

الغذاء والتغذية

Food and Nutrition

توصيف المقرر

يتناول مقرر "الغذاء والتغذية" المبادئ الأساسية للغذاء الصحي، مع التركيز على ملوثات الغذاء وكيفية الحماية من التسمم الغذائي والأمراض المرتبطة به. يدرس المقرر الطرق الصحيحة لتخزين، تداول، وتحضير الأغذية، إضافة إلى أسس استهلاكها بما يعزز الصحة العامة. كما يتضمن مناقشة القيم الغذائية للعناصر المختلفة مثل البروتينات، الدهون، الفيتامينات، والمعادن.

أهداف المقرر

1. فهم الأسس العلمية للغذاء الصحي وأهميته لصحة الإنسان.
2. دراسة مصادر التلوث الغذائي وكيفية الوقاية من التسمم الغذائي.
3. التعرف على الطرق الصحية لتخزين وتحضير الأغذية.
4. تعزيز الوعي الغذائي من خلال تحليل القيم الغذائية واختيار النمط الغذائي المناسب.

المخرجات المتوقعة

بعد إتمام هذا المقرر، يُتوقع أن يكون الطالب قادرًا على:

1. تحليل ملوثات الغذاء وطرق الوقاية من التسمم الغذائي.
2. تطبيق أساليب التخزين والتحضير الصحي للأغذية.
3. اختيار أنماط غذائية متوازنة ومناسبة للفئات العمرية المختلفة.
4. فهم الأمراض المرتبطة بسوء التغذية أو التلوث الغذائي وتقديم الحلول الوقائية.