

האוניברסיטה העברית בירושלים

סילבוס

הענות לייעוץ תזונתי מתיאוריה למעשה - 73968

תאריך עדכון אחרון 08-08-2023

נקודות זכות באוניברסיטה העברית: 2

תואר: מוסמך

היחידה האקדמית שאחראית על הקורס: מדעי התזונה - תכנית בינלאומית

השנה הראשונה בתואר בה ניתן ללמוד את הקורס: 0

סמסטר: סמסטר ב'

שפת ההוראה: אנגלית

קמפוס: רחובות

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: בתיאום מראש במייל

מורי הקורס:

תאור כללי של הקורס:

הקורס יציג מודלים העוסקים במשתנים העיקריים המשפיעים על שינוי התנהגותי-תזונתי, כולל חסמים עיקריים לעומת גורמים המגבירים היענות לשינוי הרגל ודבקות בו.

מטרות הקורס:

- להעמיק בנושא ההיענות לשינוי הרגל תזונתי
- להבין את המשתנים המשפיעים על התנהגות תזונתית
- לאפשר לסטודנט לחוות שינוי תזונתי לבחירתו

תוצרי למידה

בסיומו של קורס זה, סטודנטים יהיו מסוגלים:

- להציג את הרכיבים העיקריים של מודלים לשינוי התנהגותי המקדם בריאות
- לדון בגורמים המשפיעים על הצלחה לשנות הרגל תזונתי
- להסביר את המורכבות בדבקות בהרגל תזונתי רצוי, בעקב הקשור לירידה במשקל

דרישות נוכחות (%):

100%

שיטת ההוראה בקורס: מפגש שבועי (3 שעות) משולב בתרגילים

רשימת נושאים / תכנית הלימודים בקורס:

- חשיבותה של ההיענות לשינוי הרגלים תזונתיים
- תיאוריות לשינוי התנהגותי המקדם בריאות: רכיבים עיקריים
- דוגמאות למחקרים קליניים לשינוי הרגלי תזונה ותוצאותיהם לאור התיאוריות.
- מטלה 1: היענות להמלצה תזונתית- הצגת מידע על משתנה מהותי.
- הצלחה בירידה במשקל ארוכת טווח
- מטלה 2 : מעקב עצמי אחר ההצלחה לשנות הרגל תזונתי אישי.
- הצגה ודיון על משתנים מהותיים המשפיעים על הענות ודבקות בשינוי תזונתי.
- השפעת המטפל על הצלחת השינוי התזונתי
- ויסות עצמי והשפעתו על טיפול תזונתי
- סיכום הקורס

חומר חובה לקריאה:

חומרים יועלו במהלך הקורס

חומר לקריאה נוספת:

1. Wood W. *Good Habits, Bad Habits. The Science of Making Positive Changes That Stick*. Farrar, Straus and Giroux Macmillan Publishers. 2019.
2. כהנמן ד'. לחשוב מהר, לחשוב לאט. מטר, כנרת, זמורה-ביתן, דביר - מוציאים לאור בע"מ, 2013.
3. הררי י-נ'. ההיסטוריה של המחר. כנרת, זמורה-ביתן, דביר - מוציאים לאור בע"מ, 2015.
4. Browne S et al. Effectiveness of interventions aimed at improving dietary behaviors among people at higher risk of or with chronic non-communicable diseases: an overview of systematic reviews. *Eur J Clin Nutr*. 2019, 73:9-23.
5. Desroches S & al. Interventions to enhance adherence to dietary advice for preventing and managing chronic diseases in adults. *Cochrane Database Syst Rev*. 2013, CD008722.
6. Hodder RK & al. Interventions for increasing fruit and vegetable consumption in children aged five years and under. *Cochrane Database Syst Rev*. 2018, CD008552.
7. Nagpal TS & al. Measuring Adherence to a Nutrition and Exercise Lifestyle Intervention: Is Program Adherence Related to Excessive Gestational Weight Gain? *Behav Anal Pract*. 2017, 10:347-354.
8. Browne S & al. Effectiveness of interventions aimed at improving dietary behaviours among people at higher risk of or with chronic non-communicable diseases: an overview of systematic reviews. *Eur J Clin Nutr*. 2019, 73:9-23.
9. www.nwcr.ws
10. <https://goodhabitsbadhabits.com/habit-surveys/>

מרכיבי הציון הסופי:

הגשת עבודה מסכמת / פרויקט גמר / מטלת סיכום / מבחן בית / רפרט 50 %
מצגת / הצגת פוסטר / הרצאה / סמינר / פרוסמינר / הצעת מחקר 50 %

מידע נוסף / הערות: