

نموذج وصف مختصر لمقرر

اسم المقرر: التغذية والنشاط البدني		
رمز المقرر	بدن 404	
الكلية	التربية	
القسم / البرنامج	علوم الرياضة البدنية / بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني	
السنة / المستوى	السنة الرابعة/ المستوى السابع	
عدد الوحدات المعتمدة	(2) ساعتان	
ساعات الاتصال	نظري: 2	عملي/تمارين: لا يوجد
لغة المقرر	العربية	
المتطلب السابق	لا يوجد	
المقرر المتزامن	لا يوجد	
نوع المقرر	متطلب قسم	
وصف مختصر للمقرر	<p>يقدم هذا المقرر المعارف والمفاهيم الأساسية للتغذية الصحية، وما هي العناصر الغذائية الأساسية، ووظائف كل من الكربوهيدرات والدهون والبروتينات ودورها في بناء أنسجة الجسم وتوفير الطاقة، بالإضافة إلى وظائف الأملاح المعدنية والفيتامينات والماء للمحافظة على الصحة، مع التركيز على علاقة التغذية بممارسة النشاط الرياضي (قبل وأثناء وبعد ممارسة النشاط البدني)، وكذلك معرفة الفرق بين الإضافات والمكملات الغذائية وتأثيرها على الصحة. وكيفية الإطلاع على بطاقة المعلومات الغذائية وفهم مكوناتها. كما يقدم تطبيقات لكيفية وضع برنامج غذائي فردي لممارسي الأنشطة البدنية للمحافظة على الصحة.</p>	

نموذج وصف مختصر لمقرر