

Backend Roadmap

تدرّج تعليمي من الأساسيات للاحتراف

المرحلة	أهم المحتويات والمفاهيم الرئيسية	أهم المهارات المطلوبة
الأساسيات	حساب السعرات الحرارية والمغذيات الكبرى والصغرى والحُصص والبدايل الغذائية وفهم وتطبيق المصطلحات العلمية عملياً، التقييم التغذوي ..	تبسيط الحسابات والسرعة والمرونة والربط بين السلوكيات واستجابة الجسم (فهم فسيولوجيا الجسم)
الحميات	أنظمة الحميات: صيام متقطع، كيتودايت، نباتيين .. وغيرها، وتحديد الحالة المناسبة لكل نظام غذائي حسب نتائج التقييم التغذوي	تصميم حمية غذائية مرنة بسهولة وسرعة واختيار النظام المناسب لكل حالة والمتابعة
التغذية العلاجية	أهم الحالات الأساسية وأكثرها انتشاراً: مقاومة الأنسولين، متلازمة تكيس المبايض، السكري النوع الأول والثاني، مشاكل الغدّة الدرقية، دهون وضغط الدم، النقرس	قراءة الفحوصات وتحليلها، تصميم حمية علاجية حسب كل حالة، المتابعة وتعديل النظام حسب الاستجابة

Backend Roadmap

تدرّج تعليمي من الأساسيات للاحتراف

المرحلة	أهم المحتويات والمفاهيم الرئيسية	أهم المهارات المطلوبة
التغذية في مراحل الحياة	فهم الاحتياجات الخاصة لكل مرحلة عمرية	فهم التحديات التغذوية حسب كل مرحلة عمرية، وتصميم الحمية المناسبة واختيار الوجبات بما يلائم احتياجات الفئة المستهدفة.
تغذية الرياضيين	فهم احتياجات الرياضيين، وتصميم خطط غذائية حسب نوع الرياضة، التخطيط للتغذية قبل وبعد التمرين، متابعة القياسات والتقدّم، معرفة المكملات الغذائية	تصميم خطط غذائية مناسبة، التخطيط لتحسين الأداء والاستشفاء، استخدام أدوات التتبع
المهارات الحياتية والعملية	مهارات التواصل، إدارة الوقت، التفكير النقدي، حل المشكلات، التعامل مع العملاء، استخدام التكنولوجيا، التسويق، تطوير الثقة بالنفس والعمل الجماعي، والتعلم المستمر والقدرة على تطبيق هذه المحاور عملياً	

Backend Roadmap

تدرّج تعليمي من الأساسيات للاحتراف

- رتبت التخصصات حسب الأهمية باستخدام ألوان مميزة، من الأحمر (الأهم والأساسي) حتى الأزرق (الأقل أهمية)، لتسهيل الفهم والتركيز على الأولويات بطريقة مرئية وبسيطة.



إضافي ومُفيد - أساس هذه المرحلة ضروري

إضافي ومُفيد - أساس هذه المرحلة ضروري

جذر التخصص - مرحلة الفهم العميق

لُب التخصص - أساسي جداً

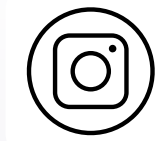
القاعدة الأم - أساسي جداً

Unlock your future

Get in Touch



Info@dieticianyara.com



Dieticianyara



www.dieticianyara.com



Dieticianyara



Dietician Yara



00962791525221