
האוניברסיטה העברית בירושלים

סילבוס

פרקים נבחרים במדעי התזונה - 71264

תאריך עדכון אחרון 28-08-2024

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 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:

תאור כללי של הקורס:

הקורס נועד להקנות נקודת מבט מקיפה על תחומים מרכזיים בנושאי מטבוליזם ותזונת האדם. הקורס יציג תהליכים בסיסים בחילוף חומרים של רכיבים תזונתיים המשפיעים על בריאות האדם וידון במאזן 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 ומדדים אנתרופומטריים של המבוגר
- להבין את המורכבות של נושא בקרת האכילה ובקרת משקל
- להעריך מוצרי מזון ולהשוות ביניהם

דרישות נוכחות (%):

אין

שיטת ההוראה בקורס: הרצאות פרונטליות ודיונים בשיעור

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. המאקרונוטריינטים: חלבונים, שומנים- מקורות, תפקידים, דיסליפידמיה
4. פחמימות, סיבים תזונתיים- מקורות, תפקידים, מסלולים מטבוליים עיקריים, סוכרת מסוג 2, המיקרוביוטה.
5. סיכום המלצות תזונתיות
6. כלים תזונתיים לקידום בריאות. קשת המזון של משרד הבריאות, הפירמידה הים-תיכונית. סימון תזונתי.
7. השמנה ועמידות לאינסולין
8. טיפול בהשמנה - השגת מאזן אנרגיה שלילי באמצעים תזונתיים ורפואיים.
9. סיכום הקורס

חומר חובה לקריאה:
חומר לקריאה יינתן במהלך הקורס

חומר לקריאה נוספת:

1. ההמלצות התזונתיות החדשות, אגף התזונה, משרד הבריאות הישראלי, 2020.
<https://health.gov.il/PublicationsFiles/dietary-guidelines.pdf>
2. נייר עמדה: המלצות תזונתיות למניעת מחלות קרדיוואסקולריות. האיגוד הקרדיולוגי בישראל, עמותת הדיאטנים ומשרד הבריאות, 2021.
3. זילבר-רוזנברג, א'. מזון ותזונה בבריאות ובחולי. הוצאת האוניברסיטה הפתוחה, 2014
4. קובץ מונחים בסיסיים בתזונה - English. ניתן להורדה. בקישור:
An Introduction to Nutrition - 2012 Book Archive - lardbucket. Chapter1

מרכיבי הציון הסופי:
מבחן מסכם בכתב/בחינה בעל פה 100 %

מידע נוסף / הערות:
הצגת נושא תזונתי בפני המליאה: 8-10 נקודות מיטיב