

## نموذج وصف المقرر

1. اسم المقرر	
التغذية	
2. رمز المقرر	
3. الفصل / السنة	
المرحلة الاولى / الكورس الاول / 2025-2026	
4. تاريخ إعداد هذا الوصف	
2025/10/01	
5. أشكال الحضور المتاحة	
حضور	
6. عدد الساعات الدراسية (الكلي)/ عدد الوحدات (الكلي)	
7. اسم مسؤول المقرر الدراسي ( إذا أكثر من اسم يذكر)	
الاسم: د. شيماء عادل خضير الأيمل: shaymaa.adil.khudhair@uomus.edu.iq	
8. أهداف المقرر	
الأهداف العلمية (المعرفية):	أهداف المادة الدراسية
<p>فهم مبادئ التغذية البشرية وكيف تؤثر المغذيات على الجلد والشعر وتكوين الجسم.</p> <p>- التعرف على المغذيات الكبرى والصغرى وأدوارها الفسيولوجية.</p> <p>- تحليل الاحتياجات الغذائية ووضع خطط تغذية متوازنة لصحة الجلد والجمال.</p> <p>- تقييم تأثير التغذية على الجمال، الشيخوخة، وحالات الجلد المختلفة.</p>	
9. استراتيجيات التعليم والتعلم	
<ul style="list-style-type: none"> <li>المحاضرة التفاعلية: شرح نظري مدعم بالصور والأسئلة التحفيزية.</li> <li>النماذج والوسائل البصرية: استخدام مجسمات، فيديو هات، ورسوم توضيحية.</li> <li>العصف الذهني: مناقشة أفكار الطلبة حول وظائف وأهمية التغذية.</li> <li>دراسة الحالات: تحليل حالات التغذية التطبيقية مرتبطة بالتجميل والليزر.</li> </ul>	الاستراتيجية

- العمل الجماعي: أنشطة تعاونية لشرح وتبسيط المفاهيم.
- الرحلات الميدانية: زيارة مختبرات أو مراكز تجميل أو مراكز التغذية (عند الإمكان).
- التعلم الذاتي: تكاليفات للمطالعة أو مشاهدة محتوى علمي.

#### 10. بنية المقرر

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة أو الموضوع	طريقة التعلم	طريقة التقييم
1	3	فهم المحاضرة	مقدمة في التغذية – التعريف، الأهداف، الأهمية في مجال التجميل والأمراض الجلدية	محاضرة نظري+عملي	+Quiz حضور
2	3	فهم المحاضرة	نظرة عامة على المغذيات – المغذيات الكبرى والصغرى	محاضرة نظري+عملي	+Quiz حضور
3	3	فهم المحاضرة	الكربوهيدرات – الأنواع، الهضم، الأيض، المؤشر الجلايسيمي	محاضرة نظري+عملي	+Quiz حضور
4	3	فهم المحاضرة	البروتينات – الأحماض الأمينية، التركيب، الأهمية لإصلاح الجلد والأنسجة	محاضرة نظري+عملي	+Quiz حضور
5	3	فهم المحاضرة	الدهون – المشبعة، غير المشبعة، الأحماض الدهنية الأساسية، أيض الدهون	محاضرة نظري+عملي	+Quiz حضور

<p>+Quiz حضور</p> <p>+Quiz حضور</p> <p>+Quiz حضور</p> <p>+Quiz حضور</p> <p>+Quiz حضور</p> <p>+Quiz حضور</p> <p>+Quiz حضور</p> <p>+Quiz حضور</p> <p>+Quiz حضور</p>	<p>محاضرة نظري+عملي</p> <p>محاضرة نظري+عملي</p> <p>محاضرة نظري+عملي</p> <p>محاضرة نظري+عملي</p> <p>محاضرة نظري+عملي</p> <p>محاضرة نظري+عملي</p> <p>محاضرة نظري+عملي</p> <p>محاضرة نظري+عملي</p> <p>محاضرة نظري+عملي</p>	<p>الفيتامينات – الأنواع، الوظائف، أعراض النقص، دورها في صحة الجلد والشعر</p> <p>المعادن – الكالسيوم، الزنك، الحديد، السيلينيوم، المغنيسيوم وأهميتها التجميلية</p> <p>الماء والإلكتروليتات – الدور في الترطيب، مرونة الجلد، إزالة السموم</p> <p>التغذية وصحة الجلد – حب الشباب، الشيوخة، المرونة، التصبغ</p> <p>التغذية وصحة الشعر – التساقط، الهشاشة، اللعان</p> <p>الحميات الخاصة – النباتية، الكيوتو، قليلة الكربوهيدرات وتأثيرها الجمالي</p> <p>المكملات الغذائية – المكملات الشائعة في التجميل (الكولاجين، البيوتين)</p> <p>سوء التغذية والسمنة – التأثيرات التجميلية والجلدية</p> <p>سلامة الغذاء وسلوك الأكل – النظافة، الحساسية، الحميات الوهمية</p>	<p>فهم المحاضرة</p> <p>فهم المحاضرة</p> <p>فهم المحاضرة</p> <p>فهم المحاضرة</p> <p>فهم المحاضرة</p> <p>فهم المحاضرة</p> <p>فهم المحاضرة</p> <p>فهم المحاضرة</p> <p>فهم المحاضرة</p>	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>	<p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>9</p> <p>10</p> <p>11</p> <p>12</p> <p>13</p> <p>14</p>
---	---	--	---	--	---

+Quiz حضور		مراجعة المقرر وعرض المشاريع – خطط غذائية لأهداف الجمال والبشرة		3	15
+Quiz حضور					
11.تقييم المقرر					
توزيع الدرجة من 100 على وفق المهام المكلف بها الطالب مثل التحضير اليومي والامتحانات اليومية والشفوية والشهرية والتحريرية والتقارير .... الخ					
12.مصادر التعلم والتدريس					
Understanding Nutrition – Whitney & Rolfes - Nutrition for Healthy Skin – Jean Krutmann - Dietary Guidelines – WHO, FAO, USDA			الكتب المقررة المطلوبة ( المنهجية أن وجدت )		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wardlaw's Contemporary Nutrition</b> – Wardlaw &amp; Smith</li> <li>• <b>Modern Nutrition in Health and Disease</b> – A. Catharine Ross et al.</li> <li>• <b>Nutrition Science and Applications</b> – Smolin &amp; Grosvenor</li> <li>• <b>Clinical Nutrition</b> – Mahan &amp; Raymond</li> </ul>			المراجع الرئيسية ( المصادر)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>American Journal of Clinical Nutrition (AJCN)</b></li> <li>• <b>Nutrition Reviews</b></li> <li>• <b>Journal of Nutrition</b></li> <li>• <b>Public Health Nutrition</b></li> <li>• <b>Annual Review of Nutrition</b></li> <li>• <b>Reports from WHO &amp; FAO on Food Security and Micronutrient Deficiencies</b></li> </ul>			الكتب والمراجع الساندة التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير.... )		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">World Health Organization (WHO)</a></li> <li>• <a href="#">Food and Agriculture Organization (FAO)</a></li> <li>• USDA Dietary Guidelines</li> <li>• National Institutes of Health – Office of Dietary Supplements (NIH ODS)</li> <li>• Academy of Nutrition and Dietetics</li> <li>• PubMed – للبحوث العلمية المحكمة في مجال التغذية</li> </ul>			المراجع الإلكترونية ، مواقع الانترنت		

## Course Description Form

13.Course Name: Nutrition	
14.Course Code:	
15.Semester / Year:	
The first stage / first course / 2025-2026	
16.Description Preparation Date:	
01/10/2025	
17.Available Attendance Forms:	
immanence	
18.Number of Credit Hours (Total) / Number of Units (Total)	
19.Course administrator's name (mention all, if more than one name)	
Name: Dr.Shaymaa Adil Khudhair Email: shaymaa.adil.khudhair@uomus.edu.iq	
20.Course Objectives	
<b>Course Objectives</b>	<hr style="border: 0.5px solid black; margin-bottom: 10px;"/> <p><b>By the end of this course, students will be able to:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Understand the principles of human nutrition and how nutrients affect skin,hair, and body composition.</b></li> <li>➤ <b>Identify macro- and micronutrients and their physiological roles.</b></li> <li>➤ <b>Analyze dietary needs and develop balanced nutrition plans for aesthetic and dermatological health.</b></li> <li>➤ <b>Evaluate the impact of nutrition on beauty, aging, and skin conditions.</b></li> </ul>

21. Teaching and Learning Strategies	
<b>Strategy</b>	Theoretical and practical lectures, scientific films, applied laboratories, thinking discussion method, paper and electronic books

## 22. Course Structure

Week	Hours	Required Learning Outcomes	Unit or subject name	Learning method	Evaluation method
1	3		Introduction to Nutrition – Definition, objectives, importance in cosmetics and dermatology	a lecture Theoretical + practical	+Quiz presence
2	3		Overview of Nutrients – Macronutrients and micronutrients	a lecture Theoretical + practical	+Quiz presence
3	3		Carbohydrates – Types, digestion, metabolism, glycemic index	a lecture Theoretical + practical	+Quiz presence
4	3		Proteins – Amino acids, synthesis, importance for skin and tissue repair	a lecture Theoretical + practical	+Quiz presence
5	3		Fats – Saturated, unsaturated, essential fatty acids, lipid metabolism	a lecture Theoretical + practical	+Quiz presence
6	3		Vitamins – Types, functions, deficiency symptoms, roles in skin and hair health	a lecture	+Quiz presence

7	3		Minerals – Calcium, zinc, iron, selenium, magnesium – cosmetic relevance	Theoretical + practical  a lecture Theoretical + practical	+Quiz presence
8	3		Water and Electrolytes – Role in hydration, skin turgor, detoxification	a lecture Theoretical + practical	+Quiz presence
9	3		Nutrition and Skin Health – Acne, aging, elasticity, pigmentation	a lecture Theoretical + practical	+Quiz presence
10	3		Nutrition and Hair Health – Hair loss, brittleness, and shine	a lecture Theoretical + practical	+Quiz presence
11	3		Special Diets – Vegan, keto, low-carb – impact on aesthetic outcomes	a lecture Theoretical + practical	+Quiz presence
12			Dietary Supplements – Common supplements used in cosmetics (collagen, biotin)		+Quiz

13	3		Malnutrition and Obesity – Cosmetic and dermatologic impacts	a lecture Theoretical + practical	presence  +Quiz  presence
14	3		Food Safety and Eating Behavior – Hygiene, allergens, fad diets	a lecture Theoretical + practical	
15	3		Course Review and Project Presentation – Diet plans for beauty/skin goals	a lecture Theoretical + practical	+Quiz  presence

### 23.Course Evaluation

Distributing the score out of 100 according to the tasks assigned to the student such as daily preparation, daily oral, monthly, or written exams, reports .... etc

### 24.Learning and Teaching Resources

Required textbooks (curricular books, if any)	<p>Understanding Nutrition – Whitney &amp; Rolfes</p> <p>- Nutrition for Healthy Skin – Jean Krutmann</p> <p>- Dietary Guidelines – WHO, FAO, USDA</p>
Main references (sources)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wardlaw's Contemporary Nutrition</b> Wardlaw &amp; Smith</li> <li>• <b>Modern Nutrition in Health and Disease</b> - Catharine Ross et al.</li> <li>• <b>Nutrition Science and Applications</b> – Sm &amp; Grosvenor</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Clinical Nutrition</b> – Mahan &amp; Raymond</li> </ul>
Recommended books and references (scientific journals, reports...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>American Journal of Clinical Nutrition (AJCN)</b></li> <li>• <b>Nutrition Reviews</b></li> <li>• <b>Journal of Nutrition</b></li> <li>• <b>Public Health Nutrition</b></li> <li>• <b>Annual Review of Nutrition</b></li> <li>• <b>Reports from WHO &amp; FAO on Food Security and Micronutrient Deficiencies</b></li> </ul>
Electronic References, Websites	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><u>World Health Organization (WHO)</u></a></li> <li>• <a href="#"><u>Food and Agriculture Organization (FAO)</u></a></li> <li>• USDA Dietary Guidelines</li> <li>• National Institutes of Health – Office of Dietary Supplements (NIH ODS)</li> <li>• Academy of Nutrition and Dietetics</li> <li>• PubMed</li> </ul>