
האוניברסיטה העברית בירושלים

סילבוס

תזונה לתלמידי סיעוד - 91115

תאריך עדכון אחרון 06-10-2020

נקודות זכות באוניברסיטה העברית: 2

תואר: בוגר

היחידה האקדמית שאחראית על הקורס: סיעוד - "הדסה"

השנה הראשונה בתואר בה ניתן ללמוד את הקורס: 0

סמסטר: סמסטר א' או ו' ב'

שפת ההוראה: עברית

קמפוס: עין כרם

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

מורי הקורס:

תאור כללי של הקורס:

• תזונת האדם הינו גוף הידע המדעי העוסק ביחסי הגומלין בין תזונה ובריאות. הקורס יתמקד במושגים בסיסיים מעולם התזונה ובהבנת ההמלצות התזונתיות העיקריות הן לקידום בריאות הן לטיפול במחלות כרוניות. הסטודנטים יחשפו לצרכים תזונתיים המשתנים במעגל החיים ובמצבי בריאות ספציפיים, במאזן אנרגיה חיובי או שלילי ובמצבים פתולוגיים. בנוסף, יכירו ויתנסו בכלים תזונתיים למטרות מניעה ראשונית ובכלי הערכה תזונתית המיועדים לקבוצות בסיכון ולחולה.

מטרות הקורס:

1. העמקה במושגים תזונתיים
2. הכרות עם יחסי הגומלין בין ההשפעות התזונתיות ומערכות מטבוליות במצבי בריאות וחולי של האדם
3. הבנת ההמלצות התזונתיות העיקריות לקידום בריאות ולמניעת מחלות כרוניות
4. התנסות בכלים תזונתיים

תוצרי למידה

בסיומו של קורס זה, סטודנטים יהיו מסוגלים:

- יתאר ויסביר מושגי יסוד בתזונת האדם
- יגדיר צרכים תזונתיים במעגל החיים ובהיבט רב תרבותי
- יציג המלצות תזונתיות עיקריות לטיפול במחלות שכיחות
- יתאר כלים להערכה תזונתית על רצף החיים ובמצבים פתולוגיים
- יוכל להשוות בין מוצרי מזון
- יזהה מצבים הדורשים ייעוץ, התערבות ו/או הדרכה של שותפי תפקיד הקשורים לתזונת המטופל

דרישות נוכחות (%) :

אין

שיטת ההוראה בקורס: הרצאות מקוונות, הקלטות ודיונים

רשימת נושאים / תכנית הלימודים בקורס:

1. משק האנרגיה בגוף. מאזן אנרגיה, קלוריה, סעיפי הוצאה אנרגטית והכנסתה, הערכת רקמת שומן ומסת גוף רזה סקירת גורמים המשפיעים על הוצאה אנרגטית והרכב גוף
2. רכיבי התזונה- מאקרונוטריינטים. חלבונים פחמימות, שומנים, מים, סיבים תזונתיים-מבנה מיון, תפקידים, מזונות עשירים, מטבוליזם, השפעות חסר או עודף, חלבון מלא, תגובה גליקמית, חומצות אמינו וחומצות שומן חיוניות, מאזן נוזלים, סוגי משקאות.
3. רכיבי התזונה- מיקרונוטריינטים. מבנה, מיון, תפקידים, מזונות עשירים, מעכבי או מעודדי ספיגת

- רכיבי תזונה, מטבוליזם, השפעות חסר או עודף היפרוויטמינוזה.
4. המלצות למניעה ראשונית ושניונית – מאפיינים ושימושים.
 5. כלים תזונתיים. קבוצות המזון, מנות תחליף, פירמידות המזון, שימוש להרכבת תפריט או להערכתו.
 6. המלצות תזונתיות כלליות לאדם הבריא – לקידום בריאות ולמניעת מחלות כרוניות, התפריט הים תיכוני: הרכב, מאפיינים, השפעות מיטיבות
 7. צרכים תזונתיים במעגל החיים דגשים בזמן גדילה וגיל ההתבגרות. הגיל הקשיש- מאפיינים, חסרים תזונתיים, מעקב תזונתי וטיפול.
 8. השמנה והרזיה. אתיולוגיה, הגדרות, פתופיזיולוגיה, סיבוכים, סוגי טיפול
 9. הערכה תזונתית. מדידות אנטרופומטריות, בדיקות ביוכימיות, קליניות ואנמנזה דיאטטית, שאלון MUST.
 10. צרכים תזונתיים במצבים פתולוגיים- אנמיות, אי סבילות ללקטוז, רככת, אוסטאומאלציה, הפרעות במע' העיכול, סכרת מסוג 2, דיסליפידמיות, יל"ד, הסינדרום המטבולי.
 11. כיווני מחקר עתידיים- מיקרוביוטה, תזונה מותאמת אישית, נוטריגנומיקה

חומר חובה לקריאה:

אין

חומר לקריאה נוספת:

1. ההמלצות התזונתיות החדשות, אגף התזונה, משרד הבריאות הישראלי, 2019.
<https://health.gov.il/PublicationsFiles/dietary-guidelines.pdf>
2. הנחיות תזונתיות לכלל האוכלוסייה בעת מגפת הקורונה, אגף התזונה, משרד הבריאות הישראלי, 2020.
<https://govextra.gov.il/media/18223/nutd-214986720.pdf>
3. זילבר-רוזנברג, א. מזון ותזונה בבריאות ובחולי. האוניברסיטה הפתוחה, 2014.
4. Berman AT, Snyder S & Frandsen G. (Eds.) Kozier & Erb's Fundamentals of Nursing: Concepts, process and practice. (11th ed.). London, UK: Pearson Prentice Hall. (Nutrition chapter 46). 2020.

הערכת הקורס - הרכב הציון הסופי :

מבחן מסכם בכתב/בחינה בעל פה 100 %
 הרצאה 0 %
 השתתפות 0 %
 הגשת עבודה 0 %
 הגשת תרגילים 0 %
 הגשת דו"חות 0 %
 פרויקט מחקר 0 %
 בחנים 0 %
 אחר 0 %

מידע נוסף / הערות:

אתרים מומלצים

1. משרד הבריאות הישראלי- מאגר מידע מצוין בנושאים כמו: תזונה בהריון, בשנות הינקות, ילדות ונעורים - לקהל הרחב ולאנשי מקצוע. il.gov.health.www < נושאים < מזון ותזונה
2. מידע לאנשי מקצוע - אגף תזונה, משרד הבריאות בישראל <https://il.gov.health.www/Subject/FoodAndNutrition/Nutrition/professionals/Pages/default.aspx>
3. ויקירפואה - מאגר ידע רפואי ומדעי il.org.wikirefua.www
4. אתר הצמחונות והטבעונות הישראלי - il.org.anonymous.veg < תזונה
5. סימון תזונתי של מוצרים ומאכלים il.co.foodsdictionary.www
6. מחשבוני תזונתיים il.co.netogreen.www/Calculators
7. תזונה- מידע, המלצות, פרסומים. nutrition/gov.cdc.www
8. תזונה לקהל הרחב org.nutritionfacts
9. כמוני: רשת חברתית- מידע וייעוץ מומחים לפי נושאי בריאות או הפרעות/מחלות <https://www.camoni.co.il/>
- לחיפוש מידע בנושאי טיפול תזונתי במחלה, כדאי להיעזר במחלקת תזונה של אחד מקופות החולים. להלן 3 דוגמאות:
10. קופת חולים מאוחדת il.co.meuhedet.www < אורח חיים בריא < תזונה
11. קופת חולים כללית [il.co.clalit.www/https://il.co.clalit.www/asp/default/Pages/nutrition/lifestyle/he](https://il.co.clalit.www/asp/default/Pages/nutrition/lifestyle/he)
- < תזונה ודיאטה
12. הדסה עין כרם [departments/care-medical/il.org.hadassah.www/http](http://departments/care-medical/il.org.hadassah.www) < מחלקת תזונה ודיאטה