

أسس تغذية الانسان

Principles of human nutrition

● توصيف المقرر

- يهدف مقرر أسس تغذية الانسان الى منح الطالب/ الطالبة الأسس التعليمية ذات العلاقة بالتغذية والتفاصيل الأساسية في تغذية الانسان ومنح الطالب/ الطالبة المصطلحات الأساسية التي تساعد في فهم أعمق لماهية التغذية وأهمية الوزن الصحي وتوزيع الحصص الغذائية وحساب الطاقة.

● اهداف المقرر

- تدرس الطالب / الطالبة المبادئ الأساسية المتعلقة بالتغذية والتعرف على المفاهيم التي سوف تستمر في الذاكرة التغذوية كتعريف التغذية والسعرات الحرارية.
- دراسة الجهاز الهضمي بالتفصيل ومعرفة العمليات الهضمية .
- حساب الطاقة وتوزيع الحصص الغذائية وحساب الطاقة.

● المخرجات المتوقعة

- معرفة المفاهيم الأساسية في تغذية الانسان كتعريف التغذية والاطعمة الوظيفية.
- التعرف على الجهاز الهضمي والعمليات الهضمية التي تتم ورحلة الطعام من الفم حتى يتم امتصاصه والإخراج.
- التعرف على كيفية حساب الطاقة والوزن المثالي وتوزيع الحصص الغذائية.