

تغذية

د لجين فطوم

محاور الدبلوم :

١. علم التغذية وتوازن الطاقة
٢. نظام البدائل الغذائية
٣. الهرم الغذائي
٤. مفهوم الطبق الصحي
٥. حجم الحصص الغذائية
٦. بطاقة البيان الغذائية
٧. النحافة والسمنة واضطرابات الوزن
٨. بعض الحميات الشائعة لإنقاص الوزن
٩. حمية النباتيين
١٠. حمية الرياضيين