

تخطيط الوجبات الغذائية

Meal planning

● توصيف المقرر

- يشمل المقرر دراسة جداول تحليل الأطعمة المختلفة، وتخطيط الوجبات باستخدام المرشد الغذائي الهرمي ونظام البدائل الغذائية وكذلك دراسة المقننات الغذائية وصفات الوجبة الغذائية المتوازنة.

● اهداف المقرر

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

● المخرجات المتوقعة

- القدرة على تخطيط وجبات متوازنة تتناسب والفئات المختلفة.
- القدرة على استخدام الأدوات المختلفة لتخطيط الوجبات ومعرفة مزايا كل طريق.
- القدرة على تقدير القيمة الغذائية للوجبات المعدة أو المستهلكة باستخدام الطرق المناسبة يدويا والياً.
- القدرة على استخدام برامج تحليل الأطعمة غذائيا والمتوفرة عبر الانترنت أو software.