



סילבוס

פרקים נבחרים במדעי התזונה - 71264

תאריך עדכון אחרון 17-09-2019

נקודות זכות באוניברסיטה העברית: 2

היחידה האקדמית שאחראית על הקורס: מדעי התזונה

השנה הראשונה בתואר בה ניתן ללמוד את הקורס: 0

סמסטר: סמסטר א'

שפת ההוראה: עברית

קמפוס: הר הצופים

מורה אחראי על הקורס (רכז): ד"ר לימור בן-יעקב

דוא"ל של המורה האחראי על הקורס: Limor.Ben-Yacov@mail.huji.ac.il

שעות קבלה של רכז הקורס: בתאום

מורי הקורס:
ד"ר לימור בן-יעקב

תאור כללי של הקורס:
הקורס נועד להקנות נקודת מבט מקיפה על תחומים מרכזיים בנושאי מטבוליזם ותזונת האדם.

הסטודנטים ילמדו תהליכים בסיסים במטבוליזם ובפיסיולוגיה הקשורים לצרכים תזונתיים, הרכב המזונות, מאזן האנרגיה ובקרת אכילה, הנמצאים בבסיס הטיפול בהשמנה.

מטרות הקורס:

1. הכרות עם מערכות מטבוליות במצבי בריאות וחולי של האדם
2. הבנת ההמלצות התזונתיות העיקריות לקידום בריאות ולמניעת מחלות כרוניות
3. התנסות בכלים תזונתיים

תוצרי למידה

בסיומו של קורס זה, סטודנטים יהיו מסוגלים:

- להציג ולהסביר המלצות תזונתיות עיקריות למניעה ראשונית ושניונית
- להעריך צרכים אנרגטיים של המבוגר
- להעריך תקינות מדדים אנטרופומטריים של המבוגר
- להבין את המורכבות של נושא בקרת האכילה
- להעריך מוצרי מזון ולהשוות ביניהם

דרישות נוכחות (%) :

אין - אך תיבדק לשם מתן בונוס, ראו מטה בסעיף הערות

שיטת ההוראה בקורס: הרצאה, תרגיל

רשימת נושאים / תכנית הלימודים בקורס:

1. מושגי יסוד בביולוגיה ובתזונה. גורמי סיכון התנהגותיים לתחלואה כרונית
2. מאזן האנרגיה בגוף, רכיבי ההוצאה האנרגטית לעומת ההכנסה האנרגטית, רקמת שומן ומסת גוף רזה.
3. הערכת משקל ופיזור שומן באמצעים אנטרופומטריים.
4. המאקרונוטריינטים: חלבונים, שומנים- מקורות, תפקידים, מסלולים מטבוליים עיקריים, דיסליפידמיה
5. פחמימות, סיבים תזונתיים- מקורות, תפקידים, מסלולים מטבוליים עיקריים, המיקרוביום.
6. הפרעות בשיווי משקל של פחמימות - אי סבילות ללקטוז, סוכרת מסוג 2, עצירות
7. סיכום המלצות תזונתיות בהתבסס על הקצובה, ניירות עמדה והמחקר העדכני
8. כלים תזונתיים למניעה ראשונית. הפירמידה הים-תיכונית. סימון תזונתי.
9. מערכת בקרת האכילה ורגולציה של משקל הגוף.
10. השמנה, עמידות לאינסולין והסינדרום המטבולי
11. טיפול בהשמנה □ השגת מאזן אנרגיה שלילי באמצעים תזונתיים ורפואיים. היבטים פרקטיים של מערכת בקרת אכילה
12. סיכום הקורס

חומר חובה לקריאה:
חומר לקריאה יינתן במהלך הקורס

- חומר לקריאה נוספת:
1. זילבר-רוזנברג, א'. מזון ותזונה בבריאות ובחולי. הוצאת האוניברסיטה הפתוחה, 2014
 2. זילבר-רוזנברג, א'. תזונה □ פרי מחשבה. הוצאת האוניברסיטה הפתוחה, 1996.
 3. נסל מ'. מה לאכול. כנרת, זמורה-ביתן, דביר - מוציאים לאור בע"מ, 2007.
 4. פולאן, מ'. דילמת השפע □ האם אנו בוחרים מה לאכול. הוצאת מודן, 2009
 5. Satter E. How to get your kid to eat but not too much. Bull Publishing Company, 1987

הערכת הקורס - הרכב הציון הסופי :
מבחן מסכם בכתב/בחינה בעל פה 100 %
הרצאה 0 %
השתתפות 0 %
הגשת עבודה 0 %
הגשת תרגילים 0 %
הגשת דו"חות 0 %
פרויקט מחקר 0 %
בחנים 0 %
אחר 0 %

מידע נוסף / הערות:
בנוס על נוכחות בשיעורים:
על הציון במבחן המסכם יתווסף בonus אישי שייקבע לפי נוכחות בשיעורים.
כל נוכחות בשיעור (שתיבדק באמצעות המרצה) תקנה נקודת בonus אחת.
מקסימום בonus: 10 נקודות.