسيات علم التغذية والاستراتيجيات المتبعة في تقييم علاقة الإنسان بالغذاء من وجهة نظر تغذوية صحية، والتعرف على الآثار الصحية لمختلف مكونات الغذاء.

- الأهداف التفصيلية (SMART):

١. التعرف على مراحل هضم الغذاء.
٢. التعرف على القيم الغذائية المرجعية.
٣. التعرف على طرق تقييم التغذية عند الأفراد والمجموعات.
٤. دراسة المكونات الغذائية الكبرى والصغرى والشوارد وغير المغذية من وجهة نظر علم التغذية.
٥. معرفة متطلبات الإنسان من الطاقة في مختلف مراحل العمر.
٦. دراسة المعلومات التي يمكن الاستفادة منها من خلال توسيم الغذاء.
٧. دراسة بعض أنواع الغذاء الخاصة.
٨. دراسة تفصيلية عن الحميات الشائعة بأنواعها المختلفة.

٣. مخرجات التعلم (Learning Outcomes – LOs)

المخرج التعليمي	المعيار العالمي
المعرفة والفهم	تطبيق المعرفة التغذوية في تحليل المدخول الغذائي، وتقييم التوسيم الغذائي. تتبع سبيل استهلاك وهضم وامتصاص ونقل واستقلاب وتخزين وإطراح الغذاء في جسم الإنسان
المهارات الذهنية	مناقشة وظائف ومصادر وعوز وسمية المغذيات الكبرى والصغرى. تطبيق مفهوم توازن الطاقة.
المهارات المهنية والعملية	استغلال مفاهيم الطاقة والمغذيات الكبرى والصغرى وعلاقتها بالصحة العامة.
المهارات العامة والقابلة للانتقال	وصف الحالات الصحية والمرضية المتعلقة بالتغذية ومأمونية

٤. محتوى المقرر (مُفصَّل حسب الأسابيع)

الأسبوع	الموضوع	الأنشطة	المواد الداعمة
١	مقدمة في علم التغذية		
٢	هضم الغذاء		
٣	القيم الغذائية المرجعية		
٤	تقييم التغذية عند الأفراد والمجتمعات		
٥	المغذيات الكبرى		
٦	التوازن الطاقي عند الإنسان		
٧	----	الامتحان النصفى	
٨	المغذيات الصغرى		
٩	الشوارد الموجودة في سوائل الجسم		
١٠	توسيم الغذاء		
١١	الأغذية الوظيفية والمكملات الغذائية		
١٢	مكونات الغذاء غير التغذوية		
١٣	الحميات الشائعة		
١٤	---	الامتحان النهائى	

٥. طرق التدريس والتعلم

- الطرق المستخدمة:

- العرض التقديمي باستخدام برنامج Power Point

- استخدام اللوح الأبيض لتوضيح الأشكال والأفكار الواردة في المحاضرات

- التكنولوجيا الداعمة:

- الحاسوب

- جهاز العرض

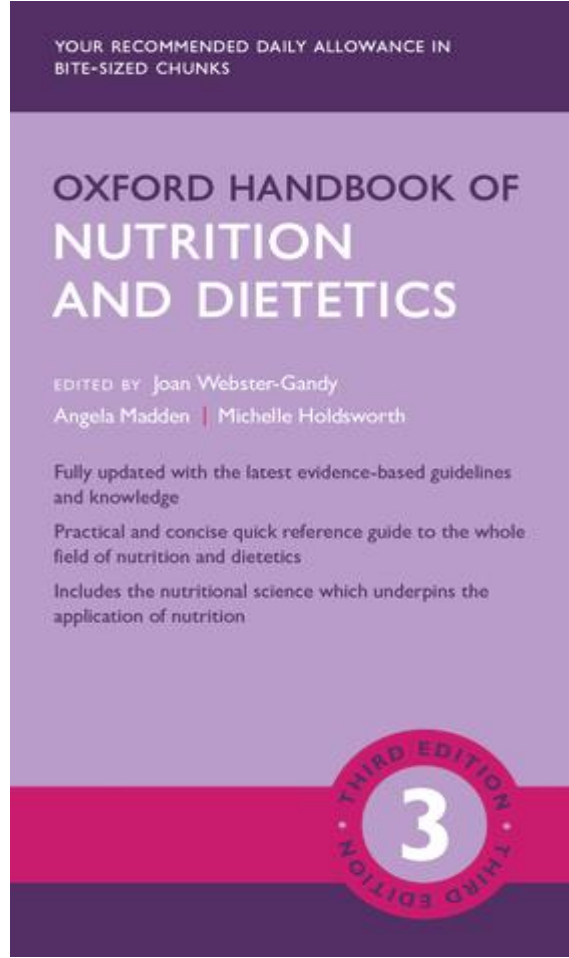
٦. تقييم التعلم (Assessment Methods)

نوع التقييم	الوصف	النسبة	المخرجات المقاسة
امتحان نصفى		٣٠%	
تحليل حالة		---	
مشروع جماعي		---	
اختبارات قصيرة		٢٠%	
المشاركة الصفية		---	
امتحان نهائى		٥٠%	

٧. المراجع والموارد

- المراجع الأساسية:

- الموارد الإلكترونية:



- أدوات عملية: ليس للمقرر قسم عملي.

استاذ المقرر: د. عبد اللطيف يحيى البوشي

التوقيع: