שם הקורס: לאכול נבון ולהיות בריא – עובדות מול מיתוסים

קורס מקוון - אסינכרוני

שם המרצה: פרופ' חיים גמליאל

חוקר סרטן, מומחה לוירולוגיה, המטולוגיה, ותזונה אונקולוגית. פרופסור וראש מכוני רות"ם למחקר ברפואה ותזונה מונעת. בעל ניסיון של מעל 30 שנה בהוראת מדעי הרפואה בארץ ובעולם ושימוש בהדמיה ממוחשבת במחקרים רפואיים קליניים. הוגה ומייסד שיטת "הרפואה המונעת התכליתית" לשיפור החינוך לתזונה נכונה, מניעת מחלות ושיפור הישגים בחינוך.

היקף שעות: 60 שעות

הקורס מתקיים במתכונת של קורס מקוון א-סינכרוני.

אוכלוסיית יעד: כלל עובדי ההוראה וקהל רחב

רציונל הקורס:

הקורס יעסוק בהכרת מרכיבי תזונה "טובים ורעים" והשפעתם על מצב הבריאות, תוך שימת דגש על עובדות מדעיות מוכחות וניפוץ מיתוסים שגויים. חלק נרחב יוקדש לתופעת השמנת היתר והפרעות אכילה תוך איתור מרכיבי תזונה והרגלי חיים "האשמים" בכך. הקורס ידון בהרחבה גם באימוץ תזונה נבונה למניעה וטיפול במחלות ניווניות כמו סוכרת, מחלות לב וכלי דם, סרטן, אלרגיות ודלקות כרוניות, דילדול עצם ומחלות שלד, מחלות ניווניות של המוח, שיפור הזיכרון ומניעת דכאון, חרדות ועייפות כרונית. במסגרת זאת יושם דגש גם על הגברת המודעות לתזונה נכונה והרגלי בריאות אצל צעירים ומתבגרים לשיפור ההתפתחות הגופנית, יכולות הלמידה וההתנהגות, במקביל לפרוייקט החינוך לבריאות של משרד החינוך – פר"ח חל"ב.

מטרות הקורס:

- הקניית ידע בסיסי ונכון מדעית על מרכיבי תזונה "טובים ורעים"
- להכיר את מצבי הבריאות השונים המשפיעים על הישגים ויכולות
- הגברת המודעות לחשיבות צריכת מזונות צמחיים צבעוניים כחלק מהחינוך לתזונה נכונה
- התוודעות להפרעות אכילה שונות, הסיבות להשמנת היתר, ונזקי דיאטות שגויות
- הכרות עם מרכיבי תזונה חשובים לשיפור הכושר הגופני, המנטלי והנפשי
- הקניית כלים וידע להשתלבות בתוכנית החינוך לבריאות של משרד החינוך

נושאי הקורס:

- שפעת ומחלות חורף - מניעה וחיסון במסגרות החינוך
- רדיקלים חופשיים וגורמי תחלואה - הכרה ומניעה
- שמנים, שומנים והשמנה: הטוב, הרע והמכוער במערב הפרוע
- תזונה נכונה והשלמת תזונה לשיפור הבריאות והלמידה
- תנגודת לאינסוליין - השמנה, סוכרת ודיאטה נכונה
- מזונות צמחיים ותבלינים, בשלל צבעים, לשיפור הבריאות והכשרים
- תזונה, ספורט ובריאות - מיתוסים שגויים ועובדות מדעיות

חובות הקורס:

בקורס 13 פרקים. בכל פרק יש מטלות המוגשות בכתב. בנוסף יש עבודת סיום.

הציון מורכב מהמטלות בכל קורס ומעבודת הסיכום.

מועדי הפתיחה והסיום מופיעים בעמוד הקורס באתר.

לצורך הגשת הקורס לגמול במשרד החינוך, יש לשמור את עמוד הקורס כ- PDF (נכנסים לעמוד הקורס באתר היחידה, בתפריט או בקליק ימני בוחרים 'הדפס', ובהגדרת המדפסת יש לבחור את האפשרות: "שמירה כ-PDF") **ולצרפו לסילבוס המוגש בפורטל.**