

האוניברסיטה העברית בירושלים

סילבוס

תזונה במעגל החיים - 65647

תאריך עדכון אחרון 15-09-2024

נקודות זכות באוניברסיטה העברית: 2

תואר: בוגר

היחידה האקדמית שאחראית על הקורס: מדעי התזונה

השנה הראשונה בתואר בה ניתן ללמוד את הקורס: 0

סמסטר: סמסטר ב'

שפת ההוראה: אנגלית

קמפוס: רחובות

מורה אחראי על הקורס (רכז): ד"ר עליזה שטרק

דוא"ל של המורה האחראי על הקורס: Aliza.Stark@mail.huji.ac.il

שעות קבלה של רכז הקורס: יום א' 12-13

מורי הקורס:

תאור כללי של הקורס:

תזונה במעגל החיים: נשים הרות, תינוקות, ילדים, נוער, מבוגרים, גיל המעבר, גיל הזהב. תיאור האוכלוסיות השונות ומאפיינים פיזיולוגיים והתפתחותיים. הרגלי אכילה. צרכים תזונתיים מיוחדים בכל גיל. חסרים נפוצים. המלצות תזונתיות המקובלות בארץ ובעולם.

מטרות הקורס:

הצגת הצרכים התזונתיים של אוכלוסיות שונות בקהילה דרך הבנת השנויים הפיזיולוגיים, הקוגניטיביים הרגשיים והתפתחותיים שמתרחשים במהלך החיים. הבנת ה-"approach lifespan".

תוצרי למידה

בסיומו של קורס זה, סטודנטים יהיו מסוגלים:

לתת המלצות תזונתיות לאוכלוסיות בריאות בכל הגילים ובכל שלבי ההתפתחות. לזהות ולהתגבר על מחסומים לאכילה בריאה.

דרישות נוכחות (%) :
75

שיטת ההוראה בקורס: הרצאה וקריאת ספרות עדכנית

רשימת נושאים / תכנית הלימודים בקורס:
Lifespan approach to nutrition

-קביעת המלצות לתזונה אופטימאלית.
-נשים בהריון: המלצות טרם כניסה להריון. שינויים פיזיולוגיים. צרכים תזונתיים מיוחדים. הנקה.
-הזנת התינוק הבריא-גדילה והתפתחות.
-תזונת ילדים צעירים - פעוטות:גדילה והתפתחות
-תזונת ילדי בית ספר- צרכים תזונתיים תוכניות בבתי ספר לשפור הרגלי אכילה.
-תזונת מתבגרים: התפתחות מינית וגדילה. צרכים תזונתיים. התנהגות המסכנת בריאות. ארוחות משפחתיות.
-תזונת מבוגרים: אי בטחון תזונתי. תזונת נשים.
-תזונת קשישים: זקנה- שינויים פיזיולוגיים. צרכים תזונתיים.

חומר חובה לקריאה:

חומר לקריאה נוספת:

1. *Nutrition Through the Life Cycle*. Brown, J. 6th edition, Boston, Ma. Cengage Learning, 2017 Available online.
2. Mahan, LK, Escott-Stump S, Raymond J. (2017) *Krause's Food and the Nutrition Care Process*, 14th edition. Elsevier
3. Thurow, R. (2016) *First 1,000 days a crucial time for mothers and children--and the world*. Electronic First Edition New York : Public Affairs.

מרכיבי הציון הסופי :

מבחן מסכם בכתב/בחינה בעל פה 100 %

מידע נוסף / הערות:

השיעורים יוקלטו

הבחינה תהיה באנגלית והתלמידים יורשו להשתמש במילונים אלקטרוניים.