

نموذج توصيف مقرر دراسي

جامعة المجمعة
كلية / التربية بالزلفي
القسم/ الاقتصاد المنزلي

أ- التعريف بالمقرر الدراسي ومعلومات عامة عنه:

اسم ورمز المقرر الدراسي: أسس تغذية الإنسان (NUTR111)
عدد الساعات المعتمدة: ساعتان نظري .
البرنامج أو البرامج الذي يقدم ضمنه المقرر الدراسي: الاقتصاد المنزلي
اسم عضو هيئة التدريس المسئول عن المقرر الدراسي: د/منال جويدة
السنة أو المستوي الأكاديمي الذي يعطي فيه المقرر الدراسي: المستوى الأول والثاني .
المتطلبات السابقة لهذا المقرر: لا يوجد
طرق التدريس : المحاضرة – المناقشة- الأسئلة والأجوبة.

ب- الأهداف :

• تعريف الطالبات بأهم المصطلحات الغذائية .
• تعريف الطالبات بالعناصر الغذائية الرئيسية وخصائصها الطبيعية والكيميائية .
• تعريف الطالبات بأهمية كل عنصر وأعراض نقصه أو زيادته في الجسم .
• تتبع الطالبات لعملية التمثيل الغذائي للعناصر الغذائية في الجسم .

ج- توصيف المقرر الدراسي

١- قائمة الموضوعات التي يجب تدريسها:

ساعات التدريس	عدد الأسابيع	قائمة الموضوعات
إرشاد أكاديمي		
٢	١	المصطلحات والتعاريف الأساسية في أسس تغذية الإنسان: (الغذاء-التغذية-الطعام-علم التغذية-سوء التغذية- الصحة-الوجبة المتوازنة-التوصيات الغذائية –الاحتياجات الغذائية-العناصر الغذائية- البدائل الغذائية)
٢	١	البدائل الغذائية-المجموعات الغذائية: الثلاث والأربع والسبع- الطاقة- الطاقة الكلية-السعر الحراري بنوعيه:الصغير والكبير- قوانين حساب الطاقة لأي شخص .
٢	٢	العناصر الغذائية: أولاً: الكربوهيدرات(التعريف-أنواعها-أقسامها-مصادر-أهميتها-الهضم والامتصاص والتمثيل الغذائي للكربوهيدرات- الأمراض الناتجة عن سوء تغذية الكربوهيدرات).
٢	٢	ثانياً: البروتينات(التعريف- مصادر-أهميتها- الأحماض الأمينية الأساسية والغير أساسية- الأحماض الأمينية الشبه أساسية-الهضم والامتصاص والتمثيل الغذائي للبروتينات).
٢	١	ثالثاً: الدهون(التعريف- مصادر-أهميتها- الأحماض الدهنية الأساسية والغير أساسية- الدهون الحقيقية و المشبعة- الهضم والامتصاص والتمثيل الغذائي للبروتينات).
٢	١	رابعاً:العناصر المعدنية(عناصر معدنية كبرى:الكالسيوم+الحديد)،(عناصر معدنية صغرى: الصوديوم+السلينيوم)من حيث:المصادر-الأهمية-أعراض النقص.
٢	١	خامساً:الفيتامينات(الذائبة في الماء: B1 B2 B6 B7 B12، حمض الفوليك"الفولاسين") (الذائبة في الدهن A K E D) من حيث:المصادر-الأهمية-أعراض النقص.
٢	١	سادساً: الماء (المصادر – الأهمية- منافذ خروج الماء من الجسم)

٢- مكونات المقرر الدراسي (إجمالي عدد ساعات التدريس لكل فصل دراسي) = ٤ ساعات				
المحاضرة	مادة الدرس	المختبر	عملي/ميداني / تدريبي	أخرى
ساعة	نظري	_____	_____	_____

د- مصادر التعلم :

١- الكتب المقررة المطلوبة: مذكرة موجودة بالقسم تشمل مواضيع المقرر النظرية
٢- المراجع الرئيسية: -
٣- الكتب والمراجع والمجلات العلمية التي يوصي بها: _____
٤- المراجع الالكترونية، ومواقع الانترنت:.
٥- مواد تعليمية أخرى مثل البرامج المعتمدة علي الحاسب الآلي: _____

هـ- التقويم :

طرق التقويم المستخدمة	امتحان أعمال سنة + بحث+ استمارة البدائل الغذائية .
درجة الأعمال الفصلية	٤٠ درجة موزعة على النحو التالي : ٢٠ درجة امتحان أعمال سنة نظري + ١٠ درجات بحث + ١٠ درجات تقويم في بداية المحاضرة .
درجة التقويم النهائي	٦٠ درجة امتحان نهائي نظري .