

نموذج توصيف مقرر دراسي

جامعة : المجمع
الكلية / : التربية بالزلفى القسم : الاقتصاد المنزلى

١ - التعريف بالمقرر الدراسي ومعلومات عامة عنه :

اسم ورمز المقرر الدراسي: تخطيط وتحليل وجبات Nutr312
عدد الساعات المعتمدة: 2 ساعتان عملى – ساعة نظرى
البرنامج أو البرامج الذي يقدم ضمنه المقرر الدراسي. الاقتصاد المنزلى - كلية التربية بالزلفى
اسم عضو هيئة التدريس المسئول عن المقرر الدراسي: د/منال سامى عثمان جويده
السنة أو المستوى الأكاديمي الذي يعطى فيه المقرر الدراسي: الخامس
المتطلبات السابقة لهذا المقرر(إن وجدت : اسس تغذية انسان - التغذية في مراحل العمر المختلفة -
طرق التدريس: المحاضرة - المناقشة - عمل نماذج لانظمة غذائية ويتم تطبيقها على عدد من الفئات المختلفة بالمجتمع - عمل بحوث تطبيقية على بعض الفئات الخاصة بالمجتمع وبمجتمع الكلية - المشاركة في الانشطة التى تهتم بمجال التغذية - عمل نماذج من الوجبات التى تم تخطيطها وفق المرشد الغذائى والبدائل الغذائية والتى تطبق التوصيات الغذائية

ب - الأهداف:

تعليم الطالب كيفية قراءة جداول التوصيات الغذائية والتركيب الكيماوى تدريب الطالب على كيفية تخطيط الوجبة وفق القوانين الغذائية التى تتوقف على الحالة الغذائية العمل على التمكن من التخطيط للأفراد وفق الحالة الغذائية والحالة الصحية تدريس مجامع الغذاء واهميتها في عملية التخطيط تدريب الطالب على طرق تقييم الحالة الغذائية سواء للأفراد او الدول
--

ج - توصيف المقرر الدراسي

١- قائمة الموضوعات التى يجب تدريسها

ساعات	عدد	قائمة الموضوعات
-------	-----	-----------------

التدريس	الأسابيع	
١	١	مراجعة المصطلحات الخاصة بمجال التغذية عموم
٢	١	دراسة جداول التوصيات للاحتياجات من العناصر الغذائية وذلك للاعمار المختلفة من الجنسين عملي
٣	١	دراسة العناصر الغذائية الست ومصادرها واهميتها الحيوية فى التنسيق بينهم فى تخطيط اى وجبة نظري
٢	١	دراسة القوانين التى من خلالها يتم حساب الطاقة الكلية لاي فرد حسب حالته الغذائية عملي
١	١	دراسة جداول التركيب الكيماوى واهميتها فى تخطيط وحساب مكونات اى مادة غذائية نظري
٤	٢	متابعة التدريب على القوانين التى تحسب احتياجات الافراد من العناصر الغذائية الاساسية طبقا لحالتها الغذائية عملي
١	١	دراسة المعايير الغذائية الكندية والبريطانية والخاصة بمنظمة fao واهميتها فى حساب احتياجات الافراد فى الشرق الاوسط والمملكة العربية السعودية نظري
٤	٢	دراسة جداول البدائل الغذائية وكيفية استخدامها فى تخطيط اى وجبة
١	١	دراسة البطاقة الغذائية واهميتها نظري
٢	١	دراسة استخدام الطرق الحسابية التقريبية فى حساب مكونات الاطعمة المتأولة يوميا من العناصر الغذائية عملي
٢	٢	دراسة البطاقة التغذوية للاغذية وحساب مؤشر جودة العنصر وفق اهميته نظري
٤	٢	تطبيق البطاقة التغذوية على بعض العينات من تخطيط الطالب عملي تطبيق على جداول التركيب الكيماوى الخاصة بالولايات المتحدة الامريكية (USRDA)
٢	٢	دراسة طرق التقييم للحالة الغذائية الطرق المباشرة والطرق الغير

٢	٢	مباشرة نظري تخطيط عدد من الوجبات (فطور - غذاء - عشاء) وفق الحالات التي تم دراستها لكل طالب عملي
١	١	دراسة الاهمية للوجبات الرئيسية (فطور - غذاء - عشاء) والشروط الخاصة لكل وجبة
٢	١	التدريب على تخطيط وتحليل الوجبات للأفراد في الاعمار المختلفة من الطفل حتى المرأة المرضع
١	١	التعرف على طرق تعديل الوجبات اليومية لتصحيح اوجه النقص او الزيادة في العناصر الغذائية عن طريق الغذاء المتناول نظري تطبيق طرق التقييم على الحالات التي هي محل الدراسة (التقييم بالدرجات - التحليل الكيماوي الخاصة بالشرق الاوسط - والولايات المتحدة الامريكية - والمملكة العربية السعودية)

٢ - مكونات المقرر الدراسي (إجمالي عدد ساعات التدريس لكل فصل دراسي):

المحاضرة:	مادة الدرس:	المختبر	عملي/ميداني/ تدريبي	أخرى:
ساعة ساعتان	محاضرة تدريب عملي	—	تطبيق وتدريب	الاستعانة ببعض البطاقات والوسائل الخاصة بالمادة

٣ - ساعات دراسة خاصة إضافية/ساعات التعلم المتوقع أن يستوفيه الطالب أسبوعياً. (ينبغي أن
يمثل هذا المتوسط لكل فصل دراسي وليس المطلوب لكل أسبوع):

د . مصادر التعلم:

١ - الكتب المقررة المطلوبة: تغذية فئات حساسة - التغذية في مراحل العمر المختلفة - تحليل وتقييم الوجبات الغذائية اساس التغذية وتقييم الحالة الغذائية - تخطيط
٢ - المراجع الرئيسية:

التغذية خلال مراحل العمر المختلفة خاشقى ريفية جدة مطابع المدنى ١٩٩٣م -

الغذاء والتغذية المصيقر، عبد الرحمن دار الكتاب العربى ١٩٩٧ م

FOOD AND NUTRION BOARD: Recommended Dietary -
Allowancem WashingtonmU.S .Government printing office ,1989

تخطيط الوجبات الغذائية د/عصام حسن عويضة دار العبيكان ١٤٢٥/٢٠٠٤ هـ

٣ - الكتب و المراجع التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير،...الخ) (أرفق قائمة بها)

٤ - المراجع الإلكترونية، مواقع الإنترنت...الخ:

٥ - مواد تعليمية أخرى مثل البرامج المعتمدة على الحاسب الآلي/الأسطوانات المدمجة، والمعايير
/اللوائح التنظيمية الفنية:

هـ - التقويم

طرق التقويم المستخدمة	
درجة الأعمال الفصلية	درجة التقويم النهائي
اختبار منتصف الفصل عملى ١٠ درجات	اختبار عملى نهائى ٣٠ درجة
اختبار منتصفالفصل نظرى ١٠ درجات	اختبار نظرى نهائى ٣٠ درجة
انشطة مصاحبة للمقرر ١٠ درجات	
استمارات تطبيقية لتقييم الحالة الغذائية ١٠ درجات	اجمالى الدرجات= ١٠٠