

# ملف المقرر الدراسي لمادة أسس تغذية الإنسان (206 غدت)

## محتويات الملف:

1. اسم المقرر: أسس تغذية الإنسان
2. رقم ورمز المقرر: 206 غدت
3. عدد وحداته الدراسية وتوزيعها: محاضرة (2) , عملي (0) , تدريب (0)
4. المتطلبات السابقة للمقرر: 101 كيح أو 301 كيح أو 108 كيح  
المتطلبات المرافقة للمقرر: لا يوجد  
المقررات المعادلة : لا يوجد
5. موقع المقرر في المستوى الدراسي للتخصص: المستوى الخامس  
موقع المقرر في المستوى الدراسي للتخصصات الأخرى: المستوى الخامس
6. تعريف أو وصف المقرر باللغة العربية:  
مقدمة عن علم التغذية-العناصر الغذائية ( الكربوهيدرات , البروتينات , الليبيدات , الفيتامينات , المعادن , الماء ) - وظائف ومصادر واحتياجات الجسم منها - الوجبة المتزنة - هضم وامتصاص وأيض العناصر الكبرى - الطاقة المتولدة من الغذاء وقياسها في الأغذية وتقدير احتياجات الجسم من الطاقة - أمراض سوء التغذية.
7. وصف المقرر باللغة الإنجليزية ( إن وجد):

Introduction to the science of nutrition – Nutrients ( carbohydrate, proteins, lipids, vitamins, minerals and water) – Functions, sources and body needs of nutrients – balanced diet – Digestion, absorption and metabolism of macronutrients – food energy and its determination and estimation of body energy needs – Malnutrition diseases.

## 8. أهداف المقرر:

- \* التعرف بالعناصر الغذائية ودورها في التغذية ومتطلبات الإنسان منها.
- \* كيفية استفادة الجسم من العناصر الغذائية عن طريق معرفة عمليات الهضم والامتصاص والأيض ( التمثيل).
- \* التعرف على بعض الأمراض المرتبطة بسوء التغذية.
- \* التعرف على بعض الأمراض المرتبطة بالخلل في عمليات الأيض ( التمثيل).
- \* التعرف على دور النمط الغذائي في حدوث الأمراض العصرية ودور الوجبة في الحد منها.
- \* طرق حساب السعرات الحرارية وحساب احتياجات الجسم من الطاقة.

\* كيفية الحصول على الوجبة المتزنة.

9. الأقسام أو التخصصات المستفيدة من المقرر:

قسم علوم الأغذية والتغذية – تخصص علوم الأغذية وتغذية الإنسان – كلية علوم الأغذية والزراعة.

قسم الاقتصاد الزراعي – كلية علوم الأغذية والزراعة.

10. الموضوعات الرئيسية في المقرر:

\* التعريف بعلم التغذية وأهميته

\* الكربوهيدرات

\* البروتينات

\* الليبيدات

\* الفيتامينات

\* المعادن

\* الماء

\* الطاقة

\* مجاميع الغذاء والوجبة المتزنة

11. الطرائق المقترحة لتدريس المقرر:

محاضرات نظرية مدعمة بعرض بالبوربوينت ورسومات للصيغ البنائية والتركيب الكيميائي للعناصر الغذائية وصور توضح أمراض سوء التغذية.

12. نظام تقويم المقرر بما يتفق وطبيعته:

الاختبارات التحريرية ( 3 بما فيها الاختبار النهائي).

اختبارات سريعة غير معلنة كل 3 أسابيع لمدة عشر دقائق.

واجبات وتكون أحياناً بديلة لبعض الاختبارات السريعة غير المعلنة.

13. عدد الاختبارات للأعمال الفصلية ومواعيدها:

اختباران في الأسبوع السادس والأسبوع الحادي عشر من الفصل الدراسي.

14. درجة أعمال الفصل للمقرر:

الجزء النظري ( 50 درجة ) والجزء العملي ( لا يوجد عملي للمقرر ).

15. درجة الاختبار النهائي للمقرر: ( 50 درجة ).

16. اسم الكتاب المقرر ( المؤلف , سنة النشر , عنوان الكتاب والناشر )

لا يوجد كتاب مقرر للمادة.

17. قائمة بأسماء المراجع الرئيسية للمقرر وخاصة المتوفرة في مكتبة الجامعة:

\* النكروري , حامد والمصري , خضر . 1989 . علم التغذية العامة " أساسيات في التغذية المقارنة " , الدار العربية للنشر والتوزيع , القاهرة , جمهورية مصر العربية .  
\* عويضة , عصام حسن . 1418 . أساسيات تغذية الإنسان . النشر العلمي والمطابع , جامعة الملك سعود , الرياض , المملكة العربية السعودية .

\*Guthrie, H. A. 1986. Introductory Nutrition. Times Mirror/ Mosby College Pub. St. Louis.Mo.  
\*Eastwood, M. 2003. Principles of Human Nutrition. Culinary and Hospitality Industry Publication Service. USA.