

האוניברסיטה העברית בירושלים

סילבוס

התפתחות ידע מדעי והשפעותיו על המלצות תזונתיות - 71265

תאריך עדכון אחרון 08-08-2023

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 יחשוף את התלמידים להמלצות התזונתיות העדכניות ולגורמים השונים שמשפיעים על היווצרותם. יוצגו דוגמאות להשפעות של הצטברות ידע מדעי, כוחות התעשייה ואפקט הפלסבו. הסטודנטים יחשפו למחקר המתמקד בגורמים המשפיעים על הענות להמלצות תזונתיות ויתנסו בו.

מטרות הקורס:

1. הכרת תפקידי היעוץ התזונתי במניעה ראשונית, שניונית ושלישונית
2. הבנת התהליך כיצד מגיעים להמלצות על בסיס הוכחה מדעית
3. פיתוח ביקורתיות כלפי המלצות תזונתיות כלליות
4. התנסות אישית בגורמים המשפיעים על שינוי תזונתי נבחר

תוצרי למידה

בסיומו של קורס זה, סטודנטים יהיו מסוגלים:

- להשוות בין המלצות על בסיס רכיבי תזונה לבין המלצות על בסיס תבניות תזונה
- להסביר את התפקידים השונים של יעוץ תזונתי
- לדון בגורמים המשפיעים על המלצות תזונתיות
- להציג את הגורמים העיקריים המגבירים או מעכבים היענות להמלצות תזונתיות
- לשפוט את תזונתם האישית

דרישות נוכחות (%) :

אין -אך הנוכחות תיבדק לשם מתן ציון מיטיב. ראו בסעיף הערות

שיטת ההוראה בקורס: הרצאות פרונטליות ודיונים בשיעור

רשימת נושאים / תכנית הלימודים בקורס:

1. תפקידים עיקריים של רכיבי התזונה באספקת אנרגיה, בנייה וויסות תהליכים בגוף
2. תפקידי היעוץ התזונתי לאוכלוסייה הבריאה, לאוכלוסיות בסיכון ולטיפול.
3. התפתחות כלי עזר תזונתיים להעברת המלצות: קבוצות המזון, פירמידות מזון, צלחות המזון של USDA - בהשוואה ל- Plate Eating Healthy Harvard, קשת המזון.
4. המלצות תזונתיות של העשור האחרון לקידום בריאות ולהפחתת הסיכון למחלות כרוניות.
5. המחקר האפידמיולוגי התזונתי- חוזקות ומגבלות. השפעת הפלסבו. דוגמאות להטיות נפוצות במחקרי תזונה.

-
6. ויטמינים- מקורות מהמזון, תפקידם כווסתים.
 7. ויטמינים כתוספי תזונה-האם מומלצים לקידום בריאות? דוגמא להשפעות תוספי אנטיאוקסידאנטים
 8. היענות להמלצות תזונתיות - חשיבות ורכיבי Model Belief Health
 9. יצירת הרגל חדש וגורמים המעכבים הטמעתו
 10. גורמים המתועדים כמגבירים דבקות בהמלצות תזונתיות
 11. 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: Nutrition to Introduction An - 2012 Book Archive - lardbucket. Chapter1

מרכיבי הציון הסופי:

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

מידע נוסף / הערות:

על הציון בעבודה המסכמת* יתווסף ציון מיטיב: עד 8 נקודות על השתתפות בשיעורים.

*העבודה בנושא: התמודדות עם שינוי תזונתי נבחר