המסלול המורחב

המסלול המורחב

חיים

**הההמסלול המורחב**

**לתזונת ספורט ולאורח חיים בריא**

**היקף: 160 שעות**

**מרכז המסלול: שגיא הלוי**

המסלול היחיד בישראל לתזונת ספורט ולאורח חיים בריא.

מסלול זה מיועד להכשיר אנשי מקצוע מתחומי הפעילות הגופנית והתזונה,

ולהעשיר את “ארגז הכלים” שלהם, בידע תזונתי עדכני ומדעי נרחב ובקשר

לפעילות גופנית וספורט במסלול מושם דגש על תרגול והתנסות מעשית

בהתאמת תפריטי תזונה ובקרת משקל לאוכלוסייה פעילה וספורטאים, הנחיות

לאורח חיים בריא לשיפור איכות החיים, והישגים ספורטיביים.

המסלול עונה על הצורך הבסיסי של כל מאמן כושר גופני, מורה לחינוך גופני

או דיאטנית קלינית להבין את צרכיו התזונתיים והבריאותיים של המתאמן או

הספורטאי ומאפשר להם לעשות את השילוב הנכון בין שני תחומים משלימים אלו.

**תכנית הלימודים:**

המסלול מורכב משני שלבים:

שלב ראשון : 120 שעות

חלק א’ - הקניית ידע תאורטי ומעשי מורחב. הקניית ידע מדעי בתזונת ספורט,

פיזיולוגיה של המאמץ, והרכבת תפריטי תזונה לספורטאים ופעילים.

חלק ב’ - היבטים מטבוליים בתזונה, בריאות ופעילות גופנית והנחיית קבוצות

לאורח חיים בריא, לפעילות גופנית ותזונה נכונה.

שלב שניף 40 שעות

עבודה מעשית ותרגול פרקטי בהרכבת תפריטים והתאמת תכניות אימון.

פירוט ותכנים:

שלב ראשון : 120 שעות

חלק א’

היבטים מטבוליים בתזונה, בריאות ופעילות גופנית ) 60 שעות(.

מטרת הקורס:

הקניית הבנה בסיסית בתזונת האדם במנוחה ובמאמץ, אנתרופומטריה ומדידת

אחוזי שומן, תוספי מזון, דרכים להתמודדות עם השמנה והתנסות בהרכבת

תפריט תזונה לבקרת משקל, לבריאות ולשיפור ביצועים ספורטיביים.

נושאי הלימוד:

•אבות המזון - משמעות מטבולית ספורטיבית ואנרגיה

•פיזיולוגיה של המאמץ - היבט תזונתי

•תזונה ופעילות גופנית

•תוספי מזון

•סטרואידים אנבוליים וממריצים

•השמנה, פעילות גופנית ותזונה

•התנסות מעשית בהרכבת תפריט תזונה

•שיטות מדידת הרכב גוף ובקרת משקל )אנתרופומטריה(.

www.wincol.ac.il

חלק ב’ 

היבטים מטבוליים בתזונה ופעילות גופנית

והנחיית סדנאות לאורח חיים בריא ) 60 שעות(.

מטרת הקורס:

הקניית ידע מורחב בתחומי התזונה והפעילות הגופנית במנוחה ובמאמץ ,תזונת

ילדים ונשים בהריון, הרכבת תפריטי תזונה - חלק שני, והקניית כלים להנחיית

קבוצות בנושא אורח חיים בריא ותזונה נכונה.

נושאי הלימוד:

•תזונה, פיזיולוגיה והמערכת ההורמונלית

•תזונה בבריאות וחולי ואוכלוסיות מיוחדות

•פענוח והבנה של בדיקות דם

•הפרעות אכילה

•פעילות גופנית ותזונה סקירת דיאטות בשוק - מדע ומיתוס

•הנחיית סדנאות לאורח חיים בריא לפעילות גופנית ותזונה נכונה.

תנאי קבלה:

אנשי מקצוע בתחומי התזונה והפעילות הגופנית, דיאטנים ודיאטניות קלינים,

מורים לחינוך גופני, רופאי ספורט, פיזיותרפיסטים, מדריכים בתחום הכושר

והאימון הגופני.

המועמדים לקורס יידרשו להציג תעודות מקצועיות כתנאי קבלה לקורס.

**שלב שני : 40 שעות**

מטרת הקורס :

תרגול התאמת תפריטים בתחום תזונת ספורט המותאם למטרות האימון.

נושאי הלימוד:

התאמת תפריטים בתחום תזונת הספורט.

רכישת ארגז כלים כיצד לגשת ללקוח, להיות קשובים אליו ולצרכיו, וכיצד

לשמר את הקשר המקצועי בין איש המקצוע ללקוח לטווח הארוך.

שיטות לשילוב הידע התאורטי של השלב הראשון של התכנית בעבודה

המעשית.

עבודה מעשית: תרגול בהרכבת תפריטי תזונה והתאמת תכניות אימון

לספורטאים פעילים.

הקורס מיועד:

שלב זה מיועד: לבוגרי שלב ראשון בלבד )חלק א' + חלק ב'(.

תעודה:

למסיימים בהצלחה ולעומדים בדרישות ההתנסות המעשית המודרכת

תינתן תעודת:

"המסלול לתזונת ספורט ולאורח חיים בריא" – בהיקף של 160 שעות.

דמי רישום: 195 ₪מ דמי השתתפות: 8,900 ₪מ

מרכז הקורס:

שגיא הלוי - דיאטן קליני ותזונאי ספורט ) RD) ;(B.Sc ( בוגר הפקולטה למדעי

התזונה של האוניברסיטה העברית

•דיאטן ספורט לספורטאים אולימפיים

•מאמן אישי לספורטאי עילית וחובבים

•מפתח תכניות לימודים בתזונה, בריאות ופעילות גופנית

•מרצה בכיר למקצועות התזונה והספורט, ויועץ מקצועי ליחידות עילית

בצבא, משטרה וכוחות הביטחון.

הקורס אינו מכשיר תזונאים לפי החוק להסדרת העיסוק במקצועות הבריאות.

על פי חוק הסדרת העיסוק במקצועות הבריאות, שנכנס לתוקף ב– 2010 במטרה

להבטיח "רמה מקצועית הולמת של העוסקים בהם והגנה על בריאות הציבור", תזונאי

או דיאטן הוא "מי שניתנה לו תעודת תזונאי־דיאטן, אשר מצריכה תואר אקדמי

ראשון בתזונה, הכשרה מעשית במשך תקופה שנקבעה בתקנות ועמידה בבחינות

של משרד הבריאות.״

**חייגו עכשיו**

5009 \*