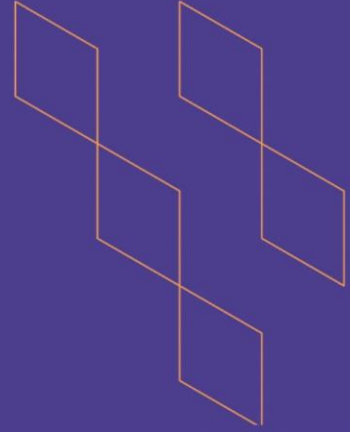




توصيف المقرر الدراسي

(بكالوريوس)



اسم المقرر: أسس تغذية الإنسان
رمز المقرر: ٢٤١-غذا
البرنامج: الاقتصاد المنزلي (إدارة المنزل ومؤسسات السكن)
القسم العلمي: اقتصاد منزلي
الكلية: الكلية الجامعية بصامطة
المؤسسة: جامعة جازان
نسخة التوصيف: ٢٠٢٣
تاريخ آخر مراجعة: ٢٨-٨-٢٠٢٣



جدول المحتويات

- أ. معلومات عامة عن المقرر الدراسي: ٣
- ب. نواتج التعلم للمقرر واستراتيجيات تدريسها وطرق تقييمها: ٤
- ج. موضوعات المقرر ٥
- د. أنشطة تقييم الطلبة ٦
- هـ. مصادر التعلم والمرافق: ٦
- و. تقويم جودة المقرر: ٧
- ز. اعتماد التوصيف: ٧



أ. معلومات عامة عن المقرر الدراسي:

١. التعريف بالمقرر الدراسي

١. الساعات المعتمدة: (.....٣ساعات.....)

٢. نوع المقرر

أ	<input checked="" type="checkbox"/> متطلب جامعة	<input type="checkbox"/> متطلب كلية	<input checked="" type="checkbox"/> متطلب تخصص	<input type="checkbox"/> متطلب مسار	<input type="checkbox"/> أخرى
ب	<input checked="" type="checkbox"/> إجباري	<input type="checkbox"/> اختياري			

٣. السنة / المستوى الذي يقدم فيه المقرر: (.....الرابع...)

٤. الوصف العام للمقرر

أسس تغذية الإنسان ٢٤١غذا، عدد الساعات المعتمدة: ٤.٥ ساعات نظري، يهدف المقرر إلى التعرف على أهمية الغذاء بالنسبة للصحة وأهداف علم التغذية وأهم المصطلحات ف علم التغذية والعناصر الغذائية الرئيسية وخصائصها الطبيعية والكيميائية وأهمية كل عنصر غذائي وأثر زيادته وكذلك إضرار نقصه والعلاقة بين الغذاء والصحة وتختار الطالبات وجبات متكاملة العناصر الغذائية.

٥- المتطلبات السابقة لهذا المقرر (إن وجدت)

لا يوجد

٦- المتطلبات المتزامنة مع هذا المقرر (إن وجدت)

لا يوجد

٧. الهدف الرئيس للمقرر

يهدف المقرر إلى التعرف على أهمية الغذاء بالنسبة للصحة وأهداف علم التغذية وأهم المصطلحات ف علم التغذية والعناصر الغذائية الرئيسية وخصائصها الطبيعية والكيميائية وأهمية كل عنصر غذائي وأثر زيادته وكذلك إضرار نقصه والعلاقة بين الغذاء والصحة وتختار الطالبات وجبات متكاملة العناصر الغذائية.

٢. نمط التعليم (اختر كل ما ينطبق)

م	نمط التعليم	عدد الساعات التدريسية	النسبة
١	تعليم التقليدي	30 = 3×10	100%
٢	التعليم الإلكتروني		
٣	التعليم المدمج • التعليم التقليدي • التعليم الإلكتروني		
٤	التعليم عن بعد		

٣. الساعات التدريسية (على مستوى الفصل الدراسي)

م	النشاط	ساعات التعلم	النسبة
١	محاضرات	٣٠ = ١٠ × ٣	٪١٠٠
٢	معمل أو إستوديو		
٣	ميداني		
٤	دروس إضافية		
٥	أخرى		
الإجمالي			

ب. نواتج التعلم للمقرر واستراتيجيات تدريسها وطرق تقييمها:

الرمز	نواتج التعلم	رمز ناتج التعلم المرتبط بالبرنامج	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
المعرفة والفهم				
1.0				
1.1	تذكر الطالبات أهداف علم التغذية.	K1	التعليم التعاوني	أنشطة خلال المحاضرة
1.2	تعدد الأطعمة الموجودة ف كل فتامين.	K1	استقصاء	ملاحظة أداء الطالب (بطاقة الملاحظة)
1.3	توضح العناصر الغذائية الرئيسية.	K2	تعلم المفهوم	المناقشة الصفية
المهارات				
2.0				
2.1	تفسر أهمية الماء بالجسم.	K1	الحوار والمناقشة	المناقشة الصفية
2.2	توضح مصادر الألياف.	K1	تعلم المفهوم	المناقشة الصفية
2.3	تحدد العناصر الغذائية وخواصها.	K2	مجموعات النقاش الصغيرة	المناقشة الصفية
2.4	تفرق بين الفيتامينات الذائبة في الدهون والذائبة في الماء.	K1	العروض التقديمية	قوائم التدقيق أو المراجعة
2.5	تصنف وظيفة كل فيتامين على حدة.	K1	العصف الذهني	المناقشة الصفية
2.6	تستنبط العوامل التي تساعد على ظهور سوء التغذية.	S4	مجموعات النقاش الصغيرة	أنشطة خلال المحاضرة
2.7	تخطط وجبات متكاملة العناصر الغذائية	S4	الحوار والمناقشة	ملاحظة أداء الطالب (بطاقة الملاحظة)
2.8	تقارن بين الاحتياجات الغذائية من البروتين والدهون.	S3	الحوار والمناقشة	أنشطة خلال المحاضرة

الرمز	نواتج التعلم	رمز ناتج التعلم المرتبط بالبرنامج	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
2.9	تناقش الأمراض الناتجة عن نقص الفيتامينات.	S1	الحوار والمناقشة	أنشطة خلال المحاضرة
3.0	القيم والاستقلالية والمسؤولية			
3.1	تتحمس لروح التعاون والعمل الجماعي والالتزام بالمسؤولية اتجاه الأنشطة والمشروعات الجماعية.	V3	الحوار والمناقشة	ملاحظة أداء الطالب (بطاقة الملاحظة)
3.2	تساعد بأعمال فردية وجماعية تتطلب استخدام المكتبة والمراجع وشبكة الانترنت.	V1	مجموعات النقاش الصغيرة	أنشطة خلال المحاضرة
3.3	تساهم بالمشاركة الفعالة والقدرة على توجيه السؤال والمناقشة والحوار.	V2	العروض السمعية والبصرية	أنشطة خلال المحاضرة
3.4	تكتشف القدرة على الدراسة الذاتية في البحوث والأنشطة المختلفة والأفكار المبتكرة.	V2	العروض السمعية والبصرية	أنشطة خلال المحاضرة
3.5	تشارك بالأفكار التي تتعلق بمجال أسس تغذية الإنسان.	V3	التعليم التعاوني	أنشطة خلال المحاضرة
3.6	تصغي لمناقشات المجموعات مع احترام الرأي والرأي الآخر.	V1	التعليم التعاوني	أنشطة خلال المحاضرة

ج. موضوعات المقرر

م	قائمة الموضوعات	الساعات التدريسية المتوقعة
١	التعريفات: علم التغذية، هدف علم التغذية، الطعام، الغذاء، العناصر الغذائية، الحالة الغذائية، سوء التغذية، الإفراط في التغذية، الغذاء المتوازن، النمط الغذائي بالصحة.	٣ ساعات
٢	الكربوهيدرات: تعريفها-تقسيمها-وظائفها - اضرار الزيادة او النقص - الاحتياجات- المصادر.	٣ ساعات
٣	الدهون: تعريفها-تقسيمها-تركيبها-وظائفها-الاحتياجات الغذائية منها، مصادرها.	٣ ساعات
٤	البروتينات: تعريفها-تركيبها-تقسيمها- القيمة الغذائية - القيمة الحيوية لها - وظائفها - الاحتياجات الغذائية - مصادرها - الأمراض الناتجة عن نقصها.	٣ ساعات
٥	الفيتامينات: تعريفها - اقسامها - خواصها - وظائفها	٣ ساعات

٦	الفيتامينات: الاحتياجات منها - المصادر الغذائية للفيتامينات.	٣ ساعات
٧	العناصر الغذائية: خواصها - تمثيلها - امتصاصها - وظائفها - مصادرها.	٣ ساعات
٨	الالياف: اهميتها - تعريفها - مصادرها.	٣ ساعات
٩	الماء: اهميته - وظائفه - مصادره.	٣ ساعات
١٠	التمثيل الغذائي للعناصر الغذائية في الجسم.	٣ ساعات
المجموع		

د. أنشطة تقييم

الطلبة

م	أنشطة التقييم	توقيت التقييم (بالأسبوع)	النسبة من إجمالي درجة التقييم
١	المشاركة	خلال الفصل الدراسي	٥ درجات (٥٪)
٢	الاختبار القصير ١	الأسبوع الثالث	٥ درجات (٥٪)
٣	العرض التقديمي	الأسبوع الرابع	٥ درجات (٥٪)
٤	الواجب	الأسبوع الخامس	٥ درجات (٥٪)
٥	الاختبار الفصلي (أعمال السنة)	الأسبوع السادس	٢٥ درجة (٢٥٪)
٦	الاختبار القصير ٢	الأسبوع السابع	٥ درجات (٥٪)
٧	الاختبار النهائي	الأسبوع العاشر	٥٠ درجة (٥٠٪)

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

هـ. مصادر التعلم والمرافق:

١. قائمة المراجع ومصادر التعلم:

مذكرة تشمل جميع محتويات المقرر بمكتبة الكلية التجارية والبلوك بورد عويضة - عصام بن حسن. اساسيات تغذية الانسان. الرياض. جامعة الملك سعود ١٩٩٨ م	المرجع الرئيس للمقرر
الشيبي- ناهد محمد. المنيوي- منى عبد الفتاح. اسس التغذية وتصميم الحالة الغذائية، جدة: دار البيان العربي، ١٩٨٨ م	المراجع المساندة
خطاير- عبد الرحيم. الغذاء والتغذية. الاردن. عمان. الدار العربية الدولية للنشر والتوزيع. الطبعة الاولى ٢٠٠٠ م.	
المكتبة الرقمية السعودية	المصادر الإلكترونية
	أخرى

٢. المرافق والتجهيزات المطلوبة:

العناصر	متطلبات المقرر
المرافق النوعية (القاعات الدراسية، المختبرات، قاعات العرض، قاعات المحاكاة ... إلخ)	<ul style="list-style-type: none"> قاعة تدريبية مجهزة مزودة بمقاعد مريحة، وتهوية وإضاءة جيدة .
التجهيزات التقنية (جهاز عرض البيانات، السبورة الذكية، البرمجيات)	<ul style="list-style-type: none"> جهاز حاسب آلي Computer جهاز عرض البيانات Show Data شبكة انترنت (Wired & Wi-Fi) (شاشة العرض) Screen
تجهيزات أخرى (تبعاً لطبيعة التخصص)	

و. تقويم جودة المقرر:

مجالات التقويم	المقيمون	طرق التقييم
فاعلية التدريس	الطالبات	غير مباشر من خلال تقييم الطالبات للمقرر
فاعلية طرق تقييم الطلاب	الطالبات	غير مباشر من خلال تقييم الطالبات للمقرر
مصادر التعلم	منسق البرنامج	غير مباشر من خلال تقرير المقرر
مدى تحصيل مخرجات التعلم للمقرر	أستاذ المقرر – منسق المقرر	مباشر من خلال ملف إنجاز الطالبة، غير مباشر من خلال استبيان قياس المخرجات
أخرى		

المقيمون (الطالبة، أعضاء هيئة التدريس، قيادات البرنامج، المراجع النظير، أخرى (يتم تحديدها).
طرق التقييم (مباشر وغير مباشر).

ز. اعتماد التوصيف:

جهة الاعتماد	مجلس قسم الاقتصاد المنزلي
رقم الجلسة	الجلسة الثالثة
تاريخ الجلسة	٢٠٢٣/٩/١٤