



اعتماد
NCAAA
T4
2020

توصيف المقرر الدراسي

اسم المقرر:	التغذية والصحة Nutrition and Health
رمز المقرر:	NUT1101
البرنامج:	
القسم العلمي:	التغذية الاكلينيكية
الكلية:	العلوم الطبية التطبيقية
المؤسسة:	جامعة أم القرى

المحتويات

- أ. التعريف بالمقرر الدراسي: 3
- ب. هدف المقرر ومخرجاته التعليمية: 3
1. الوصف العام للمقرر: 3
2. الهدف الرئيس للمقرر: 3
3. مخرجات التعلم للمقرر: 3
- ج. موضوعات المقرر: 4
- د. التدريس والتقييم: 4
1. ربط مخرجات التعلم للمقرر مع كل من استراتيجيات التدريس وطرق التقييم 4
2. أنشطة تقييم الطلبة 4
- هـ - أنشطة الإرشاد الأكاديمي والدعم الطلابي: 5
- و - مصادر التعلم والمرافق: 5
1. قائمة مصادر التعلم: 5
2. المرافق والتجهيزات المطلوبة: 6
- ز. تقويم جودة المقرر: 6
- ح. اعتماد التوصيف: 6



أ. التعريف بالمقرر الدراسي:

1. الساعات المعتمدة: 2 ساعة معتمدة
2. نوع المقرر
أ. <input type="checkbox"/> متطلب جامعة <input checked="" type="checkbox"/> متطلب كلية <input type="checkbox"/> متطلب قسم <input type="checkbox"/> أخرى
ب. <input checked="" type="checkbox"/> إجباري <input type="checkbox"/> اختياري <input checked="" type="checkbox"/>
3. السنة / المستوى الذي يقدم فيه المقرر: أحد المتطلبات المؤسسية الاختيارية (متطلب جامعي)
4. المتطلبات السابقة لهذا المقرر (إن وجدت) لا يوجد
5. المتطلبات المتزامنة مع هذا المقرر (إن وجدت) لا يوجد

6. نمط الدراسة (اختر كل ما ينطبق)

م	نمط الدراسة	عدد الساعات التدريسية	النسبة
1	المحاضرات التقليدية		-
2	التعليم المدمج		-
3	التعليم الإلكتروني	8	40%
4	التعليم عن بعد	8	40%
5	أخرى (مجموعات عمل)	4	20%
	الإجمالي	20	100%

7. ساعات الاتصال (على مستوى الفصل الدراسي)

م	النشاط	ساعات التعلم
1	محاضرات	2 ساعة
2	معمل أو إستوديو	-
3	دروس إضافية	-
4	أخرى (تذكر) أنشطة ومهام تقدم من الطلبة	-
	الإجمالي	2 ساعة أسبوعياً

ب. هدف المقرر ومخرجاته التعليمية:

1. الوصف العام للمقرر:

لمقرر التغذية والصحة دورا كبيرا في تنمية المعارف والمهارات الخاصة بأساسيات التغذية السليمة في الصحة والمرض وذلك من خلال التعرف على المفاهيم الأساسية في التغذية والعناصر الغذائية وتمثيلها الغذائي وعلاقة ذلك بالصحة والمرض لدى الانسان وكذلك ماهية الغذاء المتوازن وتخطيط الوجبات والحميات الغذائية وعلاقة ذلك بالأمراض والنشاط البدني وسلامة الغذاء، حيث يساعد كل ذلك في تحسين الحالة الغذائية الصحية على مستوى الفرد والأسرة والمجتمع.

2. الهدف الرئيس للمقرر

يهدف مقرر التغذية والصحة الى:

1. تنمية المعارف الخاصة بمكونات الغذاء الصحي والاحتياجات اليومية للوقاية من الامراض المختلفة
2. تنمية المهارات المتعلقة باختيار الغذاء الصحي والمشكلات الصحية الناتجة عن سوء التغذية
3. اكساب الطلبة المهارات الأساسية لتخطيط الوجبات والحميات الغذائية في الصحة والمرض وخلال النشاط البدني
4. المساعدة في تطوير الصحة العامة من خلال تطبيق السلامة الغذائية وتصحيح المفاهيم الغذائية الخاطئة
5. تدريب الطلبة على تصميم برنامج غذائي صحي

3. مخرجات التعلم للمقرر:

رمز مخرج التعلم المرتبط للبرنامج	مخرجات التعلم للمقرر
	1 المعرفة والفهم
	1.1 وصف المفاهيم الأساسية في التغذية والعناصر الغذائية وتمثيلها الغذائي وعلاقة ذلك بالصحة والمرض لدى الإنسان
	1.2 معرفة الخطوط العريضة لآليات اختيار الغذاء المتوازن الصحي وتخطيط الوجبات والحميات الغذائية وعلاقة ذلك بالأمراض والنشاط البدني وسلامة الغذاء
	2 المهارات
	2.1 تطبيق التوازن الأمثل للطاقة بالجسم والاحتياجات الغذائية
	2.2 بناء مهارات اختيار الغذاء المتوازن الصحي وتخطيط الوجبات والحميات الغذائية
	2.3 استيفاء متطلبات التغذية في الصحة والمرض وأثناء ممارسة النشاط البدني وتطبيق سلامة الغذاء
	3 القيم
	3.1 بناء المعايير الأخلاقية والكفاءة والنزاهة واحترام الآخرين والعمل الجماعي
	3.2 الالتزام بتعاليم ديننا الإسلامي والسلوك الحضاري والتفكير الإبداعي الابتكاري والأداء الجيد

ج. موضوعات المقرر

م	قائمة الموضوعات	ساعات الاتصال
1	مفاهيم ومصطلحات في مجال التغذية وأهميتها	2
2	العناصر الغذائية الكبرى والصغرى والماء (مصادرها والاحتياج الغذائي (RDI & RDA)	2
3	الأبيض الغذائي للعناصر الغذائية وتوازن الطاقة	2
4	تخطيط الوجبات (حساب السعرات الحرارية، المجموعات والبدائل الغذائية)	2
5	اعداد الانظمة الغذائية المختلفة	2
6	الغذاء المتوازن وموضة الأنظمة والحميات الغذائية (Ketogenic، Vegan Diet، Atkins Diet، Macrobiotic Diet، Diet)	2
7	التغذية في الصحة والمرض	2
8	التغذية والنشاط البدني	2
9	البطاقة الغذائية وسلامة وأمن الغذاء	2
10	قضايا واتجاهات حديثة في الغذاء والتغذية وتصحيح المفاهيم الغذائية الخاطئة	2
	المجموع	20

د. التدريس والتقييم:

1. ربط مخرجات التعلم للمقرر مع كل من استراتيجيات التدريس وطرق التقييم

الرمز	مخرجات التعلم	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
1.0	المعرفة والفهم		
1.1	وصف المفاهيم الأساسية في التغذية والعناصر الغذائية وتمثيلها الغذائي وعلاقة ذلك بالصحة والمرض لدى الإنسان	المحاضرات العمل في مجموعات	الاختبارات التحريرية بطاقات الملاحظة
1.2	معرفة الخطوط العريضة لآليات اختيار الغذاء المتوازن الصحي وتخطيط الوجبات والحميات الغذائية وعلاقة ذلك بالأمراض والنشاط البدني وسلامة الغذاء	الواجبات المنزلية الفردية والجماعية المناقشة والحوار	تقويم الواجبات المنزلية تقويم المشاركة في الحوار
2.0	المهارات		
2.1	تطبيق التوازن الأمثل للطاقة بالجسم والاحتياجات الغذائية	الخرائط الذهنية	التمارين الشفهية والتحريرية
2.2	بناء مهارات اختيار الغذاء المتوازن الصحي وتخطيط الوجبات والحميات الغذائية	النمذجة والتمارين	بطاقات الملاحظة

الرمز	مخرجات التعلم	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
2.3	استيفاء متطلبات التغذية في الصحة والمرض وأثناء ممارسة النشاط البدني وتطبيق سلامة الغذاء	حل المشكلات	الاختبارات التحريرية
3.0	القيم		
3.1	بناء المعايير الأخلاقية والكفاءة والنزاهة واحترام الآخرين والعمل الجماعي	التكليفات الجماعية الحوار والمناقشة	تقويم الاعمال الجماعية دوريا
3.2	الالتزام بتعاليم ديننا الإسلامي والسلوك الحضاري والتفكير الإبداعي الابتكاري والأداء الجيد	التكليفات الفردية	تقويم الاعمال الفردية دوريا

2. أنشطة تقييم الطلبة

م	أنشطة التقييم	توقيت التقييم (بالأسبوع)	النسبة من إجمالي درجة التقييم
1	المشاركة الفعالة في الأنشطة الصفية للمقرر	كل الاسابيع	5
2	المشاركة الفعالة في الأنشطة اللاصفية للمقرر	كل الاسابيع	5
3	العروض التقديمية	كل الاسابيع	10
4	مشروعات وتكليفات جماعية	9 و 10	20
5	أوراق عمل فردية	9 و 10	10
6	الاختبار التحريري	11 أو 12	50
	المجموع		100

أنشطة التقييم (اختبار تحريري، شفهي، عرض تقديمي، مشروع جماعي، ورقة عمل الخ)

هـ - أنشطة الإرشاد الأكاديمي والدعم الطلابي:

- 1- تواجد منسقي المقرر أسبوعياً في "ساعات مكتبية" في اوقات محددة ومعلنة للطلبة
- 2- التواصل المستمر مع الطلبة عن بُعد طيلة أيام الأسبوع، والرد المستمر على استفساراتهم
- 3- تقديم الدعم المستمر وتقديم المساندة المعنوية لهم
- 4- التواصل يكون عبر البريد الإلكتروني، ووسائل التواصل الإلكترونية الأخرى
- 5- متابعة أداء الطلبة وتسليم واجباتهم وعرض المحاضرات وملخص المقرر في ملف المقرر على البلاك بورد وعلى موقع جامعة أم القرى
- 6- استخدام الوسائل والبرنامج المحادثة والغرفة الصوتية للتواصل الفوري على البلاك بورد او الويبيكس
- 7- تطبيق عملي ومتابعة تنفيذ للواجبات الفصلية والأنشطة وتنفيذ عدد من البرامج التدريبية الموجهة للطلبة في ضوء احتياجاتهم الفعلية.
- 8- توفير الدعم والاستشارات أولاً من منسق المقرر للطلاب المتعثرين وأصحاب الهمم والطلاب المتميزين وتوجيههم الى وحدة الإرشاد الأكاديمي بعمادة الجامعة للإرشاد والدعم النفسي والأكاديمي

و - مصادر التعلم والمرافق:

1. قائمة مصادر التعلم:

مبادئ تغذية الانسان والتمثيل الغذائي -طبعة ثانية-د فهد عبد الحميد الشرجي- دار عدن للنشر والطباعة-2011 ورقم إيداع: 20\14\9\2011	المرجع الرئيس للمقرر
روشتات غذائية- د جودة محمد عواد-دار صرح للنشر-القاهرة -مصر 2013-طبعة أولى- رقم إيداع: 2789\2013	المراجع المساندة
الغذاء والتغذية- طبعه ثانية-د عزت امين ود فاروق شاهين واخرون- اشراف المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العلمية للشرق الأوسط- دار نشر أكاديميا إنترناشيونال-بيروت- لبنان- رقم دولي(8-0082-3-9953)	
تغذية الرياضيين-طبعه أولى-دكتور عبد الرحمن المصيقر-الموسسة العربية للطباعة-البحرين-1989-رقم الإيداع: 798.د.ع. 1989	
دليل السرعات الحرارية لخفض الوزن= https://www.moh.gov.sa/Pages/Default.aspx وزارة الصحة السعودية	المصادر الإلكترونية
فيديو من وزارة الصحة ووزارة الصحة التغذية- Bing video - sfda.gov.sa الهيئة العامة للغذاء والدواء	
الهيئة العامة للغذاء والدواء - قطاع الغذاء sfda.gov.sa	
الموقع الرسمي لمنظمة الصحة العالمية who.int عربي	

المجلات العلمية الخاصة بالتغذية - التغذية الإكلينيكية - كلية العلوم الطبية التطبيقية جامعة أم القرى (uqu.edu.sa) Arab Center for Nutrition المركز العربي للتغذية (acnut.com)	لا يوجد	أخرى
--	---------	------

2. المرافق والتجهيزات المطلوبة:

العناصر	متطلبات المقرر
المرافق (القاعات الدراسية، المختبرات، قاعات العرض، قاعات المحاكاة ... إلخ)	التدريس اونلاين ويتطلب: 1- برنامج بلاك بورد 2- برنامج ويكس 3- شبكة انترنت مجانية وقوية للطلاب
التجهيزات التقنية (جهاز عرض البيانات، السبورة الذكية، البرمجيات)	غير مطلوب
تجهيزات أخرى (تبعاً لطبيعة التخصص)	برنامج قياس الاحتياجات الغذائية وتخطيط الوجبات (Food Processor software)

ز. تقييم جودة المقرر:

مجال التقييم	المقيمون	طرق التقييم
تقييم الاقران	أعضاء هيئة التدريس .	إعداد لجان التنسيق للتدقيق والمتابعة للاختبارات والمراجعة الدورية.
عمل استبانة مرحلية لتقييم عملية التدريس - التقييم الذاتي المستمر.	الطلبة - أعضاء هيئة التدريس - قيادات برنامج.	استبيانات تقييم المقرر
المراجعة الدورية الداخلية للمقرر (لجنة الخطط الدراسية والجدول) متابعة لجنة الإعداد العام لعضو هيئة التدريس وتقييم الأداء في تقديمه المقرر وفعالية الأدوات المستخدمة لتقديمه وعمل التقارير اللازمة .	لجنة تطوير المناهج -الطلبة-لجنة الجودة	استبيانات الطلاب-تحليل نتائج الاختبارات الفصلية والنهائية تقرير المقرر وأداء مخرجات التعلم

مجالات التقييم (مثل: فاعلية التدريس، فاعلة طرق تقييم الطلاب، مدى تحصيل مخرجات التعلم للمقرر، مصادر التعلم ... إلخ)
المقيمون (الطلبة، أعضاء هيئة التدريس، قيادات البرنامج، المراجع النظير، أخرى (يتم تحديدها)
طرق التقييم (مباشر وغير مباشر)

ح. اعتماد التوصيف

خبير المقرر التوقيع	د/ عبير محمد الجعدي
جهة الاعتماد رقم الجلسة تاريخ الجلسة	لجنة تطوير المناهج وسير العملية التعليمية بقسم التغذية الإكلينيكية الجلسة الحادية عشرة 1443/9/23هـ؛ الموافق 2022/4/24م
منسق البرنامج التوقيع	د/ وداود فؤاد أزهري