



מרכז הספורט הלאומי תל-אביב בע"מ  
TEL-AVIV NATIONAL SPORT CENTER LTD.

המכללה  
האקדמית  
בוינגייט   
בוסטון ארצה אקדמית

# קורסים בתזונה

**רכז מקצועי: שגיאה הלי**

תזונאי קליני (B.Sc), בוגר הפקולטה למדעי התזונה של האוניברסיטה העברית, מומחה לתזונת ספורט, מאמן אישי, בוגר קורס כושר גופני ובריאות בוינגייט; המנהל המקצועי והבעלים של רשת מכוני הכושר "Fitness Together"; יועץ מקצועי בנושאי תזונה ופעילות גופנית ליחידות עילית של כוחות הביטחון; מרצה למקצועות התזונה, תזונת ספורט, פיזיולוגיה של התזונה ודוקטרינות אימון.

חינם  
חינוך \*5009

## תזונת ספורט - היבטים תזונתיים במאמץ ובמנוחה

### מטרת הקורס

הקניית הבנה בסיסית בתזונת האדם במנוחה ובמאמץ, הכרת שוק תוספי המזון, דרכים להתמודדות עם השמנה והתנסות בהרכבת תפריט תזונה לבקרת משקל, לבריאות ולשיפור ביצועים ספורטיביים.

### נושאי הלימוד

אבות המזון - משמעות מטבולית ספורטיבית.  
פיזיולוגיה של המאמץ - היבט תזונתי, תזונה ופעילות גופנית, תוספי מזון, סטרואידים אנבוליים וממריצים.  
השמנה, פעילות גופנית ותזונה.  
התנסות מעשית בהרכבת תפריט תזונה, שיטות מדידה ובקרת משקל.

### תנאי הקבלה

מורים לחנה"ג, מדריכים ומאמנים בתחום הפעילות הגופנית.

## תזונת ילדים - היבטים בתזונת ילדים ותזונת האם בהריון והנקה

### מטרת הקורס:

הקניית ידע מקיף בתזונת האם בהריון והנקה, תינוקות וילדים

### נושאי הלימוד:

אבות המזון - היכרות ומשמעות מטבולית.  
תזונה בהריון, הזנת התינוק והפעוט, תזונה לגיל הרך.  
תזונת ילדים, השמנת ילדים, פעילות גופנית להרזיה ובריאות.

קורס	תחילת הלימודים	ימים	שעות	היקף	שכר הלימוד	דמי הרשמה
תזונת ספורט	16/2/12 - 1/12/11	ה'	21:00 - 16:30 (12 מפגשים)	60	1,590 ₪	195 ₪
תזונת ילדים	10/5/12 - 1/3/12	ה'	20:15 - 17:00 (10 מפגשים)	40	1,100 ₪	195 ₪

**תעודה:** לעומדים בדרישות הקורסים תינתן תעודת השתתפות בקורס.

### לפרטים נוספים והרשמה

היחידה ללמודי חוץ הדר יוסף, תל-אביב

טל': 03-6470802, 03-6475321

דוא"ל: hadaryosef@wincol.ac.il