



جامعة الملك عبد العزيز  
كلية الاقتصاد المنزلي  
قسم الغذاء والتغذية

## مخطط المقرر

مسمى المقرر: التغذية الوقائية Preventive Nutrition

رمز/ رقم المقرر: FNU 325

الفصل الدراسي الثاني 1436-1437 هـ

أستاذة المادة: د. إيمان محمد صالح اسماعيل

القسم: الغذاء والتغذية المبنى: الزهراء (43) غرفة 233

البريد الإلكتروني: [emismail@kau.edu.sa](mailto:emismail@kau.edu.sa)

### مواعيد المحاضرات:

الشعبة: AAR  
الأيام: الأحد - الثلاثاء - الخميس  
موعد المحاضرة: الساعة 8-9

### الساعات المكتبية:

اليوم	الزمن
الاثنين – الأربعاء	9.30 - 11

### الهدف العام للمقرر:

دراسة الأمراض والمشاكل الصحية المرتبطة بالمجتمعات الصناعية فيما يسمى بأمراض العصر من حيث أسبابها ، أنواعها ، وطرق الحماية والوقاية منها مع التأكيد على دور التغذية الصحية السليمة في الحد من مخاطر أمراض الحضارة.

### الأهداف الخاصة للمقرر:

- دراسة العوامل المؤثرة علي الصحة
- دراسة دور التغذية السليمة في تحسين الصحة والمحافظة عليها.
- التعرف علي مفهوم التغذية الوقائية وأهدافها.
- دراسة طرق انتقال الأمراض المعدية والسلوكيات التي يجب إتباعها لتقليل الإصابة بها.

- دراسة الأغذية الوظيفية من حيث دورها الوقائي للعديد من الأمراض.
- دراسة أسباب الإصابة ببعض الأمراض والمشاكل الصحية المرتبطة بالمجتمعات الصناعية.
- مضادات الأكسدة ودورها في التخلص من الشقوق الحرة.
- السمنة وما يصاحبها من أمراض مختلفة وكيفية الوقاية منها.
- دراسة طرق الوقاية من عوامل الخطر المرتبطة ببعض الأمراض المزمنة.

### **بعد استكمال المادة يتوقع أن تكون الطالبة لديها القدرة على :**

- القدرة على تحديد العوامل المؤثرة علي الصحة والأسباب المؤدية لزيادة خطر الإصابة بأمراض العصر.
- الإلمام بدور الأغذية الوظيفية في تقوية الجهاز المناعي وتقليل خطر الإصابة بالأمراض.
- القدرة على اختيار الأسلوب (الطريقة ) المناسبة للوقاية من هذه الأمراض .
- القدرة علي توعية الأفراد بالدور الوقائي والوظيفي لبعض العناصر الغذائية لتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

### **المراجع المرتبطة بالمقرر:**

تم الاستعانة بالعديد من المراجع والأبحاث والمواقع الالكترونية المتخصصة ومنها:

- Preventive Nutrition: The Comprehensive Guide for Health Professionals (2009): Adrienne Bendich and Richard J. Deckelbaum, 4th ed., New York, NY.
- Nutrition for health, fitness and sport (2007): Melvin H. Williams. Eighth edition, McGraw-Hill.
- Functional Foods for Chronic Diseases (2009): Danik M. Martirosyan .
- James, W.A., Pat, B., Richard, H. D., et al., (2009): Health benefits of dietary fiber. Nutrition Reviews, 67(4):188–205.
- Kathy R. N. Inulin and Oligofructose: What Are They?.
- Topographic Pathology of Cancer (2005). The National Cancer Institute, Cairo University,3rd edition El-Bolkiny MN, Nouh MA, El Bolkiny TN.
- World Health Organization . Constitution of the World Health Organization - Basic Documents, Forty-fifth edition, Supplement, October 2006.
- Public Health Agency of Canada. What Determines Health? Ottawa. Accessed 12 May 2011.
- Association of Schools of Public Health. Impact of Public Health. Retrieved 2010-06-24.
- Protective and damaging effects of stress mediators: central role of the brain. McEwen BS (2006). Dialogues Clin. Neurosc., 8 (4): 367–81.
- Understanding Normal and Clinical Nutrition, 7th edition by Sharon R Rolfes, Kathryn Pinna & Ellie Whitney, (2006): Thomson Wadsworth Publishers

**أساليب تقويم الطالبة وتوزيع الدرجة الكلية 100 درجة:**

20 درجة	- اختبار دوري أول
20 درجة	- اختبار دوري ثاني
10 درجة	- أنشطة وواجبات (1)
10 درجة	- أنشطة وواجبات (2)
40 درجة	- الاختبار النهائي

**الإطار التفصيلي لمحتويات المقرر والجدول الزمني لتنفيذه**

الموضوعات الرئيسية	التاريخ	الأسبوع
الحذف و الاضافة	1437/11/8	الأول
-التعريف بالمادة - مناقشة مخطط المقرر مع الطالبات -Maintaining health	1437/11/19-15	الثاني
-Factors influence on health -Role of nutrition in health promotion	1437/11/26-22	الثالث
-Preventive nutrition: Definition- importance- types of preventive diseases- guidelines to decrease the risk of infection	1437/12/4-29	الرابع
-Functional foods	1437/12/18-16	الخامس
-Functional foods	1437/12/25-21	السادس
-Free radicals and antioxidants	1437/12/28 1437/1/2	السابع
اختبار الدوري الأول مناقشة الاختبار الدوري مع الطالبات		
-Prevention of obesity	1437/1/9-5	الثامن
-Prevention of arthritis	1437/1/16-12	التاسع
-Nutrition and prevention of cardiovascular diseases	1437/1/23-19	العاشر
-Prevention of fatty liver disease	1437/1/30-26	الحادي عشر
-Prevention of osteoporosis		

اختبار الدوري الثاني	1437/2/3 1437/2/7	الثاني عشر
مناقشة الاختبار الدوري مع الطالبات		
-Nutrition and cancer prevention	1437/2/21-17	الثالث عشر
-Potential benefits of preventive nutrition strategies	1437/2/28-24	الرابع عشر
مراجعة	1437/3/4-1	الخامس عشر

### طرق التدريس وتحدد حسب أهداف وطبيعة المقرر:

- ( المحاضرة - مناقشة جماعية )
- تكنولوجيا التعليم الحديثة المستخدمة في تدريس المقرر أو الأنشطة التعليمية:
- ( جهاز عرض ، مقالات علمية وأبحاث علمية، الإنترنت – العروض التوضيحية )
- تعتمد على تجميع المعلومات من قواعد المعلومات المتخصصة و المواقع العلمية الموثقة.

مع اطيب التمنيات بالتوفيق