

دانشکده  
قالب نگارش طرح درس ترمی

عنوان درس: اصول کلی تغذیه 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 ساعت ۸ تا ۱۰ صبح اول ۹۷) درس و پیش نیاز: بیوشیمی	مخاطبان: دانشجویان ترم ۳ پزشکی مدرسین: دکتر علی سروش و دکتر بهزاد حیدر پور ( نیمسال
--	--

**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 بداند (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 بداند (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 بداند (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 ( حیطه شناختی)
- ۲- راههای پیشگیری از استئوپروز را بداند ( حیطه 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 ( حیطه شناختی)
- ۲- مزیت های تغذیه با شیر مادر را بداند ( حیطه شناختی)
- نقش تغذیه مصنوعی و انواع آن در تغذیه شیرخواران را بداند ( حیطه 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 ( حیطه شناختی)
- ۲- میزان نیازهای تغذیه ای مادران باردار را توضیح دهد ( حیطه شناختی)
- ۳- نحوه مراقبت تغذیه ای را دوران بارداری را توضیح دهد ( حیطه شناختی)

#### **هدف کلی جلسه هشتم:**

آشنایی با ساختمان شیمیایی 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 :**

آشنایی با ساختمان شیمیایی و معایب مصرف بیش از حد 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 حد و 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 کرواس :

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

اصول تغذیه کراوس ترجمه گیتی ستوده ۲۰۱۰

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

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

روشی تدریسی: 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 سئوالات و مبحث قبلی را داشته باشند
  - ۴ - از دیگر منابع وسایت های معتبر علمی استفاده نمایند
  - ۵ - تلفن همراه خود را در کلاس خاموش نمایند
- جدول زمانبندی درس  
روز و ساعت جلسه : شنبه ها ساعت (۸-۱۰) کلاس شماره ۴

نام و امضای مدرس: نام و امضای مدیر گروه: نام و امضای مسئول EDO دانشکده:  
تاریخ تحویل: تاریخ ارسال: تاریخ ارسال :

## جدول زمانبندی درساصول کلی تغذایه

روز و ساعت جلسه :شنبه 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 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 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 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 آئمی	دکتر علی سروش
	یکشنبه ۸-۱۰	آشنائی با ساختمان شیمیائی ،نقش،کمبود،معایب مصرف بیش از حدو منابع غذائی ویتامین های محلول در چربی	دکتر بهزاد حیدر پور
۵	شنبه ساعت ۸-۱۰	آشنایی با استئوپروز ، ریسک فاکتورهای و نقش تغذیه	دکتر علی سروش
۶	شنبه ساعت ۸-۱۰	اهمیت تغذیه در دوران شیرخوارگی ونقش تغذیه مصنوعی	دکتر علی سروش
۷	شنبه ساعت ۸-۱۰	اهمیت تغذیه در دوران شیرخوارگی ونیازهای تغذیه مادران	دکتر علی سروش
۸	شنبه ساعت ۸-۱۰		

		شنبه ساعت ۸-۱۰	۹
		شنبه ساعت ۸-۱۰	۱۰
		شنبه ساعت ۸-۱۰	۱۱
			۱۲
			۱۳
			۱۴