

تخطيط الوجبات الغذائية

Meal planning

- **توصيف المقرر**

- يشمل المقرر دراسة جداول تحليل الأطعمة المختلفة، وخطط الوجبات باستخدام المرشد الغذائي الهرمي ونظام البديل الغذائي وكذلك دراسة المقتنيات الغذائية وصفات الوجبة الغذائية المتوازنة.

- **اهداف المقرر**

- تدرس الطالبة الطرق المختلفة لخطيط الوجبات الغذائية.
- تدرس الطرق المختلفة لتحليل الوجبات الغذائية.
- تكون قادرة على تخطيط وجبات غذائية للفئات المختلفة.

- **المخرجات المتوقعة**

- القدرة على تخطيط وجبات متوازنة تتناسب والفنان المختلفة.
- القدرة على استخدام الأدوات المختلفة لخطيط الوجبات ومعرفة مزايا كل طريق.
- القدرة على تقدير القيمة الغذائية للوجبات المعدة أو المستهلكة باستخدام الطرق المناسبة يدوياً وإلياً.
- القدرة على استخدام برامج تحليل الأطعمة غذائياً والمتوفرة عبر الانترنت أو software.