

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 ۴۷/۰.
ساعت پاسخگویی به سوالات فراگیر: بعد از اتمام
جلسه
زمان ارائه درس: شنبه و یکشنبه ساعت ۸ تا ۱۰
صبح (نیمسال اول ۹۸-۹۹)
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 بداند (حیطه شناختی)

هدف کلی جلسه دوم

۱- آشنایی با گروههای اصلی غذایی و نقش میکرومینرال

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 در دوران بارداری را توضیح دهد (حیطه 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 انها آشنا شود

هدف کلی جلسه نهم:

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

اهداف ویژه جلسه نهم:

۱- ساختمان شیمیایی ویتامین های محلول در اب رابشناسد
۲- نحوه تجویز؛ دوز مصرفی و دوز توکسیک ویتامین های محلول در اب رابشناسد

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 درچربی رابشناسد

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

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 th
 ed lippinkon.2014

روش تدریس: سخنرانی - بحث گروهی
 وسایل آموزشی: وایت بورد - ویدئو پروژکتور

سنجش و ارزشیابی

آزمون	روش	سهم از نمره کل (بر حسب	تاریخ	ساعت
-------	-----	---------------------------	-------	------

		درصد)		
		۲۰٪	تستی	آزمون میان دوره
		۸۰٪	تستی	آزمون پایان دوره

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

نام و

نام و امضای مسئول EDO

نام و امضای مدرس:

امضای مدیر گروه:

دانشکده:

تاریخ تحویل:

تاریخ ارسال:

تاریخ ارسال:

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

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

	غذائی ویتامین های محلول در چربی		
دکتر علی سروش	آشنایی با تعریف ، انواع ، ارتباط تغذیه با آنمی	شنبه ساعت ۱۰-۸	۴
دکتر بهزاد حیدر پور	آشنائی با ساختمان شیمیائی ،نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذائی ویتامین های محلول در چربی	یکشنبه ساعت ۸-۱۰	
دکتر علی سروش	آشنایی با استئوپروز ، ریسک فاکتورهای و نقش تغذیه	شنبه ساعت ۱۰-۸	۵
دکتر علی سروش	اهمیت تغذیه در دوران شیرخوارگی و نقش تغذیه مصنوعی	شنبه ساعت ۱۰-۸	۶
دکتر علی سروش	اهمیت تغذیه در دوران شیرخوارگی و نیازهای تغذیه مادران	شنبه ساعت ۱۰-۸	۷
			۸