

בית הספר לבריאות הציבור • School of Public Health • مدرسة صحة الجمهور

פרופ' שירה זלבר-שגיא

שנה"ל תשפ"ב, 2021-2022

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 המסלול המחקרי לבניית המלצות תזונתיות מבוססות ריאות
- לבצע קריאה ביקורתית של מחקרים באפידמיולוגיה של התזונה ולהסיק מסקנות מבוססות ריאות
- 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 האפידמיולוגיה הבסיסי ובקורס שיטות מחקר.
2. מטלות קבוצתיות לדין בכיתה- 1 בסמסטר (5%).
3. עבודת גמר (95% מהציון). העבודה תתבצע בזוגות. מי שמעוניין שתחשב לו כעבודת סמינריון יתבקש להצהיר על כך מראש ולהגיש את העבודה לבדו.
4. הסטודנטים נדרשים לפתוח מצלמות בשיעורים. במקרה שהשיעור יוקלט – תמונות הגלריה לא יוקלטו. אי פתיחת מצלמה תחשב כהעדרות. 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
1	24/2/22	הכרת מקומה של התזונה בראי הזמן וחשיבותה בקידום בריאות ובמניעת מחלות המאה ה-21.
2	3/3/22	סקירת שיטות להערכת צריכה תזונתית על יתרונותיהן וחסרונותיהן ודרכים לתקפן. כיצד לבנות FFQ? כיצד לתקף FFQ?
3	10/3/22	שאלון שחזור 24 שעות ויומן אכילה ותיקופם.
4	14/3/22	הכרת הקשיים הכרוכים (דוגמת הטיות וערפלנים) בביצוע מחקר הבודק קשר בין תזונה ותוצאים בריאותיים, בפרשנות של ממצאי המחקר וביכולת לדון בקשר סיבתי ודרכי התמודדות.
	17/3/22	חופש פורים
5	24/3/22	סוגי מחקר שונים בתזונה, משמעותם ובניית טיעון לקשר סיבתי בתזונה.
6	31/3/22	הדרך לבניית המלצות תזונתיות – מן המעבדה והמחקר התצפיתי לניסוי הקליני ולהמלצות התזונתיות (דוגמאות: הנחיות לאכילת ביצים, סוכר, כבד שומני, שחמת כבד).
7	7/4/22	קריאה ביקורתית של מחקרים באפידמיולוגיה של התזונה. מדוע קיים לעיתים הבדל בין תוצאות מחקרים תצפיתיים ומחקרים התערבותיים?
8	12/4/22	רכיבים "נסתרים" במזון ואופן הכנת המזון והקשר שלהם לבריאות.

	ביום ב'	
חופשת פסח	13/4-22/4	
הקשר בין חשיפה תזונתית וסוכרת וכבד שומני לא אלכוהולי.	28/4/22	9
יום הדיברון ויום העצמאות	4-5/4/22	
מיקרונוטריאנטים, מזונות ותבניות אכילה – על איזה רכיב להסתכל?	12/5/22	10
תופעת ההשמנה בראייה ביקורתית. סיבתיות הפוכה.	19/5/22	11
מטה אנליזה בתזונה.	26/5/22	12
תזונה בראייה רחבה: מהטיפול הפרטני לבריאות הציבור.	2/6/22	13
	9/6/22	14

### סטודנט יקר,

אם יש לך לקות למידה או מוגבלות/בעיה רפואית שעשויה להשפיע על לימודיך, ושביגנה 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.

בית הספר לבריאות הציבור • School of Public Health • مدرسة صحّة الجمهور

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.