



## مواصفات مقرر: أسس تغذية انسان

i. معلومات عامة عن المقرر :General information about the course			
1.	اسم المقرر Course Title	أسس تغذية انسان	
2.	رمز المقرر ورقمه Course Code and Number	FR 225	
3.	الساعات المعتمدة للمقرر Credit Hours	الساعات المعتمدة	
		الإجمالي Total	محاضرات Lecture
		2	2
4.	المستوى والفصل الدراسي Study Level and Semester	المستوي الثاني – الفصل الدراسي الثاني	
5.	المتطلبات السابقة المقرر (إن وجدت) Pre-requisites (if any)	الكيمياء الحيوية – الكيمياء العضوية	
6.	المتطلبات المصاحبة (إن وجدت) Co-requisites (if any)	متطلب كلية لكل برامج الأقسام الأكاديمية في الكلية	
7.	البرنامج الذي يدرس له المقرر Program (s) in which the course is offered	علوم الغذاء والتغذية	
8.	لغة تدريس المقرر Language of teaching the course	العربي	
9.	نظام الدراسة Study System	فصلي	
10.	معد(و) مواصفات المقرر Prepared By	الدكتور / عدنان عبده محمد محسن القباطي	
11.	تاريخ اعتماد مواصفات المقرر Date of Approval		

**ملاحظة:** الساعة المعتمدة للعلمي والتمارين تساوي ساعتين فعليتين خلال التدريس.

وصف المقرر :Course Description
يهدف هذا المقرر إلى تعريف الطالب بمفاهيم واساسيات التغذية والعلاقة بين التغذية وتركيب جسم الانسان، والأهمية الفسيولوجية ووظائف المغذيات (العناصر الغذائية)، الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الفيتامينات، والاملاح المعدنية، وتقدير الاحتياج من الطاقة وتخطيط الوجبات. ايضا يتضمن المقرر المصادر الغذائية والمستويات المأخوذة والاحتياجات البيولوجية المقررة، واضرار الزيادة او النقص.

ii. مخرجات تعلم المقرر :Course Intended Learning Outcomes (CILOs)
بعد الانتهاء من دراسة المقرر سوف يكون الطالب قادرا على أن:
a1 – يذكر تعريف التغذية والمغذيات ووظائف المغذيات في الجسم
a2 - يصف عمليات الهضم والامتصاص دخل جسم الانسان
a3 – يبين تأثير عوز المغذيات وزيادتها
a4 – يفسر المقررات الغذائية المرجعية
a5 - يحدد طاقة الايض الاساس والتوازن، والمأخوذ والمصروف من الطاقة والعوامل المؤثرة لطاقة المصروفة واحتياجات الجسم واحتياجات الجسم



- b1-** يفرق بين الاحتياجات من الطاقة والمغذيات بين الافراد والأنظمة الغذائية المستخدمة في تخطيط الوجبات  
**c1-** يخطط الوجبات حسب الاحتياجات و متطلبات الطاقة التي تناسب الظروف الصحية المختلفة للفرد  
**d1-** يتواصل بفاعلية مع الأشخاص الاخرين بمعلومات التغذية الصحيحة

### iii. مواءمة مخرجات تعلم المقرر مع مخرجات التعلم للبرنامج:

Alignment of CILOs (Course Intended Learning Outcomes) to PILOs (Program Intended Learning Outcomes)

مخرجات التعلم المقصودة من البرنامج (Program Intended Learning Outcomes)	مخرجات التعلم المقصودة من المقرر (Course Intended Learning Outcomes)
<b>A1.</b> يبين أسس ومبادئ العلوم الأساسية وتطبيقاتها في علوم الزراعة و تكنولوجيا الأغذية والتغذية موضحا التركيب الكيماوي لمحتويات الغذاء وتفاعلاتها وعوامل فساد الأغذية وطرق الحفظ والتصنيع المناسبة.	<b>a1 -</b> يذكر تعريف التغذية والمغذيات ووظائف المغذيات في الجسم
	<b>a2 -</b> يصف عمليات الهضم والامتصاص دخل جسم الانسان
<b>A3-</b> يشرح المتطلبات الغذائية وتخطيط الوجبات للفئات المختلفة خلال مراحل العمر في الصحة والمرض.	<b>a3 -</b> يبين تأثير عوز المغذيات وزيادتها
<b>A2.</b> يوضح التنوع الحيوي وأهميته في المحافظة على الموارد الطبيعية مبينا أهمية سلامة وجودة المنتجات الزراعية والغذائية وبرامج الجودة والسلامة المتعلقة بذلك بما يلي القوانين والتشريعات الغذائية.	<b>a4 -</b> يفسر المقررات الغذائية المرجعية
<b>A3-</b> يشرح المتطلبات الغذائية وتخطيط الوجبات للفئات المختلفة خلال مراحل العمر في الصحة والمرض.	<b>a5 -</b> يحدد طاقة الايض الاساس والتوازن، والمأخوذ والمصرف من الطاقة والعوامل المؤثرة للطاقة المصروفة واحتياجات الجسم
<b>B2.</b> يقيم الاحتياجات الغذائية لمختلف الفئات العمرية في الصحة والمرض مكتسبا مهارات تحليل الاغذية والألبان ومنتجاتها وتقدير جودتها وسلامتها.	<b>b1-</b> يفرق بين الاحتياجات من الطاقة والمغذيات بين الافراد والأنظمة الغذائية المستخدمة في تخطيط الوجبات
	<b>c1-</b> يخطط الوجبات حسب الاحتياجات و متطلبات الطاقة التي تناسب الظروف الصحية المختلفة للفرد
<b>D3-</b> يعمل مع زملائه بروح الفريق الواحد، و متمكن من التواصل مع الاخرين بكفاءة.	<b>d1-</b> يتواصل بفاعلية مع الأشخاص الاخرين بمعلومات التغذية الصحيحة

### مواءمة مخرجات التعلم باستراتيجيات التعليم والتعلم والتقويم

Alignment of CILOs to Teaching and Assessment Strategies

أولاً: مواءمة مخرجات تعلم المقرر (المعارف والفهم) باستراتيجية التعليم والتعلم والتقويم:

First: Alignment of Knowledge and Understanding CILOs

استراتيجية التقويم Assessment Strategies	استراتيجية التدريس Teaching Strategies	مخرجات المقرر/ المعرفة والفهم Knowledge and Understanding CILOs
* تقييم التكاليف المنزلي * الاختبارات القصيرة * الاختبارات نظرية * أسئلة تقويمية اثناء المحاضرة	المحاضرة التفاعلية ، الحوار والمناقشة ، العصف الذهني ،حل المشكلات ، المحاكاة والعروض العملية ، التطبيق العملي ،المشروعات والمهام والتكاليف ، التعلم الذاتي، تبادل الخبرات بين الزملاء	<b>a1-</b> يذكر تعريف التغذية والمغذيات ووظائف المغذيات في الجسم
		<b>a2-</b> يصف عمليات الهضم والامتصاص دخل جسم الانسان
		<b>a3 -</b> يبين تأثير عوز المغذيات وزيادتها
		<b>a4-</b> يفسر المقررات الغذائية المرجعية



		يحدد طاقة الايض الاساس والتوازن، والمأخوذ، والمصرف من الطاقة والعوامل المؤثرة للطاقة المصرفة واحتياجات الجسم	a5-
--	--	--	-----

ثانيا: مواعمة مخرجات تعلم المقرر (المهارات الذهنية) باستراتيجية التدريس والتقويم:

Second: Alignment of Intellectual Skills CILOs

استراتيجية التقويم Assessment Strategies	استراتيجية التدريس Teaching Strategies	مخرجات المقرر/ المهارات الذهنية Intellectual Skills CILOs	
* تقييم دراسة حالة * تقييم التكاليف * الاختبارات القصيرة * الاختبارات نظرية * أسئلة تقويمية اثناء المحاضرة * متابعة	- دراسة حالة ، الحوار والمناقشة ، العصف الذهني ، حل المشكلات ، التطبيق العملي ، المشروعات والمهام والتكاليف ، التعلم الذاتي ، التعلم التعاوني ، تبادل الخبرات بين الزملاء	يفرق بين الاحتياجات من الطاقة والمغذيات بين الافراد والأنظمة الغذائية المستخدمة في تخطيط الوجبات	b1-
			b2-

ثالثا: مواعمة مخرجات تعلم المقرر (المهارات المهنية والعملية) باستراتيجية التدريس والتقويم:

Third: Alignment of Professional and Practical Skills CILOs

استراتيجية التقويم Assessment Strategies	استراتيجية التدريس Teaching Strategies	مخرجات المقرر/ المهارات المهنية والعملية Professional and Practical Skills CILOs	
تقييم المناقشة، تقويم التكاليف، والاختبارات التحريرية.	المحاضرات التفاعلية، والعصف الذهني، ومناقشة العروض لنماذج استبانة ومسوحات تغذوية.	c1- يخطط الوجبات حسب الاحتياجات و متطلبات الطاقة التي تناسب الظروف الصحية المختلفة للفرد	

رابعا: مواعمة مخرجات تعلم المقرر (المهارات العامة) باستراتيجية التدريس والتقويم:

Fourth: Alignment of Transferable (General) Skills CILOs

استراتيجية التقويم Assessment Strategies	استراتيجية التدريس Teaching Strategies	مخرجات المقرر Transferable (General) Skills CILOs	
* متابعة دراسة حالة * تقييم التكاليف * تقويم الحوار والمناقشة	- الحوار والمناقشة ، العصف الذهني ، حل المشكلات ، المحاكاة والعروض العملية ، التطبيق العملي ، دراسة حالة ، التعلم الذاتي ، التعلم التعاوني ، تبادل الخبرات بين الزملاء	d1- يتواصل بفاعلية مع للأشخاص الاخرين بمعلومات التغذية الصحية	

iv. موضوعات محتوى المقرر Course Content

أولا: موضوعات الجانب النظري Theoretical Aspect

رموز مخرجات التعلم للمقرر (CILOs)	الساعات القطبية Contact Hours	عدد الأسابيع Number of Weeks	الموضوعات التفصيلية Sub Topics List	الموضوعات الرئيسية/ الوحدات Topic List / Units	الرقم Order
a1, a4, , b1 ، d1	2	1w	• أهمية التغذية • تعريف التغذية • تعريف المغذيات (العناصر الغذائية) - تقسيم المغذيات حسب الوظيفة • تركيب جسم الانسان	مقدمة عن التغذية	1



				المقررات الغذائية المرجعية		
a1, a2, a3, a4, a5, b1, d1	4	2w		<p><b>توازن الطاقة</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تعريف الطاقة - وحدات قياس الطاقة</li> <li>• تقدير الطاقة في الاغذية - الطريقة المباشرة - الغير مباشرة</li> <li>• تقدير الطاقة المصروفة</li> <li>- تقدير الاحتياج من الطاقة</li> </ul>	<b>تقدير احتياج الطاقة</b>	2
a1, a2, a3, a4, a5, b1, d1	4	2w		<ul style="list-style-type: none"> <li>• أهمية الكربوهيدرات - الكربوهيدرات في الاغذية</li> <li>• القيمة الغذائية - المصادر الغذائية للكربوهيدرات</li> <li>• التأثير الصحي والتوصيات المأخوذة من الكربوهيدرات</li> <li>- الهضم الامتصاص والنقل للكربوهيدرات</li> <li>- الاجسام الكيتونية</li> <li>- المؤشر الكلوكوز</li> <li>- المؤشر الكلوكوز في الاغذية</li> <li>- أهمية الالياف امن الناحية الصحية</li> <li>- المصادر الغذائية لالياف</li> <li>- التوصيات المأخوذة من الالياف</li> </ul>	<b>الكربوهيدرات</b>	3
a1, a2, a3, a4, a5, b1, d1	2	1w		<ul style="list-style-type: none"> <li>• أهمية الدهون - ا الدهون في الاغذية</li> <li>• القيمة الغذائية - المصادر الغذائية للدهون</li> <li>• التأثير الصحي والتوصيات المأخوذة من الدهون</li> <li>- الهضم الامتصاص والنقل للدهون</li> </ul>	<b>الدهون</b>	4
a1, a2, a3, a4, a5, b1, d1	2	1w		<ul style="list-style-type: none"> <li>• أهمية البروتين - البروتين في الاغذية</li> <li>• القيمة الغذائية - المصادر الغذائية للبروتين</li> <li>• التأثير الصحي والتوصيات المأخوذة من البروتين</li> <li>- الهضم الامتصاص والنقل للبروتين</li> <li>• نقص البروتين والطاقة</li> <li>• التوازن النتروجيني</li> </ul>	<b>البروتينات</b>	5
a1, a2, a3, a4, a5, b1, d1	2	1w		<ul style="list-style-type: none"> <li>• الوجبة الغذائية المتزنة</li> <li>• استعراض للنظام الهرمي</li> <li>• استعراض لنظام البدائل</li> <li>- التخطيط لوجبة غذائية</li> </ul>	<b>تخطيط الوجبات</b>	6
a1, a2, a3, a4, a5, b1, d1	4	2w		<ul style="list-style-type: none"> <li>• فيتامينات مجموعة B وفيتامين C</li> <li>• أهمية الفيتامينات</li> <li>• دور الفيتامينات في جسم الانسان</li> <li>- المصادر الغذائية للفيتامينات</li> <li>- اعراض العوز او النقص للفيتامينات</li> <li>- اعراض زيادة المأخوذ (السمية)</li> <li>- التوصيات الغذائية</li> </ul>	<b>الفيتامينات الذائبة بالماء</b>	7
a1, a2, a3, a4, a5, b1, d1	2	1w		<ul style="list-style-type: none"> <li>• فيتامينات A E D K</li> <li>• أهمية الفيتامينات</li> <li>• دور الفيتامينات في جسم الانسان</li> <li>- المصادر الغذائية للفيتامينات</li> <li>- اعراض العوز او النقص للفيتامينات</li> <li>- اعراض زيادة المأخوذ (السمية)</li> <li>- التوصيات الغذائية</li> </ul>	<b>الفيتامينات الذائبة بالدهن</b>	8
a1, a2, a3, a4, a5, b1, d1	2	1w		<ul style="list-style-type: none"> <li>• أهمية العناصر المعدنية الكبرى</li> <li>• دور العناصر المعدنية الكبرى في جسم الانسان</li> <li>- المصادر الغذائية</li> <li>- اعراض العوز او النقص للعناصر المعدنية الكبرى</li> </ul>	<b>العناصر المعدنية الكبرى</b>	9



			- العوامل المؤثرة في التوافر الحيوي - التوصيات الغذائية		
a1, a2, a3, a4, a5, b1 , d1	2	1w	أهمية العناصر المعدنية الكبرى • دور العناصر المعدنية الكبرى في جسم الانسان - المصادر الغذائية - اعراض العوز او النقص للعناصر المعدنية الكبرى - العوامل المؤثرة في التوافر الحيوي - التوصيات الغذائية	العناصر المعدنية الصغرى	10
a1, a2, a3, a4, a5, b1 , d1	2	1w	أهمية الماء توزيع الماء داخل جسم الانسان حسب العمر والجنس التوازن المائي التوصيات الغذائية من الماء	الماء	11
===	28	14	اجمالي عدد الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester		
<b>ثانياً: موضوعات الجانب العملي Practical Aspect</b>					
رموز مخرجات التعلم Course ILOs	الساعات الفعلية Contact Hours	عدد الأسابيع Number of Weeks	التجارب العملية/ تدريبات Practical / Tutorials topics	الرقم Order	
			<b>لا يوجد عملي للمقرر</b>	1	
===			اجمالي الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester		

<b>استراتيجيات التدريس Teaching Strategies:</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ المحاضرة التفاعلية Lectures</li> <li>▪ الحوار والمناقشة discussion</li> <li>▪ العصف الذهني Brainstorming</li> <li>▪ حل المشكلات Problem solving</li> <li>▪ المحاكاة والعروض العملية Practical presentations&amp; Simulation Method</li> <li>▪ التطبيق العملي (Lab works) Practical in computer Lab</li> <li>▪ المشروعات والمهام والتكليف projects</li> <li>▪ التعلم الذاتي Self-learning</li> <li>▪ التعلم التعاوني Cooperative Learning</li> </ul>

<b>v. الأنشطة والتكليفات Tasks and Assignments:</b>					
مخرجات التعلم CILOs (symbols)	أسبوع التنفيذ Week Due	الدرجة المستحقة Mark	نوع التكليف (فردى/ تعاوني)	الأنشطة / التكليف Assignments/ Tasks	م No
a1, a2, a3, a4, a5, b1 , d1	W2 - W8	10	فردى	تسجيل الأغذية المتناولة خلال أسبوع وحساب كمية الطاقة والمغذيات الناتجة منها ومقارنتها بالاحتياج	1
					2
					3



==	==	10	Total Score إجمالي الدرجة
----	----	----	---------------------------

.vi تقييم التعلم Learning Assessment					
مخرجات التعلم CILOs (symbols)	نسبة الدرجة إلى الدرجة النهائية Proportion of Final Assessment	الدرجة Mark	أسبوع التقييم Week due	أنشطة التقييم Assessment Tasks	الرقم No.
a1, a2, a3, a4, a5, b1, d1	%10	10	W9	التكليفات والواجبات Tasks and Assignments	1
a1, a2, a3, a4, a5, b1, d1	%5	5	W4	كوز (1) Quiz	2
a1, a2, a3, a4, a5, b1, d1	20	20	W8	اختبار نصف الفصل Midterm Exam	3
a1, a2, a3, a4, a5, b1, d1	%5	5	W12	كوز (2) Quiz	4
a1, a2, a3, a4, a5, b1, d1	%60	60	W16	اختبار نهاية الفصل (نظري) Final Exam (theoretical)	5
===	% 100	100		Total الإجمالي	

مصادر التعلم Learning Resources
1. المراجع الرئيسية Required Textbook(s): (لا تزيد عن مرجعين) 1- نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي (2005)، الغذاء والتغذية. أكاديميا إنترناشيونال للنشر والطباعة. بيروت، لبنان. 2- دنون، عبد الله محمد (2000)، تغذية انسان، مطابع جامعة الموصل - الموصل، العراق.
2. المراجع المساندة Essential References 1. Guthrie H. Andrews. (2011). Introductory Nutrition. Mosby Co. St. Lours. 2. Wardlaw, G.M. Insel, P.H. (1990). Perspectives in Nutrition Times Mirror / Mosby College Publishing Co. St. Louis, Toronto, Boston.
3. المصادر الإلكترونية ومواقع الإنترنت... Electronic Materials and Web Sites etc. 1. www.sun.com/./edu/progrmws/star.html/ 2. www.infoscouts.com 3. http://militaryfinance.umuc.edu/education/edu-network.html/

.vii الضوابط والسياسات المتبعة في المقرر Course Policies	
بعد الرجوع للوائح الجامعة يتم كتابة السياسة العامة للمقرر فيما يتعلق بالاتي:	
1	سياسة حضور الفعاليات التعليمية Class Attendance: - يلتزم الطالب بحضور 75% من المحاضرات ويحرم في حال عدم الوفاء بذلك. - يقدم أستاذ المقرر تقريراً بحضور وغياب الطلاب للقسم ويحرم الطالب من دخول الامتحان في حال تجاوز الغياب 25% ويتم اقرار الحرمان من مجلس القسم.





2	<b>الحضور المتأخر Tardy:</b> - يسمح للطالب حضور المحاضرة إذا تأخر لمدة ربع ساعة لثلاث مرات في الفصل الدراسي، وإذا تأخر زيادة عن ثلاث مرات يحذر شفويًا من أستاذ المقرر، وعند عدم الالتزام يمنع من دخول المحاضرة.
3	<b>ضوابط الامتحان Exam Attendance/Punctuality:</b> - لا يسمح للطالب دخول الامتحان النهائي إذا تأخر مقدار (20) دقيقة من بدء الامتحان - إذا تغيب الطالب عن الامتحان النهائي تطبق اللوائح الخاصة بنظام الامتحان في الكلية.
4	<b>التعيينات والمشاريع Assignments &amp; Projects:</b> - يحدد أستاذ المقرر نوع التعيينات في بداية الفصل ويحدد مواعيد تسليمها وضوابط تنفيذ التكاليف وتسليمها. - إذا تأخر الطالب في تسليم التكاليف عن الموعد المحدد يحرم من درجة التكاليف الذي تأخر في تسليمه.
5	<b>الغش Cheating:</b> - في حال ثبوت قيام الطالب بالغش في الامتحان النصفى أو النهائي تطبق عليه لائحة شؤون الطلاب. - في حال ثبوت قيام الطالب بالغش او النقل في التكاليف والمشاريع يحرم من الدرجة المخصصة للتكاليف.
6	<b>الانتحال Plagiarism:</b> - في حالة وجود شخص ينتحل شخصية طالب لأداء الامتحان نيابة عنه تطبق اللائحة الخاصة بذلك
7	<b>سياسات أخرى Other policies:</b> - أي سياسات أخرى مثل استخدام الموبايل أو مواعيد تسليم التكاليف ..... الخ



العام الجامعي: .

خطة مقرر: أسس تغذية انسان  
Course Plan (Syllabus):

i. معلومات عن أستاذ المقرر Information about Faculty Member Responsible for the Course						
2		الساعات المكتبية (أسبوعياً) Office Hours			الدكتور / عدنان عبده محمد محسن القباطي	
الخميس THU	الأربعاء WED	الثلاثاء TUE	الاثنين MON	الأحد SUN	السبت SAT	772974588
						الاسم Name
						المكان ورقم الهاتف Location & Telephone No.
						البريد الإلكتروني E-mail
ii. معلومات عامة عن المقرر General information about the course						
أسس تغذية انسان				اسم المقرر Course Title		
FR 225				رمز المقرر ورقمه Course Code and Number		
المجموع Total	الساعات المعتمدة Credit Hours			الساعات المعتمدة للمقرر Credit Hours		
	سمنار/تمارين Seminar/Tutorial	عملي Practical	محاضرات Lecture			
2	=	-	2			
المستوي الثاني – الفصل الدراسي الثاني				المستوى والفصل الدراسي Study Level and Semester		
الكيمياء الحيوية				المتطلبات السابقة للمقرر (إن وجدت) Pre-requisites		
متطلب كلية لكل برامج الأقسام الأكاديمية في الكلية				المتطلبات المصاحبة (إن وجدت) Co-requisite		
علوم الغذاء والتغذية				البرنامج/ البرامج التي يتم فيها تدريس المقرر Program (s) in which the course is offered		
العربي				لغة تدريس المقرر Language of teaching the course		
كلية الزراعة – الفصول الدراسية – قاعة				مكان تدريس المقرر Location of teaching the course		

**ملاحظة:** الساعة المعتمدة للعملي وللتمارين تساوي ساعتين فعليتين خلال التدريس.

iii. وصف المقرر Course Description
يهدف هذا المقرر إلى تعريف الطالب بمفاهيم واساسيات التغذية والعلاقة بين التغذية وتركيب جسم الانسان، والأهمية الفسيولوجية ووظائف المغذيات (العناصر الغذائية)، الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الفيتامينات، والاملاح المعدنية، وتقدير الاحتياج من الطاقة وتخطيط الوجبات. ايضا يتضمن المقرر المصادر الغذائية والمستويات المأخوذة والاحتياجات البيولوجية المقررة، واضرار الزيادة او النقص.

iv. مخرجات تعلم المقرر Course Intended Learning Outcomes (CILOs)
a1 – يذكر تعريف التغذية والمغذيات ووظائف المغذيات في الجسم
a2 - يصف عمليات الهضم والامتصاص داخل جسم الانسان





- a3 – يبين تأثير عوز المغذيات وزيادتها  
a4 – يفسر المقررات الغذائية المرجعية  
a5 - يحدد طاقة الايض الاساس والتوازن، والمأخوذ والمصرف من الطاقة والعوامل المؤثرة للطاقة المصروفة واحتياجات الجسم واحتياجات الجسم  
b1- يفرق بين الاحتياجات من الطاقة والمغذيات بين الافراد والأنظمة الغذائية المستخدمة في تخطيط الوجبات  
c1- يخطط الوجبات حسب الاحتياجات و متطلبات الطاقة التي تناسب الظروف الصحية المختلفة للفرد  
d1- يتواصل بفاعلية مع للأشخاص الاخرين بمعلومات التغذية الصحية

v. محتوى المقرر Course Content:

أولاً: الموضوعات النظرية Theoretical Aspect:

الرقم Order	الوحدات (الموضوعات الرئيسية) Units	الموضوعات التفصيلية Sub Topics	الأسبوع Week Due	الساعات الفعلية Con. H
1	مقدمة عن التغذية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أهمية التغذية</li> <li>• تعريف التغذية</li> <li>• تعريف المغذيات (العناصر الغذائية)</li> <li>- تقسيم المغذيات حسب الوظيفة</li> <li>• تركيب جسم الانسان</li> <li>المقررات الغذائية المرجعية</li> </ul>	W1	2
2	الطاقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>• توازن الطاقة</li> <li>- تعريف الطاقة – وحدات قياس الطاقة</li> <li>• تقدير الطاقة في الأغذية – الطريقة المباشرة – الغير مباشرة</li> <li>• تقدير الطاقة المصروفة</li> <li>- تقدير الاحتياج من الطاقة</li> </ul>	W2-w3	4
3	الكربوهيدرات	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أهمية الكربوهيدرات – الكربوهيدرات في الاغذية</li> <li>• القيمة الغذائية – المصادر الغذائية للكربوهيدرات</li> <li>• التأثير الصحي والتوصيات المأخوذة من الكربوهيدرات</li> <li>- الهضم الامتصاص والنقل للكربوهيدرات</li> <li>- الاجسام الكيتونية</li> <li>- المؤشر الكلوكوز</li> <li>- المؤشر الكلوكوز في الأغذية</li> <li>- أهمية الالياف امن الناحية الصحية</li> <li>- المصادر الغذائية لالياف</li> <li>- التوصيات المأخوذة من الالياف</li> </ul>	W4-w5	4
4	الدهون	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أهمية الدهون – ا الدهون في الاغذية</li> <li>• القيمة الغذائية – المصادر الغذائية للدهون</li> <li>• التأثير الصحي والتوصيات المأخوذة من الدهون</li> <li>- الهضم الامتصاص والنقل للدهون</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	W6	2
5	البروتينات	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أهمية البروتين – البروتين في الاغذية</li> <li>• القيمة الغذائية – المصادر الغذائية للبروتين</li> <li>• التأثير الصحي والتوصيات المأخوذة من البروتين</li> <li>- الهضم الامتصاص والنقل للبروتين</li> <li>•نقص البروتين والطاقة</li> <li>•التوازن النتروجيني</li> </ul>	W7	2



2	W8	<b>اختبار منتصف الفصل (نظري)</b>	
2	W9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الوجبة الغذائية المتزنة</li> <li>• استعراض للنظام الهرمي</li> <li>• استعراض لنظام البدائل</li> <li>-التخطيط لوجبة غذائية</li> </ul>	تخطيط الوجبات
4	W10-w11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• فيتامينات مجموعة B وفيتامين C</li> <li>• أهمية الفيتامينات</li> <li>• دور الفيتامينات في جسم الانسان</li> <li>- المصادر الغذائية للفيتامينات</li> <li>- اعراض العوز او النقص للفيتامينات</li> <li>- اعراض زيادة المآخذ (السمية)</li> <li>- التوصيات الغذائية</li> </ul>	الفيتامينات الذائبة بالماء
2	W12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• فيتامينات A E D K</li> <li>• أهمية الفيتامينات</li> <li>• دور الفيتامينات في جسم الانسان</li> <li>- المصادر الغذائية للفيتامينات</li> <li>- اعراض العوز او النقص للفيتامينات</li> <li>- اعراض زيادة المآخذ (السمية)</li> <li>- التوصيات الغذائية</li> </ul>	الفيتامينات الذائبة بالدهن
2	W13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أهمية العناصر المعدنية الكبرى</li> <li>• دور العناصر المعدنية الكبرى في جسم الانسان</li> <li>- المصادر الغذائية</li> <li>- اعراض العوز او النقص للعناصر المعدنية الكبرى</li> <li>- العوامل المؤثرة في التوافر الحيوي</li> <li>- التوصيات الغذائية</li> </ul>	العناصر المعدنية الكبرى
2	W14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أهمية العناصر المعدنية الكبرى</li> <li>• دور العناصر المعدنية الكبرى في جسم الانسان</li> <li>- المصادر الغذائية</li> <li>- اعراض العوز او النقص للعناصر المعدنية الكبرى</li> <li>- العوامل المؤثرة في التوافر الحيوي</li> <li>- التوصيات الغذائية</li> </ul>	العناصر المعدنية الصغرى
2	W15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أهمية الماء</li> <li>• توزيع الماء داخل جسم الانسان حسب العمر والجنس</li> <li>• التوازن المائي</li> <li>• التوصيات الغذائية من الماء</li> </ul>	الماء
2	W16	<b>اختبار نهاية الفصل (نظري)</b>	
32	16	عدد الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester	

ثانياً: خطة تنفيذ الجانب العملي :Training/ Tutorials/ Exercises Aspects			
الرقم Order	المهام / التمارين Tutorials/ Exercises	الأسبوع Week Due	الساعات الفعلية Cont. H
1	لا يوجد عملي للمقرر		
	اجمالي الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester	14	



## vi . استراتيجيات التدريس :Teaching Strategies

- المحاضرة التفاعلية Lectures
- الحوار والمناقشة discussion
- العصف الذهني Brainstorming
- حل المشكلات Problem solving
- المحاكاة والعروض العملية Practical presentations & Simulation Method
- التطبيق العملي (Lab works) Practical in computer Lab
- المشروعات والمهام والتكليف projects
- التعلم الذاتي Self-learning
- التعلم التعاوني Cooperative Learning

## VII . الأنشطة والتكليفات :Tasks and Assignments

أسبوع التنفيذ Week Due	الدرجة المستحقة Mark	نوع التكليف (فردى/ تعاوني)	النشاط/ التكليف Assignments	م No
W2 - W8	10	فردى	تسجيل الأغذية المتناولة خلال أسبوع وحساب كمية الطاقة والمغذيات الناتجة منها ومقارنتها بالاحتياج	1
				2
				3
W2 - W8	10		إجمالي الدرجة Total Score	

## vii . تقويم التعلم : Learning Assessment

الوزن النسبي % Proportion of Final Assessment	الدرجة Mark	موعد (أسبوع) التقويم Week Due	أساليب التقويم Assessment Method	م No
5 %	10	W9	التكليفات والواجبات Tasks and Assignments	1
5 %	5	W4	اختبار قصير (1) Quiz	2
20 %	20	W8	اختبار نصفى Midterm Exam (نظري)	3
5 %	5	W12	اختبار قصير (2) Quiz	4
60 %	60	W16	اختبار تحريري نهائى	5
100 %	100		المجموع Total	

## viii . مصادر التعلم Learning Resources : (اسم المؤلف، سنة النشر، اسم الكتاب، دار النشر، بلد النشر).

### 4. المراجع الرئيسية (Required Textbook(s): (لا تزيد عن مرجعين)

- 1- نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي (2005) ، الغذاء والتغذية . أكاديمية إنترناشيونال للنشر والطباعة. بيروت ، لبنان.
- 2- دنون ، عبد الله محمد (2000) ، تغذية انسان ، مطابع جامعة الموصل – الموصل ، العراق.

Eastwood, M. (2003). Principles of Human Nutrition. Blackwell Science Ltd .1

Brown, Judth, E. (2005.). Nutrition, 4th edition. Canada: Thompson Wadsworth, Inc .2

### 5. المراجع المساندة :Essential References

.1 • Guthrie H. Andrews. (2011). Introductory Nutrition. Mosby Co.St. Lours



Wardlaw, G.M. Insel, P.H. (1990). Perspectives in Nutrition Times Mirror / Mosby College Publishing Co. St. Louis, Toronto, Boston .2

6. المصادر الإلكترونية ومواقع الإنترنت... Electronic Materials and Web Sites etc.

- [www.sun.com/./edu/progrmws/star.html/](http://www.sun.com/./edu/progrmws/star.html/)
- [www.infoscouts.com](http://www.infoscouts.com)
- <http://militaryfinance.umuc.edu/education/edu-network.html/>

viii. الضوابط والسياسات المتبعة في المقرر Course Policies

بعد الرجوع للوائح الجامعة يتم كتابة السياسة العامة للمقرر فيما يتعلق بالآتي:

1	<b>سياسة حضور الفعاليات التعليمية Class Attendance:</b> - يلتزم الطالب بحضور 75% من المحاضرات ويحرم في حال عدم الوفاء بذلك. - يقدم أستاذ المقرر تقريراً بحضور وغياب الطلاب للقسم ويحرم الطالب من دخول الامتحان في حال تجاوز الغياب 25% ويتم اقرار الحرمان من مجلس القسم.
2	<b>الحضور المتأخر Tardy:</b> - يسمح للطالب حضور المحاضرة إذا تأخر لمدة ربع ساعة لثلاث مرات في الفصل الدراسي، وإذا تأخر زيادة عن ثلاث مرات يحذر شفويًا من أستاذ المقرر، وعند عدم الالتزام يمنع من دخول المحاضرة.
3	<b>ضوابط الامتحان Exam Attendance/Punctuality:</b> - لا يسمح للطالب دخول الامتحان النهائي إذا تأخر مقدار (20) دقيقة من بدء الامتحان - إذا تغيب الطالب عن الامتحان النهائي تطبق اللوائح الخاصة بنظام الامتحان في الكلية.
4	<b>التعيينات والمشاريع Assignments &amp; Projects:</b> - يحدد أستاذ المقرر نوع التعيينات في بداية الفصل ويحدد مواعيد تسليمها وضوابط تنفيذ التكاليف وتسليمها. - إذا تأخر الطالب في تسليم التكاليف عن الموعد المحدد يحرم من درجة التكليف الذي تأخر في تسليمه.
5	<b>الغش Cheating:</b> - في حال ثبوت قيام الطالب بالغش في الامتحان النصفى أو النهائي تطبق عليه لائحة شؤون الطلاب. - في حال ثبوت قيام الطالب بالغش او النقل في التكاليف والمشاريع يحرم من الدرجة المخصصة للتكليف.
6	<b>الانتحال Plagiarism:</b> - في حالة وجود شخص ينتحل شخصية طالب لأداء الامتحان نيابة عنه تطبق اللائحة الخاصة بذلك
7	<b>سياسات أخرى Other policies:</b> - أي سياسات أخرى مثل استخدام الموبايل أو مواعيد تسليم التكاليف ..... الخ