

دانشکده

قالب نگارش طرح درس ترمی

عنوان درس : اصول کلی تغذیه

مخاطبان: دانشجویان ترم ۳ پزشکی

تعداد واحد: (یا سهم استاد از واحد) : ۲ واحد نظری و سهم استاد ۴۷٪.

ساعت پاسخگویی به سوالات فراگیر: بعد از اتمام جلسه

زمان ارائه درس: شنبه و یکشنبه ساعت ۸ تا ۱۰ صبح

(نیمسال دوم ۱۴۰۳-۱۴۰۲)

مدرسین: دکتر علی سروش و دکتر بهزاد حیدر پور

درس و پیش نیاز: بیوشیمی

هدف کلی درس :

آشنایی دانشجویان با مفهوم تغذیه ، اصول تغذیه ، تنظیم برنامه غذایی نرمال ، گروه های آسیب پذیر و

ارزیابی وضعیت تغذیه

اهداف کلی جلسات : (جهت هر جلسه یک هدف)

هدف کلی جلسه اول :

۱- آشنایی با تاریخچه علم تغذیه ، علم تغذیه و واژه های متداول در تغذیه

اهداف ویژه جلسه اول

۱- تاریخچه علم تغذیه را بداند (حیطه شناختی)

۲- علم تغذیه را تعریف نماید (حیطه شناختی)

۳- واژه های متداول در تغذیه را بدانند (حیطه شناختی)

هدف کلی جلسه دوم

۱- آشنایی با گروههای اصلی غذایی و نقش میکرومینرال ها

اهداف ویژه جلسه دوم

۱- گروههای اصلی غذایی را تعریف نماید (حیطه شناختی)

۲- انواع میکرومینرال ها را بشناسد (حیطه شناختی)

۳- نقش میکرومینرال ها را در بدن بدانند (حیطه شناختی)

هدف کلی جلسه سوم

۱- تعریف ماکرومینرال ها، انواع و نقش آنها

اهداف ویژه جلسه سوم

۱- انواع ماکرومینرال ها را بشناسد (حیطه شناختی)

۲- نقش ماکرومینرال ها را در بدن بدانند (حیطه شناختی)

هدف کلی جلسه چهارم

۱- آشنایی با تعریف ، انواع ، ارتباط تغذیه با آنمی

اهداف ویژه جلسه چهارم

۱- آنمی را تعریف کند (حیطه شناختی)

۲- انواع آنمی را تشخیص دهد (حیطه روانی - حرکتی)

۳- ارتباط فقر آهن و کم خونی ناشی از آن را تحلیل نمایند (حیطه روانی - حرکتی)

هدف کلی جلسه پنجم

۱- آشنایی با استئوپروز ، ریسک فاکتورهای و نقش تغذیه

اهداف ویژه جلسه پنجم

- ۱- استئوپروز را تعریف کند (حیطة شناختی)
- ۲- راههای پیشگیری از استئوپروز را بداند (حیطة شناختی)
- ۳- ارتباط ریسک فاکتورها را در بروز استئوپروز تحلیل نماید (حیطه روانی - حرکتی)
- ۴- نقش تغذیه در حفظ سلامت و جلوگیری از استئوپروز را بداند (حیطه روانی - حرکتی)

هدف کلی جلسه ششم

۱- اهمیت تغذیه در دوران شیرخوارگی و نقش تغذیه مصنوعی

اهداف ویژه جلسه ششم

- ۱- روش های مختلف تغذیه در شیرخواران را بداند (حیطة شناختی)
 - ۲- مزیت های تغذیه با شیر مادر را بداند (حیطة شناختی)
- نقش تغذیه مصنوعی و انواع آن در تغذیه شیرخواران را بداند (حیطة شناختی)

هدف کلی جلسه هفتم

۱- اهمیت تغذیه در دوران شیرخوارگی و نیازهای تغذیه مادران

اهداف ویژه جلسه هفتم

- ۱- اهمیت تغذیه را در دوران بارداری را بداند (حیطة شناختی)
- ۲- میزان نیازهای تغذیه ای مادران باردار را توضیح دهد (حیطة شناختی)
- ۳- نحوه مراقبت تغذیه ای را دوران بارداری را توضیح دهد (حیطة شناختی)

هدف کلی جلسه هشتم:

آشنائی با ساختمان شیمیائی و نقش ویتامین های محلول در آب

اهداف ویژه جلسه هشتم:

اهمیت ویتامین ها را بداند و با ساختار آنها آشنا شود

هدف کلی جلسه نهم :

آشنائی با ساختمان شیمیائی و معایب مصرف بیش از حدو منابع غذائی ویتامین های محلول در آب

اهداف ویژه جلسه نهم:

۱- ساختمان شیمیایی ویتامین های محلول در آب را بشناسد

۲- نحوه تجویز؛ دوز مصرفی و دوز توکسیک ویتامین های محلول در آب را بشناسد

هدف کلی جلسه دهم:

آشنائی با ساختمان شیمیائی و نقش ویتامین های محلول در چربی

اهداف ویژه جلسه دهم:

اهمیت ویتامین ها را بداند و با ساختار انها آشنا شود

هدف کلی جلسه یازدهم:

آشنائی با ساختمان شیمیائی و معایب مصرف بیش از حدو منابع غذائی ویتامین های محلول در چربی

اهداف ویژه جلسه یازدهم:

۱- ساختمان شیمیایی ویتامین های محلول در چربی را بشناسد

۲- نحوه تجویز؛ دوز مصرفی و دوز توکسیک ویتامین های محلول در چربی را بشناسد

در پایان دانشجو قادر باشد

۱- ماکرومینرال ها را تعریف و نقش آنها را در بدن توضیح دهد

۲- عوارض ناشی از فزونی و یا کمبود مصرف ماکرومینرال ها را در بدن شرح دهد .

۳- منابع غذایی ماکرومینرال ها را نام ببرد

۴- منظور از زیست دسترسی و تعامل مینرال ها با یکدیگر و با سایر مواد غذایی و دارویی را توضیح دهد

۵- نقش الکترولیت ها و تعادل آب بدن را شرح دهد

۶- میکرومینرال ها را تعریف و نقش آنها را در بدن توضیح دهد

۷- عوارض ناشی از فزونی و یا کمبود مصرف میکرومینرال ها را در بدن شرح دهد .

۸- منابع غذایی میکرومینرال ها را نام ببرد

۹- منظور از زیست دسترسی و تعامل مینرال ها با یکدیگر و با سایر مواد غذایی و دارویی را توضیح دهد

۱۰- نقش ویتامین های محلول در آب را شرح دهد

۱۱- نقش ویتامین های محلول در چربی را شرح دهد

۱۲- منابع غذایی ویتامین های محلول در آب و چربی را نام ببرد

منابع

۱- اصول تغذیه کراس :

زیر نظر دکتر علی کشاورز . ترجمه دکتر فرزاد فرشید فر و ناهید خلدی . چاپ دوم ۱۳۸۹

اصول تغذیه کراس ترجمه گیتی ستوده ۲۰۱۰

2-L. Kathleen , Sylvia Escott- Stump . Krause, s Food And The nutrition care process. 13th ed. Elseivire . Sunders.2012

3-A Catharina r . etal , Modern nutrition in health and disease 11 thed lippinkon.2014

روش تدریس: سخنرانی - بحث گروهی

وسایل آموزشی: وایت بورد - ویدئو پروژکتور

سنجش و ارزشیابی

آزمون	روش	سهم از نمره کل (بر حسب درصد)	تاریخ	ساعت
آزمون میان دوره	تستی	۲۰٪		
آزمون پایان دوره	تستی	۸۰٪		

مقررات کلاس و انتظارات از دانشجو:

- ۱- حضور منظم و دقیق در جلسات درس داشته باشند
- ۲- در بحث های گروهی و فعالیت های آموزشی مشارکت نمایند
- ۳- در هر جلسه آمادگی پاسخ گویی به سؤالات و مبحث قبلی را داشته باشند
- ۴- از دیگر منابع و سایت های معتبر علمی استفاده نمایند
- ۵- تلفن همراه خود را در کلاس خاموش نمایند

نام و امضای مدرس: دکتر علی سروش و دکتر بهزاد حیدرپور

نام و امضای مدیر گروه: دکتر علی سروش نام و امضای مسئول EDO دانشکده:

تاریخ تحویل: تاریخ ارسال: تاریخ ارسال:

جدول زمانبندی درس اصول کلی تغذیه
روز و ساعت جلسه :شنبه ویکشنبه ساعت ۸-۱۰

جلسه	تاریخ	موضوع هر جلسه	مدرس
۱	شنبه ساعت ۸-۱۰	آشنایی با تاریخچه علم تغذیه ، علم تغذیه و واژه های متداول در تغذیه	دکتر علی سروش
	یکشنبه ساعت ۸-۱۰	آشنائی با ساختمان شیمیائی ،نقش،کمبود،معایب مصرف بیش از حدو منابع غذائی ویتامین های محلول در آب	دکتر بهزاد حیدر پور
۲	شنبه ساعت ۸-۱۰	آشنایی با گروههای اصلی غذایی و نقش میکرومینرال ها	دکتر علی سروش
	یکشنبه ساعت ۸-۱۰	آشنائی با ساختمان شیمیائی ،نقش،کمبود،معایب مصرف بیش از حدو منابع غذائی ویتامین های محلول در آب	دکتر بهزاد حیدر پور
۳	شنبه ساعت ۸-۱۰	تعریف ماکرومینرال ها، انواع و نقش آنها	دکتر علی سروش
	یکشنبه ساعت ۸-۱۰	آشنائی با ساختمان شیمیائی ،نقش،کمبود،معایب مصرف بیش از حدو منابع غذائی ویتامین های محلول در چربی	دکتر بهزاد حیدر پور
۴	شنبه ساعت ۸-۱۰	آشنایی با تعریف ، انواع ، ارتباط تغذیه با آنمی	دکتر علی سروش
	یکشنبه ساعت ۸-۱۰	آشنائی با ساختمان شیمیائی ،نقش،کمبود،معایب مصرف بیش از حدو منابع غذائی ویتامین های محلول در چربی	دکتر بهزاد حیدر پور

دکتر علی سروش	آشنایی با استئوپروز ، ریسک فاکتورهای و نقش تغذیه	شنبه ساعت ۸-۱۰	۵
دکتر علی سروش	اهمیت تغذیه در دوران شیرخوارگی و نقش تغذیه مصنوعی	شنبه ساعت ۸-۱۰	۶
دکتر علی سروش	اهمیت تغذیه در دوران شیرخوارگی و نیازهای تغذیه مادران	شنبه ساعت ۸-۱۰	۷