

האוניברסיטה העברית בירושלים

סילבוס

פרקים נבחרים במדעי התזונה - 71264

תאריך עדכון אחרון 19-08-2025

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 יעסוק בקשר שבין תזונה, אורח חיים ומחלות כרוניות, במאזן האנרגיה, ברכיבי המזון העיקריים ובהשפעתם על הבריאות. יוצגו כלים מעשיים המאפשרים לאדם לשפוט את תזונתו בהתאם להמלצות העדכניות בארץ ובעולם. הקורס יסלב היבטים תיאורטיים עם יישומים מעשיים ודיון ביקורתי.

מטרות הקורס:

1. הקניית ידע בסיסי במושגי יסוד בתזונה
2. הצגת רכיבי התזונה, תפקידיהם והשלכותיהם הבריאותיות
3. הבנת ההמלצות התזונתיות העיקריות לקידום בריאות ולמניעת מחלות כרוניות
4. התנסות אישית בכלים תזונתיים ובגורמים המשפיעים על שינוי תזונתי נבחר

תוצרי למידה

בסיומו של קורס זה, סטודנטים יהיו מסוגלים:

- להציג ולהסביר המלצות תזונתיות עיקריות למניעה ראשונית ושניונית
- לנתח את ההשלכות הבריאותיות של תזונה לא מאוזנת בהקשר של מחלות כרוניות שכיחות (כגון השמנה, סוכרת ודיסליפידמיה).
- להעריך מוצרי מזון ולהשוות ביניהם
- להעריך צרכים אנרגטיים ותקינות מדדים אנטרופומטריים של המבוגר
- להציג את הגורמים העיקריים המגבירים או מעכבים היענות להמלצות תזונתיות
- לשפוט את תזונתם האישית

דרישות נוכחות (%) :

אין

שיטת ההוראה בקורס: הרצאות פרונטליות ודיונים בשיעור

רשימת נושאים / תכנית הלימודים בקורס:

1. מושגי יסוד בתזונה. 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, מסלולים מטבוליים עיקריים, 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. יצירת הרגל תזונתי חדש וגורמים המעכבים הטמעתו

9. גורמים המתועדים כמגבירים דבקות בהמלצות תזונתיות

10. 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:

הגשת עבודה מסכמת / פרויקט גמר / מטלת סיכום / מבחן בית / רפרט 100 %

מידע נוסף / הערות:

הצגת נושא תזונתי בפני המליאה: 8-6 נקודות מיטיב