
האוניברסיטה העברית בירושלים

סילבוס

תזונה לתלמידי סיעוד - 91115

תאריך עדכון אחרון 19-03-2025

נקודות זכות באוניברסיטה העברית: 2

תואר: בוגר

היחידה האקדמית שאחראית על הקורס: אחיית (סיעוד) - "הדסה"

השנה הראשונה בתואר בה ניתן ללמוד את הקורס: 0

סמסטר: סמסטר 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 במושגי יסוד בתזונת האדם.
2. הבנת ההמלצות התזונתיות העיקריות למניעה ראשונית ושניונית.
3. הכרת צרכים תזונתיים במעגל החיים
4. התנסות בכלים תזונתיים המשמשים להדרכה תזונתית.
5. רכישת מיומנויות לזיהוי מטופלים עם סיכון תזונתי.

תוצרי למידה

בסיומו של קורס זה, סטודנטים יהיו מסוגלים:

- יתאר ויסביר מושגי יסוד בתזונת האדם
- יגדיר צרכים תזונתיים במעגל החיים ובהיבט רב תרבותי
- יציג את יחסי הגומלין בין תזונה ובריאות בהיבט של קידום בריאות
- יכיר כלים תזונתיים המשמשים להדרכה תזונתית
- יוכל להשוות בין מוצרי מזון
- יזהה מצבים הדורשים ייעוץ, התערבות ו/או הדרכה של שותפי תפקיד הקשורים לתזונת המטופל

דרישות נוכחות (%) :

80%

שיטת ההוראה בקורס: הרצאות פרונטליות ודיונים

רשימת נושאים / תכנית הלימודים בקורס:

1. משק האנרגיה בגוף. מאזן אנרגיה, קלוריה, סעיפי הוצאה אנרגטית והכנסתה, גורמים המשפיעים על הוצאה אנרגטית והרכב גוף.
2. רכיבי התזונה- מאקרונוטריינטים. חלבונים פחמימות, שומנים, סיבים תזונתיים-מבנה מיון, תפקידים, מזונות עשירים, מטבוליזם, השפעות חסר או עודף, חלבון מלא, תגובה גליקמית, חומצות אמינו

- וחומצות שומן חיוניות, המלצות.
3. רכיבי התזונה- מיקרונטריינטים. מבנה, מיון, תפקידים, מזונות עשירים, מעכבי או מעודדי ספיגת רכיבי תזונה, מטבוליזם, השפעות חסר או עודף היפרוויטמינוזה.
 4. סיכום המלצות למניעה ראשונית ושניונית – המלצות משרד הבריאות והתפריט הים-תיכוני: הרכב, מאפיינים, השפעות מיטיבות.
 5. כלים תזונתיים. קשת המזון, פירמידות המזון, סימון תזונתי.
 6. צרכים תזונתיים במעגל החיים דגשים בזמן גדילה, גיל ההתבגרות, הגיל הקשיש-מאפיינים תזונתיים, חסרים תזונתיים וטיפול.
 7. השמנה והרזיה. אתיולוגיה, הגדרות, פתופיזיולוגיה, סיבוכים, סוגי טיפול
 8. הערכה תזונתית. דוגמאות למדידות אנטרופומטריות, בדיקות ביוכימיות ואנמנזה דיאטטית, שאלון MUST.
 9. מחלות לב וכלי דם, איתור אוכלוסיות בסיכון, הסינדרום המטאבולי, המלצות תזונתיות למניעת סוכרת ומחלות כלי דם ולב
 10. סיכום הקורס וכיווני מחקר עתידיים

חומר חובה לקריאה:

1. ההמלצות התזונתיות החדשות, אגף התזונה, משרד הבריאות הישראלי, 2020
2. נייר עמדה: המלצות תזונתיות למניעת מחלות קרדיוואסקולריות. האיגוד הקרדיולוגי בישראל, עמותת הדיאטנים ומשרד הבריאות, 2021. ע"מ 5-85.

חומר לקריאה נוספת:

1. זילבר-רוזנברג, א. מזון ותזונה בבריאות ובחולי. האוניברסיטה הפתוחה, 2014.
- 2.. 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.

מרכיבי הציון הסופי :

מבחן מסכם בכתב/בחינה בעל פה 100 %

מידע נוסף / הערות:

אתרים מומלצים

1. משרד הבריאות הישראלי- מאגר מידע מצוין בנושאים כמו: תזונה בהריון, בשנות הינקות, לידות 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 [/Calculators/il.co.netogreen.www](http://Calculators/il.co.netogreen.www)

-
7. תזונה- מידע, המלצות, פרסומים. <http://nutrition.gov.cdc.www/> אנגלית
8. תזונה לקהל הרחב <http://org.nutritionfacts/> אנגלית
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 <https://il.co.meuhedet.www/> < אורח חיים בריא < תזונה
11. קופת חולים כללית <https://il.co.clalit.www/> [aspix.default/Pages/nutrition/lifestyle/he/](https://il.co.clalit.www/aspix.default/Pages/nutrition/lifestyle/he/)
< תזונה ודיאטה
12. הדסה עין כרם <http://departments/care-medical/il.org.hadassah.www/> < מחלקת
תזונה ודיאטה