

שם הקורס: **תזונה ואורח חיים בריא**

שם המרצה: ד"ר אורלב לוי-ניסנבוים

אשכול (נא לסמן):

1. מערכות ותהליכים.
2. היבטים ישומיים של ביולוגיה - כימיה.
3. מדעי כדור הארץ.
4. אקולוגיה.
5. איכות הסביבה ושמירת טבע.
6. **אורגניזם וסביבתו.**

תקציר: הקורס "תזונה ואורח חיים בריא" מתמקד בתרבות הצריכה הקולינארית מימי קדם ועד למאה ה-21 – מעידן הליקוט ועד לעולם הג'אנק-פוד. מטרת הקורס לחשוף את המאזינים לקשר שבין הגוף למזון שאנחנו אוכלים ולהשפעת המזון על גופנו. מבחינת התכנים, עומד כל מפגש ממפגשי הקורס בפני עצמו וכולל נושא מרכזי אחד. מבין נושאי הקורס, יציינו: משמעותם של אבות המזון, הויטמינים והמינרלים בשגרת חיינו. כמויות דרושות לגוף ומדדי גוף רלוונטיים, כמו גם הפרה מאיזון פיזיולוגי. אוכלי בשר וצמחוניים. דיאטה לפי סוגי דם. חשיבות המזון בזמן הריון ובזמן חולי (מחלת הסוכרת, מחלת הסרטן ועוד). שימוש בתוספי מזון, כדורי ויטמינים ומינרלים. השפעת צבעי המאכל, תרבות הקונפלט ועוד.

דרישות קדם: לא דרוש רקע קודם

דרישות הקורס: בחינה בתום הקורס

ציון הקורס: ציון הבחינה

פרטי המרצה (שם, מייל וטלפון): אורלב, orlevln@gmail.com, 0523-313100