الجامعة الهاشمية
كلية العلوم الطبية التطبيقية
قسم التغذية السريرية والحميات

تعزيز الصحة والتغذية (110108130)
الفصل الدراسي الأول (2025-2026)

مدرس المادة: إسلام خالد الشامي
رقم المكتب:2164 الطابق الثاني – مبنى كلية العلوم الطبية التطبيقية
الساعات المكتبية: ح ، ث (10:30-11:30، 11:30-12:30)

وصف المساق:

يتناول هذا المساق المعلومات الأساسية المتعلقة بالتغذية، ومواصفات ووظائف العناصر الغذائية الكبرى والصغرى والاحتياجات الغذائية للإنسان في مراحل العمر المختلفة في حالة الصحة وكذلك دور التغذية في الوقاية من وعلاج بعض الأمراض الأكثر انتشارا في المجتمع كالسمنة والسكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والشرايين .

أهداف المساق:

- دراسة وظائف كل من المغذيات والمغذيات الدقيقة في جسم الإنسان.
- معرفة الاحتياجات الغذائية لمراحل الحياة المختلفة من أجل تعزيز الصحة والحد من المخاطر المزمنة.
- دراسة العلاقة بين الأمراض المنتشرة والتغذية.
- الحد من تفاقم الأعراض المصاحبة لبعض الأمراض عن طريق التغذية السليمة.

توزيع العلامات:

الامتحان الأول	%30
الامتحان الثاني	%30
الامتحان النهائي	%40
المجموع	**%100**

الكتاب المقرر :

* Whitney E. N. and Rolfes S.R. 2020. Understanding Nutrition. 18th Edition, Belmont: CA, West/Wadsworth.

الموضوعات التي سيتم تدريسها:

1. مقومات وعناصر الصحة.
2. العناصر الغذائية الأساسية.
3. مجموعات الطعام.
4. طرق تخطيط الوجبات الغذائية.
5. الاحتياجات الغذائية خلال مراحل الحياة المختلفة.
6. دور التغذية في الوقاية وعلاج بعض الأمراض الأكثر انتشارا كالسمنة والسكري وارتفاع ضغط الدم.

مادة الامتحان الأول

- المقدمة
- الكربوهيدرات
- الدهون
- البروتينات
- الفيتامينات

مادة الامتحان الثاني

- الماء والعناصر المعدنية
- تخطيط الوجبات الصحية
- التغذية خلال فترة الحمل
- التغذية خلال مرحلة الإرضاع
- تغذية الرضيع

مادة الامتحان النهائي

جميع الوحدات ما عدا:

(الوحدات الملغية من الامتحان النهائي):

- المقدمة
- الفيتامينات
- المعادن
- تخطيط الوجبات
- تغذية الام المرضع