

مختصر توصيف المقرر Module Short Description

Course Name:	Nutrition for Health and Sport	التغذية للصحة والرياضة	اسم المقرر:
Course Code:	EP 316	١١٦ فجب	رقم المقرر ورمزه:
Pre-requisites:	None	لا يوجد	المتطلب السابق للمقرر:
Course language:	Arabic	اللغة العربية	لغة تدريس المقرر:
Course level:	2 nd level	الثاني	مستوى المقرر:
Credit hours:	2 hours	ساعتين	الساعات المعتمدة:

Module Description

وصف المقرر :

Study the importance of nutrition for sport and health and what are the basic nutrients, the functions of carbohydrates, fats and proteins. Ways of absorption within the body to extract energy and the functions of mineral salts, vitamins and water to maintain health. Know the difference between dietary supplements and the interpretation of nutritional information and the importance of food ref. Knowledge of the consumption of large foodstuffs before, during and after the exercise of physical activities with the development of an individual diet program for physical exercise to maintain health.	دراسة أهمية التغذية للرياضة والصحة وماهي العناصر الغذائية الأساسية وماهي ووظائف كل من الكربوهيدرات والدهون والبروتينات وطرق استيعابها داخل الجسم لاستخراج الطاقة ووظائف الأملاح المعدنية والفيتامينات والماء للمحافظة على الصحة. معرفة الفرق بين المكملات الغذائية وتفسير المعلومات الغذائية وأهمية المرجع الغذائي. معرفة استهلاك المواد الغذائية الكبيرة قبل وأثناء وبعد ممارسة الأنشطة البدنية مع وضع برنامج غذائي فردي لممارسي الأنشطة البدنية للمحافظة على الصحة.
--	---

Module Aims

أهداف المقرر :

- Introduce the importance of nutrition for sport and health and gain knowledge of the basic nutrients.	- دراسة أهمية التغذية للرياضة والصحة وماهي العناصر الغذائية الأساسية.
- Identify what type, how much, and when carbohydrates, fats and proteins should be consumed before, during and after exercise.	- التعرف على كيفية استهلاك الكربوهيدرات والدهون والبروتين قبل وأثناء وبعد ممارسة الأنشطة البدنية.
- Develop an individualized nutrition plan for exercise and health and translate sports nutrition knowledge into practical applications for maintaining health.	- وضع برنامج غذائي فردي لممارسي الأنشطة البدنية وتحويل المعلومات الغذائية إلى تطبيقات عملية للمحافظة على الصحة.

Learning outcomes:

On successful completion of this course, student should be able to:

مخرجات التعليم: (الفهم والمعرفة والمهارات الذهنية والعملية):

يفترض بالطالب بعد دراسته لهذه المقرر أن يكون قادرا على:

- Demonstrate a critical understanding of the development of knowledge in nutrition for sport and health.	- الفهم الناقد للتطور المعرفي في علوم التغذية للرياضة والصحة.
- Apply knowledge and understanding of nutrition for sport and health behavior through critical evaluation of both academic and professional practices.	- المعرفة والفهم للسلوك المرتبط بالتغذية للرياضة والصحة من خلال التقييم الناقد لتطبيقاته الأكاديمية والعملية.
- Research and assess subject specific concepts, facts, and theories in the field of nutrition for sport and health.	- بحث وتقييم النماذج المنهجية والمبادئ والنظريات والحقائق والمفاهيم المرتبطة بالتغذية للرياضة والصحة.
- Apply knowledge to the solution of problems in the field of nutrition for sport and health.	- توظيف المعرفة لحل المشكلات في التغذية للرياضة والصحة.
- Act ethically and consistently with high moral standards in translating sports nutrition knowledge into practical applications.	- التصرف بمهنية عالية وبصفة دائمة عند تحويل المعلومات الغذائية إلى تطبيقات عملية.

Text books & Resources

الكتاب المقرر والمراجع المساندة:

سنة النشر (Pub. year)	اسم الناشر (Pub. Name)	اسم المؤلف (Author Name)	اسم الكتاب (Book name)
(2009)	Jones and Bartlett Publishers.	Heather Hedrick Fink, Lisa A. Burgoon, Alan E. Mikesky	Practical Application in Sports Nutrition

- 1- هيدذر هيدريك، آلان ميكيسكس، ليزا بارجون: التطبيقات العملية في التغذية للرياضيين ترجمة خالد صلاح الدين، دار جامعة الملك سعود للنشر، ٢٠١٤.
- 2- خالد بن صالح المزيني (2009): التغذية والأداء الرياضي. الموسوعة العربية للغذاء والتغذية. المركز العربي للتغذية، المنامة، مملكة البحرين. ص 884- 911.

