



פרופ' שירה זלבר-שגיא

שנה"ל תשפ"ד, 2023-2024

סמסטר ב', יום ה' 14:00-16:00

קורס חובה למגמת תזונה בריאות והתנהגות, בחירה למגמת אפידמיולוגיה

### אפידמיולוגיה תזונתית

מס' קורס: 286.4812

#### מטרות הקורס:

הכרת מקומה של התזונה בעבר, בהווה ובעתיד וחשיבותה בקידום בריאות ובמניעת מחלות המאה ה-21. סקירת שיטות להערכת צריכה תזונתית על יתרונותיהן וחסרונותיהן ודרכים לתקפן. הכרת הקשיים הכרוכים (דוגמת הטיות וערפלנים) בביצוע מחקר הבודק קשר בין תזונה ותוצאים בריאותיים, בפרשנות של ממצאי המחקר וביכולת לדון בקשר סיבתי ודרכי התמודדות. תילמד קריאה ביקורתית של מחקרים באפידמיולוגיה של התזונה תוך הדגמה על מחקרים בנושאים שונים כהשמנה, סוכרת, כבד שומני לא אלכוהולי ומחלות לב. להפנמת החומר, יתבצע דיון פתוח בכיתה בנושאים שונים מעולם התזונה.

#### בסוף הקורס הסטודנטים יוכלו:

- להבין את תחום התזונה בראייה רחבה: מהטיפול הפרטני לבריאות הציבור.
- להבין את המסלול המחקרי לבניית המלצות תזונתיות מבוססות ראיות
- לבצע קריאה ביקורתית של מחקרים באפידמיולוגיה של התזונה ולהסיק מסקנות מבוססות ראיות
- להכיר באופן מעמיק וביקורתי נושאים מרכזיים כיום בעולם התזונה
- לנהל דיון מדעי בשאלות שונות או מחלוקות בעולם התזונה

#### מבנה הקורס:

קורס סמסטריאלי, 2 שעות שבועיות.

הקורס מורכב מהרצאות פרונטאליות ודיון פתוח



### דרישות הקורס:

1. מומלצת השתתפות קודמת בקורס אפידמיולוגיה ושיטות מחקר.
2. הגשת עבודה 100% מהציון.
3. מי שמעוניין שתחשב לו כעבודת סמינריון יתבקש להצהיר על כך מראש ולהירשם במזכירות החוג.
4. בימי הוראה בזום, הסטודנטים נדרשים לפתוח מצלמות בשיעורים. במקרה שהשיעור יוקלט – תמונות הגלריה לא יוקלטו. אי פתיחת מצלמה תחשב כהיעדרות. במקרים פרטניים של קושי בפתיחת מצלמה, יש לפנות למרצה הקורס מראש לפני השיעור לקבלת אישור או עזרה.

### ספרות מומלצת:

ספרות: רשומת מאמרים מעודכנת תתפרסם במהלך הקורס.

1. Willett WC. Nutritional epidemiology. New York: Oxford University Press,1998.

### תכנית הקורס (ייתכנו שינויים בסדר ההרצאות)

מס'	תאריך	נושא
	17.04.2024 – 29.04.2024 חופשת פסח	
1	02.05.2024	הכרת מקומה של התזונה בראי הזמן וחשיבותה בקידום בריאות ובמניעת מחלות המאה ה- 21 .
2	09.05.2024	סקירת שיטות להערכת צריכה תזונתית על יתרונותיהן וחסרונותיהן ודרכים לתקפן. כיצד לבנות FFQ ? כיצד לתקף FFQ ?
3	16.05.2024	שאלון שחזור 24 שעות ויומן אכילה ותיקופם.
4	23.05.2024	הכרת הקשיים הכרוכים (דוגמת הטיות וערפלנים) בביצוע מחקר הבודק קשר בין תזונה ותוצאים בריאותיים, בפרשנות של ממצאי המחקר וביכולת לדון בקשר סיבתי ודרכי התמודדות.
5	30.05.2024	סוגי מחקר שונים בתזונה, משמעותם ובניית טיעון לקשר סיבתי בתזונה.



הדרך לבניית המלצות תזונתיות – מן המעבדה והמחקר התצפיתי לניסוי הקליני ולהמלצות התזונתיות (דוגמאות: הנחיות לאכילת ביצים, סוכר, כבד שומני, שחמת כבד).	06.06.2024	6
קריאה ביקורתית של מחקרים באפידמיולוגיה של התזונה. מדוע קיים לעיתים הבדל בין תוצאות מחקרים תצפיתיים ומחקרים התערבותיים? (שיעור בזום)	13.06.2024	7
רכיבים "נסתרים" במזון ואופן הכנת המזון והקשר שלהם לבריאות.	20.06.2024	8
הקשר בין חשיפה תזונתית וסוכרת וכבד שומני לא אלכוהולי.	27.06.2024	9
מיקרונוטריאנטים, מזונות ותבניות אכילה – על איזה רכיב להסתכל?	04.07.2024	10
תופעת ההשמנה בראייה ביקורתית. סיבתיות הפוכה. (שיעור בזום)	11.07.2024	11
מטה אנליזה בתזונה. (שיעור בזום)	18.07.2024	12

#### סטודנט יקר,

אם יש לך לקות למידה או מוגבלות/בעיה רפואית שעשויה להשפיע על לימודיך, ושבגינה את/ה זקוק/ה להתאמות אנא פנה/י לדיקנאט הסטודנטים למדור נגישות ולקויות למידה:

דואל [LDA@univ.haifa.ac.il](mailto:LDA@univ.haifa.ac.il) טל: 04-8249265

לאבחון והתאמות בגין לקות למידה ו/או הפרעת קשב יש לפנות ליה"ל:

דואל [mhait@univ.haifa.ac.il](mailto:mhait@univ.haifa.ac.il) טל: 04-8249022

אם יש ברשותך מכתב התאמות מהאוניברסיטה ואת/ה זקוק/ה להנגשה בקורס אנא פנה/י אליי בשעות הקבלה או במייל בסמוך לתחילת הקורס.

If you have a disability that may affect your studies and for which you may require accommodations, please contact the Accessibility and Learning Disabilities Department at the Dean of Students office

e-mail: [LDA@univ.haifa.ac.il](mailto:LDA@univ.haifa.ac.il) Phone number: 04-98249265

Students that receive accommodation letters, and need academic adjustments, please meet with me to discuss the provisions of those accommodations as early in the semester as possible.