



**קורסים**  
 בית הספר ללימודי המשך בתזונה

## קורס תזונה צמחית

מחזור נובמבר 2024

- הקורס מתקיים בימי שישי, במתכונת דיגיטלית בזום
- המפגשים מתקיימים בין השעות 8:30-13:30
- תאריכי המפגשים: 20/12, 13/12, 6/12, 29/11

נושא	מרצה	זמנים
<b>מפגש 1 - 29/11/24</b>		
דברי פתיחה	<b>עמית גנור</b> מנכ"לית עמותת עתיד	8:30-8:40
הרצאת מבוא: חשיבות התזונה הצמחית	<b>פרופ' רונית אנדוולט</b> הפקולטה לרווחה ובריאות, בית הספר לבריאות הציבור. לשעבר מנהלת אגף התזונה במשרד הבריאות.	8:40-10:10
הפסקה		10:10-10:25
דפוסי תזונה מבוססי צומח- רקע מחקרי והמלצות תזונתיות של ארגוני בריאות	<b>רוני חסון</b> דיאטנית ומנכ"לית ארגון רופאים לתזונה	10:25-11:55
הפסקה		11:55-12:10
תזונה צמחונית בהפרעות במערכת העיכול	<b>שלי שכמן</b> דיאטנית קלינית, היחידה לתזונה ודיאטה, מכון גסטרו, בית חולים בלינסון	12:10-12:55
מיקרוביום צמחוני – הקשר בין חיידקי מעיים, תזונה צמחונית ובריאות	<b>ד"ר מיכל ריין</b> חוקרת תזונה, המעבדה לביולוגיה חישובית ומתמטיקה שימושית, מכון ויצמן	12:55-13:30
<b>מפגש 2 – 6/12/24</b>		
בחירה בתזונה מן הצומח - היבטים פסיכולוגים	<b>ענבל אבנט</b> פסיכולוגית חינוכית ומטפלת זוגית ומשפחתית	8:30-9:15
צובעים את המטבח בירוק	<b>ליה לויאן יפה</b> דיאטנית המתמחה בתזונה מהצומח, דיאטנית ילדים במרפאת בריאות הנפש במכבי	9:15-10:00
הפסקה		10:00-10:15
הריון, הנקה ופעוטות	<b>ליה לויאן יפה</b>	10:15-11:00

מתבגרים + תרגול	דיאטנית המתמחה בתזונה מהצומח, דיאטנית ילדים במרפאת בריאות הנפש במכבי	11:00-11:45
הפסקה		11:45-12:05
תזונה בקשישים	<b>טל פורת</b>	12:05-12:50
תיאורי מקרה	דיאטנית ביחידה לטיפול בית, מכבי שירותי בריאות	12:50-13:30
<b>מפגש 3 – 13/12/24</b>		
תוספי תזונה	<b>עינת דוד</b>	8:30-9:15
עצם	תזונאית קלינית, מומחית לתזונה ובישול טבעוני, ירידה במשקל ובטיפול התזונתי במנותחים בריאטריים	9:15-10:00
הפסקה		10:00-10:15
יישום תזונה מבוססת צומח במטופלים סוכרתיים	<b>מיכל קדשאי שביט</b> דיאטנית מכוני סוכרת, קופת חולים מאוחדת ומרכז רפואי "שמיר" אסף הרופא	10:15-11:45
הפסקה		11:45-12:05
קשת התזונה הישראלית	<b>נעמי פליס איסקוב</b>	12:05-12:50
תרגול קשת התזונה הישראלית	מנהלת מחלקת מחקר בתזונה, אגף התזונה, משרד הבריאות	12:50-13:30
<b>מפגש 4 – 20/12/24</b>		
הספורטאי הצמחוני טבעוני	<b>ד"ר איילת ויינשטיין</b> רכזת תחום התזונה של הסגלים האולימפיים והפראלימפיים, ראש המחלקה לתזונת ספורט, המרכז לרפואת ספורט ומחקר, מכון וינגייט, מרצה בחוג למדעי התזונה במכללה האקדמית תל חי	8:30-9:15
רכיבים בתזונה צמחית		9:15-10:00
הפסקה		10:00-10:15
מהשדה למזווה: עיבוד חלבונים מן הצומח	<b>הדס יריב</b> יועצת מדע ותזונה לחברות מזון וסטארט-אפים	10:15-11:00
הפסקה		11:00-11:20
תזונה בת קיימא המצפן לבריאות האדם והסביבה	<b>ד"ר דורית אדלר</b> נשיאת הפורום הישראלי לתזונה בת קיימא	11:20-12:05
קטניות במרכז הצלחת- כלים להתגברות על חסמים לצריכת קטניות	<b>אורית אופיר</b> דיאטנית קלינית (M.Sc), דוקטורנטית למדעי התזונה, האוניברסיטה העברית בירושלים	12:05-12:50
ארוחת סיום/ סדנת בישול + סיכום ומשובים		12:50-14:00

