



## תוכנית הקורס (סילבוס)

**שם הקורס:** תזונה בת קיימא

**שם המרצה:** ד"ר חוה בן דוד

**סוג הקורס:** מתוקשב

**היקף הקורס:** 11 שעות (4 מפגשים של שעתיים כ"א וסיור לימודי של 3 שעות)

**תיאור הקורס:**

הקורס "תזונה בת קיימא" בוחן את הזיקה בין תזונה לבריאות האדם, תוך שילוב עקרונות של קיימות סביבתית, כלכלית וחברתית. הקורס עוסק בהיבטים סביבתיים ובריאותיים של יצור מזון והשפעה על תהליכי עיכול וחילוף חומרים. בקורס נכיר מדיניות תזונה בארץ ובארגונים הבין-לאומיים, ונזהה תופעות כמו עודף תזונתי ומחסור סמוי (Hidden Hunger). הקורס עוסק בהשפעות הבריאותיות והחברתיות של בחירות תזונתיות (תזונה מערבית ותזונה ים תיכונית) ובוחן את תרומתו של המקרוביום לבריאות המטבולית והנפשית. כמו כן, נדון בקשר שבין תזונה מערבית, מחלות כרוניות ואתגרי תזונה בחברה המערבית. הקורס משלב למידה תיאורטית עם סיור וסדנה בנושא תזונה בת קיימא, במטרה להקנות בסיס מדעי ויישומי להובלת תהליכי שינוי תזונתי מקדם בריאות בקרב ילדים ומבוגרים בבית ובמרחב הציבורי.

**מטרות הקורס:**

1. להקנות ידע מדעי על רכיבי המזון, תהליכי עיכול, ספיגה ומטבוליזם.
2. לפתח הבנה של עקרונות התזונה הבריאה והמאוזנת לאורך מעגל החיים.
3. להציג את ההקשר בין תזונה לבין בריאות הציבור, קיימות סביבתית וחברתית.
4. להכיר את ההנחיות התזונתיות העדכניות של משרד הבריאות והארגונים הבין-לאומיים. ולחשוף את הסטודנטים לנתונים ולמצאים מתוך סקרי בריאות ותזונה בישראל ובעולם.
5. להבין את תפקיד המקרוביום והשפעתו על הבריאות הפיזית והנפשית.
6. לעודד חשיבה ביקורתית בנוגע למדיניות מזון, פרסום, תעשייה והרגלים תרבותיים.

**תוצרי למידה:**

בסיום הקורס הלומדים יהיו מסוגלים :

1. להקנות מושגי יסוד בתזונה ועקרונות התזונה המאוזנת ואת הקשר בין תזונה, בריאות וקיימות.
2. לזהות ולתאר את רכיבי המזון העיקריים ותפקידיהם בגוף האדם.
3. לפתח חשיבה ביקורתית בנוגע לבחירות תזונתיות ולהשלכותיהן על האדם והסביבה ולהכיר בהשפעת תזונה לקויה על תחלואה.
4. להכיר את מדיניות משרד הבריאות והתוכניות הלאומיות לשיפור תזונה ולהציע דרכים חינוכיות להנחלת עקרונות תזונה בת קיימא לילדים ומבוגרים.
5. לפתח מודעות ביקורתית כלפי תעשיית המזון, פרסומות ודפוסי צריכה מודרניים.
6. להבין את ההיבטים הסביבתיים, החברתיים והאתיים של ייצור וצריכת מזון.

**דרכי הוראה:**

הרצאות, סיור וסדנה בנושא תזונה בת קיימא.

**נושאי הקורס:**

נושא	מספר שיעור/ מועד
<p>מבוא לתזונה בת קיימא: הגדרות תזונה ובריאות, חסר ועודף תזונתי, מאזן אנרגטי בגוף וקבוצות המזון.</p> <p>מגמות ודפוסי תזונה עולמיים ובישראל. השפעות סביבתיות של ייצור מזון. תזונה מקומית ים-תיכונית ותזונה עולמית מערבית – היבטים בריאותיים, סביבתיים וכלכליים.</p> <p>סקרי תזונה ובריאות בישראל (צריכת ירקות ופירות ונתוני עודף משקל והשמנה בילדים)</p> <p>תעשיות מזון: חקלאות מקומית, תעשיית הבשר, גידול אורגני וקיימות. טביעת רגל פחמנית, אובדן ובזבז מזון. השפעות תהליכי גלובליזציה על הרגלי תזונה (דפוסי אכילה, סחר וכלכלה, בטחון תזונתי)</p>	<p>1</p> <p>3/5/20</p> <p>26</p>
<p>רכיבי המזון: חלבונים ופחמימות</p> <p>עיכול חלבונים, חלבון מלא וחסר, חלבון מין החיי ומין הצומח, מאזן חנקן בגוף. חלבון בתזונה ים-תיכונית. שילוב תזונתי לצמחונים. מגמות עולמיות בצריכת חלבונים. תעשיית החלבונים האלטרנטיביים בהשפעת משבר האקלים.</p> <p>עיכול פחמימות, פחמימות פשוטות ומורכבות, אינדקס גליקמי, סיבים תזונתיים. השפעות עיבוד מזון על אינדקס גליקמי, פחמימות בתזונה ים-תיכונית. חדשנות בתחום הפחמימות, שיפור ערכים תזונתיים (הנבטה והתססה של פחמימות).</p>	<p>2</p> <p>10/5/2</p> <p>026</p>
<p>רכיבי מזון: שומנים וויטמינים ומשק המים בגוף</p> <p>חומצות שומן, טריגליצרידים, שומנים חיוניים, שומן רווי ושומן בלתי רווי, שומן טראנס, כולסטרול, מקורות לצריכת אומגה 3 ואומגה 6. מקורות צריכה שומנים צמחיים מול מקורות תעשייתיים, השפעת עיבוד מזון, עודף שומן בתזונה, חסר בשומנים חיוניים. המלצות לצריכת שומן, שומנים בתזונה ים-תיכונית. מגמות עולמיות בצריכת שומנים, חדשנות בתחום השומנים.</p> <p>ויטמינים מסיסים במים וויטמינים מסיסים בשומן. חשיבות מינרלים בדגש סידן, ברזל ותפקוד בילדים. חשיבות וויטמין D, קומפלקס ויטמיני B, ויטמין C, ויטמין E והתפקוד בילדים ומבוגרים. מחלות חסר ועודף ויטמינים ומיקרו-נוטריינטים Hidden Hunger. משק המים בגוף וחשיבותו. נתוני צריכת ויטמינים ומינרלים בילדים בישראל ובעולם. חדשנות וקיימות בתחום צריכת מינרלים וויטמינים</p>	<p>3</p> <p>17/5/2</p> <p>026</p>
<p>מחלות כרוניות, המקורביום וצמחי מרפא</p> <p>ההרכב, התפקיד וההשפעה של האוכלוסייה המיקרוביאלית (חיידקים, פטריות ווירוסים) במערכת העיכול על מערכת החיסון ועל המצב הנפשי. השפעה של בחירות תזונתיות על התפתחות מחלות כרוניות כגון סוכרת, יתר לח"ד ועודף משקל וטרשת עורקים. מניעת מחלות ע"י תזונה כפעולה מונעת. צמחי מרפא ותזונה בת קיימא: שימוש חכם, אחראי ומותאם במשאבי טבע כדי לקדם בריאות האדם בלי לפגוע במערכות האקולוגיות.</p>	<p>4</p> <p>24/5/2</p> <p>026</p>

<p>סיור במרכז קיימות עירוני/גינה אורגנית בשילוב סדנה להתססה והנבטה להעשרת הערך התזונתי והבריאותי של קטניות ודגנים.</p> <p>הסיור מהווה השראה ומקדם נושאים כמו צמצום צריכה וחוסן תזונתי, צמצום פסולת, טיפוח וגיבון בר קיימא תוך מתן מידע וכלים לקדם נושאי קיימות בבית ובמרחב הציבורי.</p>	<p>5</p> <p>12/6/2</p> <p>026</p>
---	-----------------------------------