

دانشکده قالب نگارش طرح درس ترمی

عنوان درس : اصول کلی تغذیه
مخاطبان:دانشجویان ترم 3 پزشکی
تعداد واحد:(یا سهم استاد از واحد) : 2 واحد نظری و سهم استاد 47.
ساعت پاسخگویی به سوالات فرآگیر: بعد از اتمام جلسه
زمان ارائه درس: شنبه و یکشنبه ساعت 8 تا 10 صبح
(نیمسال دوم 1401-1402)
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 غذائی نرمال ، گروه های آسیب پذیر و ارزیابی وضعیت تغذیه

اهداف کلی جلسات : (جهت هر جلسه یک هدف)

هدف کلی جلسه اول :

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

اهداف ویژه جلسه اول

1-تاریخچه علم تغذیه را بداند (حیطه شناختی)

2-علم تغذیه را تعریف نماید (حیطه شناختی)

3- واژه های متداول در تغذیه را بداند (حیطه شناختی)

هدف کلی جلسه دوم

1- آشنایی با گروههای اصلی غذایی و نقش میکرومینرال ها

اهداف ویژه جلسه دوم

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

2- انواع میکرومینرال ها را بشناسد(حیطه شناختی)

3- نقش میکرومینرال ها را در بدن بداند (حیطه شناختی)

هدف کلی جلسه سوم

1- تعریف ماکرومینرال ها، انواع و نقش آنها

اهداف ویژه جلسه سوم

1- انواع ماکرومینرال ها را بشناسد(حیطه شناختی)

2- نقش ماکرومینرال ها را در بدن بداند (حیطه شناختی)

هدف کلی جلسه چهارم

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

اهداف ویژه جلسه چهارم

1- آنمی را تعریف کند (حیطه شناختی)

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

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

هدف کلی جلسه پنجم

1- آشنایی با استئوپروز ، ریسک فاکتورهای و نقش تغذیه

اهداف ویژه جلسه پنجم

1- استئوپروز را تعریف کند (حیطه شناختی)

2- راههای پیشگیری از استئوپروز را بداند (حیطه شناختی)

3- ارتباط ریسک فاکتورها را در بروز استئوپروز تحلیل نماید (حیطه روانی - حرکتی)

4- نقش تغذیه در حفظ سلامت و جلوگیری از استئوپروز را بداند (حیطه روانی - حرکتی)

هدف کلی جلسه ششم

1- اهمیت تغذیه در دوران شیرخوارگی و نقش تغذیه مصنوعی

اهداف ویژه جلسه ششم

1- روش های مختلف تغذیه در شیرخواران را بداند (حیطه شناختی)

2- 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

1- اهمیت تغذیه در دوران شیرخوارگی و نیازهای تغذیه مادران

اهداف ویژه جلسه هفتم

1- اهمیت تغذیه را در دوران بارداری را بداند (حیطه شناختی)

2- میزان نیازهای تغذیه ای مادران باردار را توضیح دهد (حیطه شناختی)

3- نحوه مراقبت تغذیه ای را 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 منابع غذائی ویتامین های محلول در آب

اهداف ویژه جلسه نهم:

1- ساختمان شیمیایی ویتامین های محلول در آب را بشناسد

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

هدف کلی جلسه دهم:

آشنائی با ساختمان شیمیایی 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 شیمیایی و معایب مصرف بیش از حد منابع غذایی ویتامین های محلول در چربی

اهداف ویژه جلسه یازدهم:

1- ساختمان شیمیایی ویتامین های محلول در چربی را بشناسد

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

در پایان دانشجو قادر باشد

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

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

3- منابع غذایی ماکرومینرال ها را نام ببرد

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

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

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

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

8- منابع غذایی میکرومینرال ها را نام ببرد

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

10- نقش ویتامین های محلول در آب را شرح دهد

11- نقش ویتامین های محلول در چربی را شرح دهد

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

منابع

1- اصول تغذیه کراوس :

زیر نظر دکتر علی کشاورز . ترجمه دکتر فرزاد فرشید فر و ناهید خلدی . چاپ دوم 1389
اصول تغذیه کراوس ترجمه گیتی ستوده 2010

2-L. Kathleen , Sylvia Escoott- 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 : وايت بورد - ويدئو پروژكتور

سنجهش و ارزشیابی

ساعت	تاریخ	سهم از نمره کل(بر حسب درصد)	روش	آزمون
		%20	تستی	آزمون میان دوره
		%80	تستی	آزمون پایان دوره

مقررات کلاس و انتظارات از دانشجو:

1- حضور منظم و دقیق در جلسات درس داشته باشند

2- در بحث های گروهی و فعالیت های آموزشی مشارکت نمایند

3- در هر جلسه آمادگی پاسخ گویی به سوالات و مبحث قبلی را داشته باشند

4- از دیگر منابع وسایت های معتبر علمی استفاده نمایند

5- 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 ارسال: تاریخ تحويل: تاریخ ارسال :

جدول زمانبندی درس اصول کلی تغذیه
روز و ساعت جلسه: شنبه و یکشنبه ساعت 8-10

جلسه	تاریخ	موضوع هر جلسه	مدرس
1	شنبه ساعت 8-10	آشنایی با تاریخچه علم تغذیه ، علم تغذیه و واژه های متدال در تغذیه	دکتر علی سروش
2	یکشنبه ساعت 8-10	آشنایی با ساختمان شیمیائی ، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد منابع غذائی ویتامین های محلول در آب	دکتر بهزاد حیدر پور
3	شنبه ساعت 8-10	آشنایی با گروههای اصلی غذایی و نقش میکرومینرال ها	دکتر علی سروش
4	یکشنبه ساعت 8-10	آشنایی با ساختمان شیمیائی ، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد منابع غذائی ویتامین های محلول در آب	دکتر بهزاد حیدر پور
5	شنبه ساعت 8-10	معرفی ماکرومینرال ها، انواع و نقش آنها	دکتر علی سروش
6	یکشنبه ساعت 8-10	آشنایی با ساختمان شیمیائی ، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد منابع غذائی ویتامین های محلول در چربی	دکتر بهزاد حیدر پور
7	شنبه ساعت 8-10	آشنایی با تعریف ، انواع ، ارتباط تغذیه با آنما	دکتر علی سروش
8	یکشنبه ساعت 8-10	آشنایی با ساختمان شیمیائی ، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد منابع غذائی ویتامین های محلول در چربی	دکتر بهزاد حیدر پور

دکتر علی سروش	آشنایی با استئوپرورز ، ریسک فاکتورهای و نقش تغذیه	شنبه ساعت 8-10	5
دکتر علی سروش	اهمیت تغذیه در دوران شیرخوارگی و نقش تغذیه مصنوعی	شنبه ساعت 8-10	6
دکتر علی سروش	اهمیت تغذیه در دوران شیرخوارگی و نیازهای تغذیه مادران	شنبه ساعت 8-10	7