



## קורס תזונה צמחית

מחזור דצמבר 2025

- הקורס מתקיים בימי שישי, במתכונת דיגיטלית בזום
- המפגשים מתקיימים בין השעות 8:30-12:00
- 7 מפגשים בתאריכים: 26/12, 2/1, 9/1, 16/1, 23/1, 30/1, 6/2

### סילבוס

| מפגש                   | שעות        | מרצה                                                                                                               | נושא                                         |
|------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| מפגש 1<br><br>26/12/25 | 8:30-8:40   | עמית גנור<br>מנכ"לית עמותת עתיד                                                                                    | דברי פתיחה                                   |
|                        | 8:40-10:10  | פרופ' רחית אנדולט<br>הפקולטה לרווחה ובריאות, בית הספר<br>לבריאות הציבור. לשעבר, מנהלת אגף<br>התזונה במשרד הבריאות. | הרצאת מבוא: חשיבות התזונה<br>הצמחית          |
|                        | 10:10-10:30 | הפסקה                                                                                                              |                                              |
|                        | 10:30-11:15 | שני ברזילאי<br>סגנית מנהלת האגף לתזונה, משרד<br>הבריאות                                                            | קשת התזונה הישראלית                          |
|                        | 11:15-12:00 |                                                                                                                    | תרגול קשת התזונה הישראלית                    |
| מפגש                   | שעות        | מרצה                                                                                                               | נושא                                         |
| מפגש 2<br><br>2/1/26   | 8:30-9:15   | ליה לויאן יפה<br>דיאטנית המתמחה בתזונה מהצומח,<br>דיאטנית ילדים במרפאת בריאות הנפש<br>במכבי                        | צובעים את המטבח בירוק                        |
|                        | 9:15-10:00  |                                                                                                                    | הריון, הנקה                                  |
|                        | 10:00-10:20 | הפסקה                                                                                                              |                                              |
|                        | 10:20-11:05 | ליה לויאן יפה<br>דיאטנית המתמחה בתזונה מהצומח,<br>דיאטנית ילדים במרפאת בריאות הנפש<br>במכבי                        | פעוטות וגיל ילדות                            |
|                        | 11:05-12:00 |                                                                                                                    | מתבגרים + תרגול מהקליניקה                    |
| מפגש                   | שעות        | מרצה                                                                                                               | נושא                                         |
| מפגש 3<br><br>9/1/26   | 8:30-10:00  | ענבל אבנט<br>פסיכולוגית חינוכית ומטפלת זוגית<br>ומשפחתית                                                           | בחירה בתזונה מן הצומח - היבטים<br>פסיכולוגים |
|                        | 10:00-10:20 | הפסקה                                                                                                              |                                              |
|                        | 10:20-12:00 | מיכל קדשאי שביט<br>דיאטנית מכוני סוכרת, קופת חולים<br>מאוחדת ומרכז רפואי "שמיר" אסף<br>הרופא                       | יישום תזונה מבוססת צומח<br>במטופלים סוכרתיים |

| מפגש                         | שעות        | מרצה                                                                                                                                                                                                   | נושא                                                                       |
|------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|                              | 08:30-09:15 | ד"ר איילת ויינשטיין<br>רכזת תחום התזונה של הסגלים<br>האולימפיים והפראלימפיים,<br>ראש המחלקה לתזונת ספורט, המרכז<br>לרפואת ספורט ומחקר, מכון וינגייט,<br>מרצה בחוג למדעי התזונה במכללה<br>האקדמית תל חי | הספורטאי הצמחוני-טבעוני                                                    |
| מפגש 4<br><br><b>16/1/26</b> | 09:15-10:45 | טל פורת<br>דיאטנית ביחידה לטיפול בית, מכבי<br>שירותי בריאות                                                                                                                                            | תזונה בקשישים                                                              |
|                              |             |                                                                                                                                                                                                        | תיאורי מקרה                                                                |
|                              | 10:45-11:05 | הפסקה                                                                                                                                                                                                  |                                                                            |
|                              | 11:05-12:00 | ד"ר צביה שיפר<br>רופאה, מומחית ברפואת ילדים ובעלת<br>תואר שני במדעי התזונה                                                                                                                             | רכיבים בתזונה צמחית                                                        |
| מפגש                         | שעות        | מרצה                                                                                                                                                                                                   | נושא                                                                       |
| מפגש 5<br><br><b>23/1/26</b> | 8:30-9:15   | ד"ר מיכל ריין<br>חוקרת תזונה, המעבדה לבילוגיה<br>חישובית ומתמטיקה שימושית, מכון<br>ויצמן                                                                                                               | מיקרוביום צמחוני – הקשר של<br>חיידקי מעיים, תזונה צמחונית<br>ובריאות       |
|                              | 9:15-10:00  | ד"ר ליהי גודני<br>דיאטנית וחוקרת תזונה ומיקרוביום,<br>המערך לגסטרואנטרולוגיה והיחידה<br>לתזונה, המרכז הרפואי רבין                                                                                      | תזונה צמחונית בהפרעות במערכת<br>העיכול                                     |
|                              | 10:00-10:20 | הפסקה                                                                                                                                                                                                  |                                                                            |
|                              | 10:20-11:05 | אורית אופיר<br>דיאטנית קלינית (M.Sc), דוקטורנטית<br>למדעי התזונה, האוניברסיטה העברית<br>בירושלים                                                                                                       | קטניות במרכז הצלחת- כלים<br>להתגברות על חסמים לצריכת<br>קטניות             |
|                              | 11:05-12:00 | ד"ר דורית אדלר<br>נשיאת הפורום הישראלי לתזונה בת<br>קיימא                                                                                                                                              | תזונה בת קיימא המצפן לבריאות<br>האדם והסביבה                               |
| מפגש                         | שעות        | מרצה                                                                                                                                                                                                   | נושא                                                                       |
| מפגש 6<br><br><b>30/1/26</b> | 8:30-9:15   | לימור בן חיים<br>דיאטנית קלינית, מרכז רפואי תל-אביב,<br>איכילוב                                                                                                                                        | תוספי תזונה                                                                |
|                              | 9:15-10:30  |                                                                                                                                                                                                        | עצם                                                                        |
|                              | 10:00-10:20 | הפסקה                                                                                                                                                                                                  |                                                                            |
|                              | 10:20-12:00 | רוני חסון<br>דיאטנית ומנכ"לית ארגון רופאים<br>לתזונה                                                                                                                                                   | דפוסי תזונה מבוססי צומח- רקע<br>מחקרי והמלצות תזונתיות של<br>ארגוני בריאות |
|                              |             |                                                                                                                                                                                                        |                                                                            |
| מפגש                         | שעות        | מרצה                                                                                                                                                                                                   | נושא                                                                       |
| מפגש 7<br><br><b>6/2/26</b>  | 8:30-9:15   | הדס יריב<br>יועצת מדע ותזונה לחברות מזון<br>וסטארט-אפים                                                                                                                                                | מהשדה למזווה: עיבוד חלבונים מן<br>הצומח                                    |
|                              | 9:15-11:15  | אושר אידלמן                                                                                                                                                                                            | סדנת בישול                                                                 |

|                       |                                                                                              |             |  |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|
|                       | שף ודיאטן קליני                                                                              |             |  |
| הפסקה                 |                                                                                              | 11:15-11:45 |  |
| סימולציות תיאורי מקרה | ליהי לויאן יפה<br>דיאטנית המתמחה בתזונה מהצומח,<br>דיאטנית ילדים במרפאת בריאות הנפש<br>במכבי | 11:45-12:30 |  |