
**كلية التقنية الطبية / مرزق**

**نموذج توصيف مقرر دراسي**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **اسم المقرر ورمزه** | **التغذية الصحية PH 506** |
| **2** | **منسق المقرر** | **أ. إيمان حسين محمد علي باوه** |
| **3** | **القسم / الشعبة التي تقدم البرنامج** | قسم الصحة العامة |
| **4** | **الأقسام العلمية ذات العلاقة بالبرنامج** | قسم تقنية الأدوية |
| **5** | **الساعات الدراسية للمقرر** | 20 ساعة دراسية |
| **6** | **اللغة المستخدمة في العملية التعليمية** | اللغة العربية |
| **7** | **السنة الدراسية / الفصل الدراسي** | الفصل الدراسي الخامس |
| **8** | **تاريخ وجهة اعتماد المقرر** | 2011/ 2012 - جامعة سبها |

**أهداف المقرر**

1. التعرف على المفاهيم الأساسية في علم تغذية الإنسان, ومعرفة أهمية الغذاء وفوائده.
2. التعرف على العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الجسم من حيث تعريفها وأنواعها وأهميتها والحاجة اليومية منها ومصادرها وأعراض نقصها واستفادة الجسم منها.
3. التعرف على علاقة الغذاء المتوازن بالصحة, من خلال دراسة الغذاء الكامل من حيث تعريفه وصفاته, بالإضافة إلى التعرف على مجموعات الغذاء, والتعرف على مفهوم سلامة الغذاء.
4. التعرف على بعض الأمراض التي لها علاقة بالغذاء, مثل: الحساسية الغذائية وسوء التغذية والتسمم الغذائي.

**محتوى المقرر**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الموضوع العلمي** | **عدد الساعات** | **محاضرة** | **معمل** | **تمارين** |
| (مقدمة عن الغذاء) – (الغذاء والتغذية في القرآن الكريم) – (تعريف التغذية) – (أهمية وفوائد الغذاء) – (تقسيم العناصر الغذائية) – (خطوط عامة توجيهية في النظام الغذائي الصحي المتوازن) – (أساسيات الغذاء الصحي المتوازن) – (محددات الإحتياجات الغذائية) – (مكونات الغذاء الصحي). | 2 | 2 | - | - |
| الكربوهيدرات (تعريفها – أنواعها – أهميتها – الحاجة اليومية منها – مصادرها – الأضرار الصحية).البروتينات (تعريفها – أنواعها – أهميتها – الحاجة اليومية منها – مصادرها – الأضرار الصحية).الدهون (تعريفها – أنواعها – أهميتها – الحاجة اليومية منها – مصادرها – الأضرار الصحية). | 2 | 2 | - | - |
| العناصر الغذائية الصغرى (تعريفها – أنواعها – أهميتها – الحاجة اليومية منها – مصادرها – أعراض نقصها – الأمراض المرتبطة بها) | 2 | 2 | - | - |
| العناصر الغذائية الكبرى (تعريفها – أنواعها – أهميتها – الحاجة اليومية منها – مصادرها – أعراض نقصها – الأمراض المرتبطة بها) | 2 | 2 | - | - |
| الفيتامينات الذائبة في الدهون (تعريفها – أنواعها – أهميتها – الحاجة اليومية منها – مصادرها – أعراض نقصها – الأمراض المرتبطة بها) | 2 | 2 | - | - |
| الفيتامينات الذائبة في الماء (الجزء الأول) (تعريفها – أنواعها – أهميتها – الحاجة اليومية منها – مصادرها – أعراض نقصها – الأمراض المرتبطة بها) | 2 | 2 | - | - |
| الفيتامينات الذائبة في الماء (الجزء الثاني) (تعريفها – أنواعها – أهميتها – الحاجة اليومية منها – مصادرها – أعراض نقصها – الأمراض المرتبطة بها) | 2 | 2 | - | - |
| الماء (تعريفه – أهميته – الحاجة اليومية منه – مصادره – أعراض نقصه على الإنسان – الآثار المرضية لعدم استهلاكه).الألياف الغذائية (تعريفها – أنواعها – صفاتها – الحاجة اليومية منها – مصادرها – أهميتها). | 2 | 2 | - | - |
| الغذاء الكامل (تعريفه – صفاته) /// مجموعات الغذاء (اللحوم والبقوليات – الخضروات – الفواكه – الخبز والحبوب – الألبان – الزيوت والدهون) /// سلامة الغذاء (تعريفها – مفهومها). | 2 | 2 | - | - |
| الحساسية الغذائية (تعريفها – أنواعها – أعراضها – الوقاية منها).سوء التغذية (تعريفها – أسبابها – المشاكل الصحية الناتجة عنها – الوقاية). التسمم الغذائي (تعريفه – تشخيصه – مسبباته – أهم الأغذية الشائعة لحدوثه – مصادره). | 2 | 2 | - | - |

**طرق التدريس**

1. (السبورة), يتم استخدام الشرح على السبورة باستخدام الأقلام المائية.
2. الاستعانة في الشرح ببعض أجهزة العرض المختلفة مثل Data show .
3. عرض مقاطع فيديو علمية.
4. استخدام الصور والمجسمات والرسومات والشرائح في إيصال المعلومات للطالب.
5. زيارات ميدانية إلى مراكز أخصائيو التغذية.

**طرق التقييم**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ر.م** | **طرق التقييم** | **تاريخ التقييم** | **النسبة المئوية** |
| **1** | **الامتحان النظري النصفي الأول** | **الاسبوع الخامس** | **15%** |
| **2** | **الامتحان النظري النصفي الثاني** | **الاسبوع العاشر** | **15%** |
| **3** | **الاختبارات الدورية (الكويزات)** | **اسبوعيا** | **5%** |
| **4** | **الحضور والغياب** | **اسبوعيا** | **5%** |
| **5** | **الامتحان النظري النهائي** | **الاسبوع السادس عشر** | **60%** |
| **المجموع** |  | **100 %** |

**المراجع والدوريات**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **عنوان المراجع** | **الناشر** | **النسخة** | **المؤلف** | **مكان تواجدها** |
| **الكتب الدراسية المقررة** | 1. **أساسيات تغذية الإنسان**، د. عصام حسن عويضة. جامعة الملك سعود. 1997.
2. **الغذاء والتغذية**، مجموعة من المتخصصين. منظمة الصحة العالمية. 1999.
3. **التغذية العلاجية**، د. عصام حسن عويضة, كلية العلوم, قسم الأحياء, المدينة

المنورة, الطبعة الأولى.2015. |
| **كتب مساعدة** | 1. **أسس التغذية وتقييم الحالة الغذائية**, ناهد محمد الشيمي, منى عبدالفتاح المنياوي, جدة, دار البيان العربي.1998.
2. **الغذاء والتغذية**, عبدالرحيم فطاير, الأردن, عمان – الدار العربية الدولية للنشر والتوزيع, الطبعة الأولى.2000.
3. **التركيب الكيميائي للأغذية**, محمد محمود يوسف, مكتبة المعارف الجديدة – الاسكندرية.2003.
 |
| **الدوريات العلمية** | * **Food Biotechnology.**
* **Journal of food Science.**
* **Food research international.**
 |
| **مواقع انترنت** | * [**www.nutrilight.net**](http://www.nutrilight.net)
* [**www.nutrtion.gov**](http://www.nutrtion.gov)
* [**www.fao.org**](http://www.fao.org)
* [**www.fda.gov**](http://www.fda.gov)
 |

**رئيس القسم: أ. العارف محمد أحمد عربي.**

**منسق البرنامج: أ. إيمان حسين محمد علي باوه.**

**رئيس قسم الجودة: أ. خديجة عبدالسلام سعد.**