

النظام الغذائي والتغذية

Diet and Nutrition

توصيف المقرر

يهدف مقرر "النظام الغذائي والتغذية" إلى تقديم الأسس العلمية لتغذية الإنسان وتعريف الطلاب بكيفية تأثير النظام الغذائي على الصحة العامة. يركز المقرر على أهمية التغذية السليمة في الوقاية من الأمراض وتحقيق التوازن الغذائي، كما يتناول فهم احتياجات الجسم من العناصر الغذائية المختلفة (الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الفيتامينات، المعادن) وكيفية تلبية هذه الاحتياجات في إطار نظام غذائي متوازن. يتناول المقرر أيضاً العوامل التي تؤثر في اختيار النظام الغذائي مثل العمر، النشاط البدني، والحالة الصحية.

أهداف المقرر

1. تعريف الطلاب بأسس علم التغذية والعناصر الغذائية الأساسية وأدوارها في الجسم.
2. دراسة تأثير النظام الغذائي على صحة الإنسان والوقاية من الأمراض مثل السمنة، السكري، وأمراض القلب.
3. تحليل احتياجات الجسم من العناصر الغذائية بناءً على العمر والجنس والحالة الصحية.
4. التعرف على كيفية تصميم أنظمة غذائية متوازنة تلبي احتياجات الأفراد المختلفة.

المخرجات المتوقعة

بعد إتمام هذا المقرر، يتوقع أن يكون الطالب قادراً على:

1. شرح المبادئ الأساسية للتغذية وعلاقتها بالصحة العامة.
2. تحديد احتياجات الجسم من العناصر الغذائية الأساسية في مراحل الحياة المختلفة.
3. تحليل الأنظمة الغذائية المختلفة وتقييم تأثيرها على الصحة.
4. تصميم برامج غذائية صحية موجهة لفئات مختلفة من الأفراد (مثل الأطفال، كبار السن، الرياضيين).