

تخطيط الوجبات الغذائية

Meal Planning

وصف المقرر:

يتناول هذا المقرر الأسس العلمية لتنظيم الوجبات الغذائية المتوازنة التي تلبي احتياجات الأفراد في مختلف مراحل الحياة والحالات الصحية. يشمل المقرر دراسة العناصر الغذائية، ومتطلبات الجسم اليومية، والعوامل المؤثرة في اختيار الغذاء، إضافة إلى مهارات إعداد خطط غذائية فعالة تأخذ بعين الاعتبار الجوانب الصحية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية. كما يتضمن تحليل القيم الغذائية للوجبات وتقدير مدى توازنها.

أهداف المقرر:

- تعريف الطالب بمفاهيم التغذية الأساسية والعناصر الغذائية ووظائفها.
- تمكين الطالب من حساب الاحتياجات الغذائية اليومية.
- إكساب الطالب المهارات الالزمة لتنظيم وجبات غذائية متوازنة.
- تعزيز فهم العلاقة بين التغذية والصحة العامة.
- مراجعة الاعتبارات الثقافية والاقتصادية في تخطيط الوجبات.

المخرجات المتوقعة:

- القدرة على تصميم وجبات غذائية صحية تناسب الفئات العمرية المختلفة.
- التمييز بين النمط الغذائي السليم وغير السليم.
- تحليل مكونات الوجبات من حيث القيمة الغذائية والتوازن.
- تطبيق المبادئ التغذوية في الوقاية من الأمراض المرتبطة بالغذاء.
- مراجعة متطلبات الفئات الخاصة مثل الحوامل، الأطفال، ومرضى السكري.