**تخطيط وجبات الطعام (607340)**

يهتم المساق بدراسة كيفية تخطيط الوجبات بالاعتماد على مجموعات الغذاء الأربع الأساسية ومرشد الغذاء الهرمي ونظام البدائل الغذائية. كذلك يتم من خلال هذا المساق التعرف على مفهوم البطاقة الغذائية ودراسة أهم المكونات التي يجب أن تحتوي عليها. وأيضاً يتم دراسة أهم محتويات الوجبة الغذائية المتكاملة أو المتوازنة.

يتم التطرق من خلال هذا المساق إلى موضوع تقوية وتعزيز الأغذية المختلفة بأهم العناصر الغذائية. كذلك يتم التعرف على أهم الطرق لتقدير إجمالي احتياجات الأشخاص من الطاقة الكلية, ودراسة أهم الفحوص والتحاليل والقياسات لتقييم الحالة الغذائية.

وأخيراً يتم من خلال هذا المساق التعرف على كيفية تخطيط وجبات غذائية للشخص البالغ والبدين والمرأة الحامل والمرضع.

 **Meal planning (607340):**

This course includes study of how to plan the meals based on the basic four food groups, food guide pyramid and food exchange list system. Another topic is the food labeling and the information that should be included within the food label. Also in this course includes the study of the most important constituents of the balance meal. Other subjects that discussed in this course include: food fortification of different foods with important nutrients, methods for estimation of total energy requirements, study of the tests and examination for nutritional case evaluation. Finally this course includes the study of meal planning for adult's people, obese people, pregnant women and lactating women's.