

## برنامج الدرجة الجامعية المتوسطة

التخصص	تكنولوجيا التصنيع الغذائي
اسم المادة	تغذية الإنسان
رقم المادة	021103112
الساعات المعتمدة	3
ساعة نظري	3
ساعة عملي	0

## الوصف المختصر للمادة:

تعريف الطالب بأهم المصطلحات المتعلقة بعلم الغذاء والتغذية ومجموعة العناصر الغذائية من حيث وظائفها في الجسم ومصادرها وتركيبها وتصنيفها وأهم المكونات المتعلقة بها من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات والعناصر المعدنية وكذلك التغذية في مراحل الحياة المختلفة وكذلك التغذية الموزنة والتخطيط للحميات الغذائية العلاجية وأنواع الحميات الروتينية والعلاجية.

## أهداف المادة الدراسية:

- بعد دراسة هذه المادة يتوقع من الطالب أن يكون قادرًا على تحقيق الأهداف التالية:
1. أن يفرق الطالب بين المصطلحات المستعملة في علم الغذاء وعلم التغذية وأن يحدد المغذيات.
  2. أن يتعرف الطالب على العناصر الغذائية وتصنيفها ومصادرها ووظائفها في جسم الإنسان.
  3. أن يتعرف الطالب على احتياجات جسم الإنسان من العناصر الغذائية وأهم مشاكل سوء التغذية وأن يميز بين عمليات الهضم والامتصاص.
  4. أن يتعرف الطالب على الاحتياجات الغذائية الأساسية خلال مراحل الحياة المختلفة والتغيرات الغذائية المصاحبة للتغيرات في جسم الإنسان.
  5. أن يتعرف الطالب على النظام الغذائي الصحي والمعايير الغذائية وأسس تحديدها في المراحل المختلفة.

## محتويات المساق:

رقم الوحدة	اسم الوحدة	المحتوى	عدد الحصص
1.	مجموعة العناصر الغذائية والتحليل التقريبي للأغذية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تعريفات بمصطلحات علم الغذاء والتغذية</li> <li>• مجموعة العناصر الغذائية</li> <li>• التحليل التقريبي للأغذية</li> </ul>	1
2.	الكربوهيدرات	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الكربوهيدرات الذائبة</li> <li>• هضم وامتصاص الكربوهيدرات</li> <li>• الكربوهيدرات غير الذائبة</li> <li>• الألياف والصحة</li> </ul>	1
3.	الدهون	<ul style="list-style-type: none"> <li>• وظائف الدهون وأهميتها</li> <li>• تصنيف الدهون وتركيبها</li> <li>• هضم وامتصاص الدهون</li> <li>• الفوسفوليبيدات الستيرولات والكوليسترول</li> <li>• والليبيوبروتينات</li> </ul>	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>المواد الدهنية والصحة</li> </ul>		
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>مقدمة عن وظائف البروتينات</li> <li>تصنيف البروتينات والأحماض الأمينية</li> <li>توفر الأحماض الأمينية للجسم الحي</li> <li>القيمة الغذائية للبروتين وتقديرها</li> <li>هضم البروتينات وامتصاصها</li> <li>احتياجات البروتين</li> </ul>	البروتينات	.4
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>إنتاج الطاقة من العناصر الغذائية وتوزيعها في الجسم، قياس الطاقة في الغذاء، تمثيل الطاقة وتحولاتها و تخزينها في الجسم، احتياجات الطاقة والعوامل التي تؤثر عليها، المقررات الغذائية.</li> </ul>	الطاقة الغذائية	.5
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>المصادر، الوظائف، الإحتياجات، أعراض النقص او الزيادة.</li> </ul>	الفيتامينات الذائبة في الدهن	.6
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>المصادر الوظائف، الإحتياجات، اعراض النقص.</li> </ul>	الفيتامينات الذائبة في الماء	.7
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>الوظائف العامة للعناصر المعدنية</li> <li>تصنيف العناصر حسب ضرورتها</li> <li>وأساسيتها</li> <li>سمية العناصر المعدنية</li> <li>المصادر، الوظائف، الإحتياجات، أعراض النقص.</li> </ul>	العناصر المعدنية الكبرى	.8
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>لمصادر، الوظائف، الإحتياجات، أعراض النقص</li> </ul>	العناصر الغذائية الصغرى	.9
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>تغذية الحامل والمرضع</li> <li>تغذية الطفل الرضيع</li> <li>تغذية الأولاد في مرحلة ما قبل المدرسة</li> <li>تغذية الأولاد في سن المدرسة</li> <li>تغذية المراهقين.</li> </ul>	تغذية الحامل والمرضع والأولاد في مراحل الحياة المختلفة	.10
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>العادات الغذائية وتأثيرها على اختيار الأطعمة</li> <li>تقدير الاستهلاك الغذائي وتخطيط الوجبات باستعمال جداول وتحليل الأغذية</li> <li>مجموعات الطعام واستعمالها في التخطيط الغذائي</li> </ul>	التغذية المتوازنة وتخطيط الحميات الغذائية العلاجية	.11

	<ul style="list-style-type: none"><li>• نظام الأظعمة واستعمالها في التغذية</li><li>• استعمال نظام البدائل في تقييم الوجبات</li><li>• وتخطيطها</li><li>• الحميات العامة والروتينية</li><li>• الحميات العلاجية</li></ul>		
--	--	--	--

### الكتب والمراجع: الرجاء تحديد الكتب والمراجع

#### الكتاب المقرر:

1. التكروري، حامد وخضر المصري، تغذية الانسان 1997 ، الطبعة الثانية، دار حنين.

#### المراجع:

1. Barasi, M.E. (1997) Human Nutrition A Health Perspective, Arnold .
2. Whitney , E.N, Cataldo, C.B. and Rolfes, S.R. (2002). Understanding Normal and Clinical Nutrition . 6th edition . Wadsworth Thomson Learning Belmont, Californiz.
3. Williams , S.R. (2000). Basic Nutrition and Diet Therapy Mosby A Harcut Health Sciences Company . St. Louis, London.
4. Wardlaw, G.M. ; Hampl, J.S. and Disilvestro, R. A.(2004). Perspectives in Nutrition. Mc Graw Hill, Higher Education.