

السيرة الذاتية

البيانات الشخصية

الاسم: ميساء توفيق الفريح
الجنسية: كويتية
تاريخ الميلاد: 1979/7/9
محل الميلاد: إكستر، المملكة المتحدة
العنوان: غرب مشرف، شارع ١١٦، الكويت

المنصب الأكاديمي: أستاذ مساعد
الحالة الاجتماعية: غير متزوجة
الجنس: أنثى

هاتف: 99876838 (+965)

البريد الإلكتروني: meisa.alforaih@gmail.com

التخصص العام: تغذية

التخصص الدقيق: التغذية من أجل الرعاية الصحية (تغذية علاجية)

المؤهلات الأكاديمية

الجامعة	التخصص	التاريخ
دكتوراه جامعة قريفيث	التغذية العلاجية (العلاج الغذائي في الوقاية من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم)	سبتمبر 2014
ماجستير جامعة ويستمينستير لندن، المملكة المتحدة	التغذية والرعاية الصحية	سبتمبر 2002
بكالوريوس جامعة الكويت	الكيمياء الحيوية التخصص الثانوي: علم الحيوان	يناير 2001

عنوان رسالة الدكتوراه

"الالتزام بدواء ستاتين بالنسبة لمرضى الشريان التاجي بالكويت وارتباطه بالنظام الغذائي والنشاط البدني وعوامل نمط الحياة الأخرى"

عنوان رسالة الماجستير

"انتشار السمنة بين الأطفال الكويتيين الذين تتراوح أعمارهم بين 7-8 سنوات والعلاقة بين الرضاعة الطبيعية والسمنة".

إجادة اللغات

الإنجليزية، العربية، الإسبانية

التاريخ المهني

مارس 2005 – حالياً:

1. الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب (كلية العلوم الصحية)

نوع العمل: محاضر متفرغ بدوام كامل

- تدريس دورات في التغذية
- عضو اللجان الأكاديمية لجدول و شكاوي الطلاب ومسؤول لجنة شكاوى الموظفين واللجان البحثية والمنح الدراسية والترقيات والتوظيف.
- الإشراف على الطلاب في مجال تعليم التغذية ورحلات التوعية إلى المدارس والمستشفيات ودور الأيتام.

مارس 2016 -حاليا

2. مؤسس لشركة متخصصة في النظام الغذائي: **The Dining Doctor**

- تقييم الوزن ومؤشر كتلة الجسم ودهون والعضلات والسوائل لتحديد خطر السمنة والمرض.
- تقديم استشارات غذائية بشأن مشكلات التغذية وعادات الأكل الصحية.
- تصميم وصفات ووجبات لفقدان الوزن وزيادة الوزن والأمراض المتعلقة بالنظام الغذائي.
- تدريب طالبات وخريجات قسم التغذية والغذاء (الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب) للعمل في الشركة.

ديسمبر 2003 – مارس 2005

3. مستشفى المواساة

نوع العمل: أخصائي تغذية علاجية بدوام كامل

- كبير أخصائيي التغذية
- تقديم استشارات غذائية للمرضى الذين يعانون من نقص الوزن أو زيادة الوزن أو السمنة.
- تقديم استشارة للمرضى الذين يعانون من الأمراض ذات الصلة بالنظام الغذائي.
- مسؤول فحص جودة ونظافة الأغذية في مطبخ المستشفى.
- مسؤول فحص مستوى رضا المريض عن الرعاية المقدمة من الأطباء وباقي أعضاء الفريق الطبي في المستشفى، والمسؤول عن إبلاغ شكاوى المرضى.

النشر

- Somerset SM, Markwell K, **Al-Foraih M**. A systematic review of baseline psychosocial characterization in dietary randomized controlled trials for weight loss. *European Journal of Clinical Nutrition* 2013; 67(7): 697-702
- **Al-Foraih M**. Factors Affecting Adherence to Statins in Hypercholesterolemic Kuwaiti Patients: A Cross-Sectional Study. *Medical Principles and Practice* 2017, 26(1), 35-40.
- Knight-Agarwal, C., Jani, R., **Al Foraih, M.**, Eckley, D., Lui, C., Somerset, S. et.al. Maternal body mass index and country of birth in relation to the adverse outcomes of large for gestational age and gestational diabetes mellitus in a retrospective cohort of Australian pregnant women. *BMC Pregnancy Childbirth* 2021; 21:649.
- Jani, R., Mhaskar, K., Williams, M. H., Dasgupta, P., **Al-Foraih, M.**, Knight-Agarwal, C., ... & Simmons, D. Association between the number of physical activity outlets, physical activity intensity opportunities, and obesity prevalence in Aotearoa/New Zealand. *International Public Health Journal* 2022, 14(2), 1-11.
- **Al Foraih, M.**, and Al Asmari, H. Impact of Irritable Bowel Syndrome on Healthcare Students' Quality of Life. *Journal of Food and Nutrition Research* 2023;11(10):614-620.

- **Al Foraih, M.**, Hyatt, S. L., Naumovski, N., and Al Asmari, H. Seasonal Variations in Dietary Flavonoid Content of Edible Plants. *Journal of High Institute of Public Health* 2023;53(1).
- Abdelwahab, S. I., Taha, M. M. E., Mariod, A. A., **Al-Foraih, M.**, & Al-Asmari, H. (2024). Exploring Nutraceuticals: A Comprehensive Examination of Inception, Thematic Mapping, Evolution, Emerging Trends, and Gaps. *Current Research in Nutrition and Food Science Journal*, 12(1), 41-57.
- Agab, S. A., EL-Kamali, H. H., Ibrahim, M. A., Nour, A. A., **Al Foraih, M.**, Kheiralla, K. E., ... & Omer, E. A. (2024). The Impact of Aqueous Piliostigma thonningii Fruit Extract on Certain Biochemical Parameters on Male Wister Albino Rats. *Egyptian Academic Journal of Biological Sciences. C, Physiology and Molecular Biology*, 16(2), 229-236.

تقديم أوراق في المؤتمرات

- **فبراير 2016:** مؤتمر الكويت الدولي الثاني لعلوم الحياة
The Second Kuwait International Conference on Life Sciences (KICLS'2016)
- **أبريل 2016:** مؤتمر علوم الصحة البشرية لدى الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب
The Human Health Sciences Conference in PAAET

حضور المؤتمرات

- **مارس 2014:** الندوة السنوية الرابعة للمركز العربي للسمنة في الكويت 4th Annual Arab Center for Obesity, seminar in Kuwait (المساعدة في تنظيم المؤتمر)
- **ديسمبر 2004:** الندوة السنوية الثانية للمركز العربي للسمنة في البحرين

التدريب والتعليم الإضافي

- **ديسمبر 2023:** مشاركة فعالة في الحلقة النقاشية في فعالية "صحتك تهمننا" تحت عنوان (العلاقة بين الصحة النفسية والجسدية) المنعقدة في مركز الدعم الطلابي بكلية التربية الأساسية في الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب.
- **مارس 2023:** قدمت محاضره عن التغذية في اليوم العالمي لمتلازمة داون.
- **مايو 2022:** محاضره بعنوان "دراسة العلاقة بين القلق ونوعية الحياة لدى طلاب الكليات الصحية المصابين بمتلازمة القولون العصبي بجامعة الطائف بالمملكة العربية السعودية" في الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب.
- **جون 2021:** محاضرة بعنوان "هل تأكل بشكل صحيح؟ دليل لطلاب الجامعة المشغولين بالدراسة" في جامعة الكويت
- **يناير 2020:** الاشراف على طلبه الماجستير في جامعة كانبرا، استراليا. وموضوع البحث عن "العلاقة بين التغذية والخصوبة".
- **سبتمبر 2019:** الحصول على تفرغ علمي لمدة سنة بعد درجة الدكتوراه لتسهيل الحصول على ترقية أستاذ مشارك في تخصص التغذية السريرية
- **مايو 2017:** تقديم محاضرة في معهد الكويت للأبحاث العلمية (KISR) عن العادات الغذائية الصحية خلال شهر رمضان المبارك
- **سبتمبر 2016 - ديسمبر 2016:** تقديم برامج التنقيف التغذوي التي تشمل المجتمع العام في الكويت (المستشفيات والمدارس ودور الأيتام)
- **مارس 2013:** المشاركة في البرامج التعليمية في المدارس العامة للتوعية بالوجبات السريعة على الصحة.
- **مايو 2007:** حضور دورة والحصول على شهادة حول طرق التدريس المختلفة لدى الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب (PAAET).

- مايو 2005 – حضور دورة حول الرخصة الدولية لقيادة الحاسب الآلي (ICDL)، جامعة الكويت، الكويت.
 - مارس 2004 – الحصول على شهادة في التدريب على الإسعافات الأولية.
 - يناير 2004 – تدريب على جودة ونظافة الأغذية في شركة تقديم طعام ذات مستوى عالي (KASCO) في الكويت.
 - يونيو 1995 – الحصول على جائزة دوق أدنبره (ديوك أوف أدنبره Duke of Edinburgh) (برونزية).
- حصلت على الجائزة نظير عملي التطوعي في مركز المعاقين في الكويت، بما في ذلك تعليم الأطفال ودعمهم والترفيه عنهم.

النمو المهني:

- 1- تدريس المقررات في قسم التغذية وعلوم الأغذية.
- 2- عضو اللجان الأكاديمية: لجنة الجداول وشكاوى الطلاب، مسؤول عن لجنة شكاوى الموظفين، ولجان البحوث والبعثات والتوظيف.
- 3- عضو لجنة تعيين وتجديد رؤساء الأقسام العلمية في كلية العلوم الصحية
- 4- الإشراف على الطلاب في مجال التثقيف الغذائي والرحلات التوعوية للمدارس والمستشفيات ودور الأيتام.
- 5- الحصول على شهادة إتمام دورة أخلاقيات البحث الحيوي في مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية (المملكة العربية السعودية) في نوفمبر 2021.
- 6- شارك في معرض الملصقات والنشر العلمي 2022 في الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب.
- 7- حضور دورة Microsoft Teams 2020