



קורס תזונה צמחית

מחזור אוקטובר 2025

- הקורס מתקיים בימי שישי, במתכונת דיגיטלית בזום
- המפגשים מתקיימים בין השעות 8:30-12:00
- 7 מפגשים בתאריכים: 31/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12

סילבוס

מפגש	שעות	מרצה	נושא
מפגש 1 31/10/25	8:30-8:40	עמית גנור מנכ"לית עמותת עתיד	דברי פתיחה
	8:40-10:10	פרופ' רותית אנדוולט הפקולטה לרווחה ובריאות, בית הספר לבריאות הציבור. לשעבר, מנהלת אגף התזונה במשרד הבריאות.	הרצאת מבוא: חשיבות התזונה הצמחית
	10:10-10:30	הפסקה	
	10:30-11:15	שני ברזילאי סגנית מנהלת האגף לתזונה, משרד הבריאות	קשת התזונה הישראלית
	11:15-12:00		תרגול קשת התזונה הישראלית
מפגש	שעות	מרצה	נושא
מפגש 2 7/11/25	8:30-9:15	ליה לויאן יפה דיאטנית המתמחה בתזונה מהצומח, דיאטנית ילדים במרפאת בריאות הנפש במכבי	צובעים את המטבח בירוק
	9:15-10:00		הריון, הנקה
	10:00-10:20	הפסקה	
	10:20-11:05	ליה לויאן יפה דיאטנית המתמחה בתזונה מהצומח, דיאטנית ילדים במרפאת בריאות הנפש במכבי	פעוטות וגיל ילדות
	11:05-12:00		מתבגרים + תרגול מהקליניקה
מפגש	שעות	מרצה	נושא
מפגש 3 14/11/25	8:30-10:00	טל פורת דיאטנית ביחידה לטיפול בית, מכבי שירותי בריאות	תזונה בקשישים
			תיאורי מקרה
	10:00-10:20	הפסקה	
	10:20-12:00	מיכל קדשאי שביט דיאטנית מכוני סוכרת, קופת חולים מאוחדת ומרכז רפואי "שמיר" אסף הרופא	יישום תזונה מבוססת צומח במטופלים סוכרתיים

מפגש	שעות	מרצה	נושא
מפגש 4 21/11/25	8:30-10:00	ענבל אבנט פסיכולוגית חינוכית ומטפלת זוגית ומשפחתית	בחירה בתזונה מן הצומח - היבטים פסיכולוגיים
	10:00-10:20	הפסקה	
	10:20-11:05	ד"ר איילת ויינשטיין רכזת תחום התזונה של הסגלים האולימפיים והפראלימפיים, ראש המחלקה לתזונת ספורט, המרכז לרפואת ספורט ומחקר, מכון וינגייט, מרצה בחוג למדעי התזונה במכללה האקדמית תל חי	הספורטאי הצמחוני-טבעוני
	11:05-12:00	הדס יריב יועצת מדע ותזונה לחברות מזון וסטארט-אפים	מהשדה למזווה: עיבוד חלבונים מן הצומח
מפגש	שעות	מרצה	נושא
מפגש 5 28/11/25	8:30-9:15	ד"ר ליהי גודני דיאטנית וחוקרת תזונה ומיקרוביום, המערך לגסטרואנטרולוגיה והיחידה לתזונה, המרכז הרפואי רבין	תזונה צמחונית בהפרעות במערכת העיכול
	9:15-10:00	ד"ר מיכל ריין חוקרת תזונה, המעבדה לביולוגיה חיוסבית ומתמטיקה שימושית, מכון ויצמן	מיקרוביום צמחוני – הקשר של חיידקי מעיים, תזונה צמחונית ובריאות
	10:00-10:20	הפסקה	
	10:20-12:00	רוני חסון דיאטנית ומנכ"לית ארגון רופאים לתזונה	דפוסי תזונה מבוססי צומח- רקע מחקרי והמלצות תזונתיות של ארגוני בריאות
מפגש	שעות	מרצה	נושא
מפגש 6 5/12/25	8:30-9:15	לימור בן חיים דיאטנית קלינית, מרכז רפואי תל-אביב, איכילוב	תוספי תזונה
	9:15-10:30		עצם
	10:00-10:20	הפסקה	
	10:20-11:05	אורית אופיר דיאטנית קלינית (M.Sc), דוקטורנטית למדעי התזונה, האוניברסיטה העברית בירושלים	קטניות במרכז הצלחת- כלים להתגברות על חסמים לצריכת קטניות
מפגש 7 12/12/25	11:05-12:00	ד"ר דורית אדלר נשיאת הפורום הישראלי לתזונה בת קיימא	תזונה בת קיימא המצפן לבריאות האדם והסביבה
	8:30-9:15	ד"ר צביה שיפר ליהי לויאן יפה	רכיבים בתזונה צמחית
	9:15-10:00	דיאטנית המתמחה בתזונה מהצומח, דיאטנית ילדים במרפאת בריאות הנפש במכבי	סימולציות תיאורי מקרה
	10:00-10:20	הפסקה	
	10:20-12:30	יעודכן בהמשך	סדנת בישול