

## نموذج وصف المقرر

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

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

#### 10. بنية المقرر

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة او 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

+Quiz حضور	محاضرة نظري+عملي	الفيتامينات – الأنواع، الوظائف، أعراض النقص، دورها في صحة الجلد والشعر المعادن – الكالسيوم، الزنك، الحديد، السيلينيوم، المغنيسيوم وأهميتها التجميلية	فهم المحاضرة	3	6
+Quiz حضور	محاضرة نظري+عملي	الماء والإلكترونات – الدور في الترطيب، مرونة الجلد، إزالة السموم	فهم المحاضرة	3	7
+Quiz حضور	محاضرة نظري+عملي	ال>Loading ...	فهم المحاضرة	3	8
+Quiz حضور	محاضرة نظري+عملي	ال>Loading ...	فهم المحاضرة	3	9
+Quiz حضور	محاضرة نظري+عملي	الحميات الخاصة – النباتية، الكيتو، قليلة الكربوهيدرات وتأثيرها الجمالي	فهم المحاضرة	3	10
+Quiz حضور	محاضرة نظري+عملي	المكمالت الغذائية – المكمالت الشائعة في التجميل (الكولاجين، البيوتين)	فهم المحاضرة	3	11
+Quiz حضور	محاضرة نظري+عملي	سوء التغذية والسمنة – التأثيرات التجميلية والجلدية	فهم المحاضرة	3	12
+Quiz حضور	محاضرة نظري+عملي	سلامة الغذاء وسلوك الأكل – النظافة، الحساسية، الحميات الوجهية	فهم المحاضرة	3	13
	محاضرة نظري+عملي		فهم المحاضرة	3	14

+Quiz حضور	+Quiz حضور	مراجعة المقرر وعرض المشاريع – خطط غذائية لأهداف الجمال والبشرة		3	15
<b>11. تقييم المقرر</b>					
توزيع الدرجة من 100 على وفق المهام المكلف بها الطالب مثل التحضير اليومي والامتحانات اليومية والشفوية والشهرية والتحريرية والتقارير .... الخ					
<b>12. مصادر التعلم والتدريس</b>					
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>Wardlaw's Contemporary Nutrition – Wardlaw &amp; Sm</li> <li>Modern Nutrition in Health and Disease – A. Catha</li> <li>Ross et al.</li> <li>Nutrition Science and Applications – Smolin &amp; Grosve</li> <li>Clinical Nutrition – Mahan &amp; Raymond</li> </ul>		المراجع الرئيسية ( المصادر )			
<ul style="list-style-type: none"> <li>American Journal of Clinical Nutrition (AJCN)</li> <li>Nutrition Reviews</li> <li>Journal of Nutrition</li> <li>Public Health Nutrition</li> <li>Annual Review of Nutrition</li> <li>Reports from WHO &amp; FAO on Food Security</li> <li>Micronutrient Deficiencies</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</li> </ul>		المراجع الإلكترونية ، مواقع الانترنت			
للبحوث العلمية المحكمة في مجال التغذية –					

## 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	
Course Objectives	<p><b>By the end of this course, students will be able to:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Understand the principles of human nutrition and how nutrients affect skin,hair, and body composition.</li><li>➤ Identify macro- and micronutrients and their physiological roles.</li><li>➤ Analyze dietary needs and develop balanced nutrition plans for aesthetic and dermatological health.</li><li>➤ Evaluate the impact of nutrition on beauty, aging, and skin conditions.</li></ul>

21. Teaching and Learning Strategies					
Strategy		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	

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

#### 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)	Understanding Nutrition – Whitney & Rolfe - Nutrition for Healthy Skin – Jean Krutmann - Dietary Guidelines – WHO, FAO, USDA
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> – Smith &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>