

---

# האוניברסיטה העברית בירושלים

סילבוס

תזונת האדם - 73951

תאריך עדכון אחרון 09-08-2023

נקודות זכות באוניברסיטה העברית: 3

תואר: מוסמך

היחידה האקדמית שאחראית על הקורס: מדעי התזונה - תכנית בינלאומית

השנה הראשונה בתואר בה ניתן ללמוד את הקורס: 0

סמסטר: סמסטר א'

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](mailto:Aliza.Stark@mail.huji.ac.il)

שעות קבלה של רכז הקורס: יום א 12-13

מורי הקורס:

תאור כללי של הקורס:

הרצאות ותרגילים המכסים את הבסיסים ביוכימיים והפיסיולוגיים של דרישות תזונתיות של אדם. נושאים יכללו עיכול, ביוכימיה, מטבוליזם ורגולציה של אבות מזון (פחמימות, חלבונים, שומנים) ודיון במחלות כרוניות הקשורות לצריכת חומר מזינה.

מטרות הקורס:

לספק את הידע ביותר עד עדכני בנוגע לתפקידה של תזונה בבריאות ולעודד ניתוחים קריטיים של הראיות הקיימות תשמשנה להקמת המלצות תזונתית אופטימליות.

תוצרי למידה

בסימו של קורס זה, סטודנטים יהיו מסוגלים:

- להבחין בין חומרים מזינים החיוניים ושאינם חיוניים. לדעת את הצריכה תזונתית הפניה (DRI) ולהכיר את הרמה של ראיות מאחורי המלצות תזונתיות הנוכחיות.
- לדעת את האנטומיה ופיזיולוגיה הבסיסיות של מערכת העיכול.
- לזהות סוגי פחממות של אנרגיה; מאזן אנרגיה בגוף וקשר שלה להרכב גוף.
- להגדיר את תפקידם של חלבונים וחומצות אמינו בגוף. יש להם הבנה בסיסית של חילוף חומרים חנקן ואיזון חלבון.
- לזהות את הפחמימות בתזונה ובסיבים תזונתיים. הבנה בסיסית של העיכול, הספיגה וחילוף החומרים שלהם.
- לתאר את המבנה ותפקוד של שומנים וחומצות שומן.

דרישות נוכחות (%):

100

שיטת ההוראה בקורס: הרצאה - שעתיים בשבוע  
תרגיל - שעה

רשימת נושאים / תכנית הלימודים בקורס:

- דרישות חיוניות ותזונתיות
- מערכת העיכול
- מטבוליזם של האנרגיה
- חלבונים וחומצות אמינו
- פחמימות
- שומנים

חומר חובה לקריאה:

Modern Nutrition in Health and Disease. Ross AC et al. (editors) 11th edition,

---

Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins, 2014 Available Online

Mahan LK, Raymond JL, Escott-Stump S. Krause's Food & the Nutrition Care Process, 14th edition, 2017.

חומר לקריאה נוספת:

מאמרים חדשום מהספרות - קריאה חובה

מרכיבי הציון הסופי :

מבחן מסכם בכתב/בחינה בעל פה 70 %

מטלות הגשה במהלך הסמסטר: תרגילים / עבודות / מבדקים / דוחות / פורום / סימולציה ואחרות  
30 %

מידע נוסף / הערות:

אין