



Module Syllabus

جامعة فيلادلفيا

كلية العلوم
قسم التكنولوجيا الحيوية و هندسة الجينات

خطة المساق

اسم المساق : مبادئ التغذية	رقم المساق : 240141
نوع المساق : متطلب جامعة اختياري	الساعات المعتمدة للمساق : 3
موعد المحاضرة :	رقم الشعبة :

اسم المحاضر	الساعات المكتبية	رقم المكتب	البريد الالكتروني
اسم المنسق	رقم المكتب	البريد الالكتروني	

وصف المساق :

مادة التغذية متطلب جامعة اختياري لتأهيل الطالب علميا بالثقافة الغذائية للإنسان و ذلك عن طريق دراسة اساسيات التغذية و التي تشمل علم التغذية و انواع المغذيات و مكوناتها من وحدات البناء و طرق تمثيلها و وظائفها في الجسم و طرق انتاج الطاقة لمختلف مراحل النمو و سلامة الغذاء و ارتباط التغذية بأمراض العصر.

اهداف المساق :

يهدف هذا المساق الى:

- 1- تعريف الطالب بمصطلحات علم التغذية
- 2- تعريف الطالب بالعناصر الغذائية و الطاقة و مصادرها و احتياجات الانسان من الطاقة اثناء مراحل نموه
- 3- تعريف الطالب على مكونات الغذاء من حيث خواصه، مصادره، طرق حفظه و تخزينه و اهميته للجسم البشري

- 4- تعريف الطالب بالغذاء الكامل المتزن بتخطيط الوجبات الصحية
- 5- تعريف الطالب بمفهوم سلامة الغذاء و جودته
- 6- تعريف الطالب باضطرابات التغذية الناجمة عن عوز الغذاء
- 7- تعريف الطالب بالامراض المزمنة المرتبطة التغذية

مخرجات التعليم : يفترض بالطالب بعد دراسته لهذا المساق ان يكون قادرا على :

- 1- ادراك اهمية العناصر الغذائية و الطاقة و معرفة الاحتياجات اليومية و مخاطر نقصها و مضار الافراط في تناولها
- 2- المقدرة على تخطيط وجبات غذائية متوازنة لغفات المجتمع العمرية
- 3- ادراك مفهوم سلامة الغذاء و جودته بالتعرف على ملوثات الغذاء المختلفة
- 4- الالمام بأهم المشكلات الغذائية المنتشرة محليا و عالميا المتعلقة بعوز الغذاء
- 5- تحسين العادات الغذائية لدى الطالب من خلال تعزيز مفهوم ارتباط التغذية بالامراض المزمنة

أساليب التدريس :

المحاضرات، المناقشات، التمارين و الاعمال الصفية

أسس التقييم :

الإمتحان	العلامة %
الإمتحان الأول	25 %
الإمتحان الثاني	25 %
الإمتحان النهائي	50 %

الحضور و المواظبة :

على الطالب ان ينتظم في المحاضرات بشكل تام تحت طائلة المسؤولية في حالة تجاوز الحد المسموح به للغياب .
نسبة الغياب: 15% من عدد المحاضرات في الفصل الواحد .
في حالة تجاوز الطالب للحد المسموح به للغياب يرصد له علامة (صفر) في هذا المساق.

المراجع :

- الغذاء و التغذية (الكتاب الطبي الجامع)، منظمة الصحة العالمية، اعداد نخبة من اساتذة الجامعات في العالم العربي - اكاديميا انترناشيونال (2005).
- الغذاء و التغذية (الكتاب الطبي الجامع)، منظمة الصحة العالمية، اعداد نخبة من اساتذة الجامعات في العالم العربي - اكاديميا انترناشيونال (2002).
- تغذية الانسان، د. حامد التكروري و د. خضر المصري - دار حنين للنشر، الاردن (1994).
- مقدمة في علم الغذاء و التغذية، د. محمود احمد حمزة - الدار الجامعية، الاسكندرية (2003).
- تغذية الانسان لفرد و المجتمع، د. ايمن سليمان مزاهرة - دار الخليج، الاردن، الطبعة الاولى (2000).
- موسوعة الغذاء و التغذية، د. مصطفى قره جولي - دمشق، الطبعة الاولى (2005).
- التغذية دليلك الكامل، د. رنيم احمد توفيق - الاهلية للنشر و التوزيع، الاردن (2002).
- تغذية الانسان، ا.د. ناجي ابو ارميلة - منشورات جامعة القدس المفتوحة (1995).
- صحة الانسان و سلامة الغذاء، د. ايمن مزاهرة - دار اليازوري العلمية للنشر، الاردن (2003).

المواقع الالكترونية:

الموضوع	الإسبوع
مقدمة عامة في التغذية - المصطلحات و المفاهيم الغذائية - علم التغذية و علاقته بالعلوم الأخرى - علم تغذية الإنسان و الإحتياجات الغذائية و العوامل المؤثرة فيها	(1)
العناصر الغذائية و الطاقة - جسم الإنسان و تركيبه من العناصر الكيميائية و العناصر الغذائية - أنسجة الجسم و أجهزته	(2)
- أجهزة الجسم و دورها في الإستفادة من الغذاء - الجهاز الهضمي	(3)
- المكونات الغذائية (المغذيات) و الطاقة - الكربوهيدرات - الدهون	(4)
- البروتينات - الماء	(5)
- الفيتامينات	(6)
- العناصر المعدنية	(7)
- المكونات الغذائية و إنتاج الطاقة	(8)
التغذية المتوازنة و تخطيط الوجبات	(9)
سلامة الغذاء و جودته - مفهوم سلامة الغذاء و جودته و الرقابة على سلامة الاغذية - تصنيع الأغذية و حفظ الأغذية	(10)
اضطرابات التغذية الناجمة عن عوز الغذاء - الأسباب و المظاهر العامة لسوء التغذية - بعض اضطرابات التغذية الأكثر إنتشارا	(11,12)
التغذية في مراحل العمر المختلفة - تغذية الحامل و المرضع - تغذية الرضع و صغار الأطفال	(13)
- تغذية أطفال المدارس و المراهقين - تغذية المسنين - تغذية بعض الفئات الخاصة	(14)
التغذية و ارتباطها بالأمراض المزمنة (تثقيف غذائي) - الأمراض القلبية الوعائية - فرط ضغط الدم - السكري	(15)
- السرطان، السمنة، النقرص، تشمع الكبد، تخلخل العظام، و تسوس الأسنان	(16)