



دوره یا ترم تحصیلی: ترم دوم ۱۴۰۲		نام و کد درس: اصول کلی تغذیه - ۱۲۵
پیش نیاز: بیوشیمی سلول و مولکول	گروه هدف: دانشجویان پزشکی	تعداد فراگیران: ۷۰ نفر
تعداد واحد: ۲	تعداد کل جلسات: ۱۷	مکان برگزاری کلاس: ستاد
زمان برگزاری کلاس: چهارشنبه ۱۳/۵-۱۵/۵	مدرس و مسئول درس: دکتر محمد علیزاده	ایمیل مدرس: alizadeh.m@umsu.ac.ir

توصیف درس (Lesson Description)

در این درس دانشجو با کلیات تغذیه، ویژگیهای تغذیه ای انرژی و گروههای غذایی آشنا می شود و اصول کلی تغذیه در مادر باردار و شیرده، کودکان و سالمندان را می آموزد تا بر این اساس بتواند ارزیابی تغذیه ای انجام دهد.

اهداف درس

هدف کلی (Goal)

در پایان درس دانشجو باید مفاهیم اساسی تغذیه را درک نماید:

۱. کلیات تاثیر تغذیه بر سلامتی
۲. گروههای غذایی مواد مغذی (ماکرونوترینتها و میکرونوترینتها شامل ویتامینها، املاح، منابع غذایی، علائم کمبود و مسمومیت آنها)
۳. کلیات تغذیه در گروههای مختلف جمعیتی
۴. تنظیم توصیه های تغذیه ای در افراد مختلف

اهداف اختصاصی (Objectives)

انتظار می رود دانشجویان در پایان این دوره بتوانند:

۱. نقش تغذیه در بهداشت و درمان را توضیح دهد.
۲. فرق علم و شبه علم و منابع درست اطلاعاتی در علم تغذیه را بدانند.
۳. گایدلاین های مهم تغذیه ای را بشناسند.
۴. گروههای غذایی را نام ببرد و لیست جانشینی غذا را ذکر نماید.
۵. کربوهیدرات ها، منوساکاریدها، دی ساکاریدها، الیگوساکاریدها، پلی ساکاریدها را تعریف کند و اهمیت آن ها را در سلامتی و بیماری

بداند.

۶. انواع اسید های چرب و نقش آن ها در سلامتی و بیماری را شرح دهد.
۷. پروتئین ها و اسید های امینه ضروری را تعریف کند و نقش آن ها در سلامتی انسان را نام ببرد.
۸. نقش پروتئین ها را در تولید انرژی و سایر عملکردهای آن را توضیح دهد.
۹. انواع سوتغذیه را بشناسد.
۱۰. منابع غذایی انرژی، نحوه محاسبه انرژی مورد نیاز و عوامل موثر بر آن را شرح دهد.
۱۱. تعریف چاقی عمومی و چاقی شکمی را بداند. دلایل چاقی را بشناسد. عوارض مرتبط با چاقی را برشمارد.
۱۲. روش های تغذیه ای پیشگیری و درمان چاقی را شرح دهد.
۱۳. انواع ویتامین های محلول در چربی، کارکردهای ویتامین های محلول در چربی و منابع غذایی غنی از ویتامین های محلول در چربی را شرح دهد.
۱۴. بیماری ها و علائم کمبود ویتامین های محلول در چربی و علائم مسمومیت با ویتامین های محلول در چربی را شرح دهد.
۱۵. انواع ویتامین های محلول در آب، کارکردهای ویتامین های محلول در آب در بدن او منابع غذایی غنی از ویتامین های محلول در آب را نام برد.
۱۶. بیماری ها و علائم کمبود ویتامین های محلول در آب را نام برد.
۱۷. جایگاه در بدن و عملکردهای زیستی هر یک از املاح را مشخص کند.
۱۸. مقادیر غذایی مرجع یا DRIs برای هر یک از املاح را مشخص کند.
۱۹. منابع غذایی هر یک از املاح را نام برد.
۲۰. احتمال کمبود و علائم کمبود هر یک از املاح را شرح دهد.
۲۱. نیاز های تغذیه ای در دوران بارداری و شیردهی را شناخته و بتواند راه های رفع این نیاز ها را شرح دهد.
۲۲. نیاز های تغذیه ای در دوران نوزادی و کودکی را شناخته و بتواند راه های رفع این نیاز ها را شرح دهد.
۲۳. انواع شیوه های حمایت تغذیه ای (رود ای و پیراروده ای) و کاربردهای آنها را بیان نماید.

امکانات و مواد آموزشی (Educational Resources)

وایت برد، پروژکتور

روش ها و فنون آموزشی (Educational Methods / Techniques)

کنفرانس، نمایش دادن، همکاری، بحث در کلاس، پرسش و پاسخ و ارزشیابی

استراتژی آموزشی (Educational Strategy)

روش مکث، یادگیری مشارکتی، تلفیق شیوه حضوری و مجازی، سیستم آموزش مجازی نوید، تکلیف و درخواست بازخورد

مقررات کلاسی، تکالیف و تجارب یادگیری (Rules / Assignments / Learning experiences)

کلاسی در شان رشته پزشکی

۲ تکلیف مجزا به صورت اختصاصی برای هر دانشجو در سامانه نوید

تلفیق آموزش حضوری و مجازی با تاکید بر تکالیف اختصاصی برای هر دانشجو نه تکلیف عمومی یکسان برای همه از طریق سامانه مجازی نوید ثمربخش می باشد.

ارزیابی دانشجو (Student Assessment)

آزمون این دوره، شامل ترکیبی از پیش آزمون، آزمون شفاهی کلاسی، آزمونهای *Formative* و *Summative* خواهد بود:

نمره	آیتم
۷	میان ترم تکوینی
۱	۲ تکلیف اختصاصی در سامانه نوید
۱	پیش آزمون
۱	سوالات شفاهی کلاسی
۱۰	پایان ترم
۲۰	مجموع نمره

رفرنس و منابع آموزشی (References)

Nutrition & Diet therapy, Linda Kelly DeBruyne et al, 9th edition, 2016

جدول زمان بندی درس (Schedule): دوشنبه هر هفته از ساعت ۸:۳۰ لغایت ۱۰:۳۰

موضوع / محتوای درسی	تاریخ برگزاری کلاس	جلسه / هفته
کلیات و اصول کلی تغذیه	۱۴۰۳/۱/۱۹ (جبرانی)	۱
گایدلاین های تغذیه ای و منابع کسب اطلاعات تغذیه ای صحیح	۱۴۰۳/۱/۲۹	۲
کربوهیدراتها ۱	۱۴۰۳/۲/۵	۳
کربوهیدراتها ۲	۱۴۰۳/۲/۱۲	۴
چربیها ۱	۱۴۰۳/۲/۱۹	۵
چربیها ۲	۱۴۰۳/۲/۲۶	۶
پروتئینها ۱	۱۴۰۳/۲/۳۱	۷
پروتئینها ۲	۱۴۰۳/۳/۲	۸
ویتامینهای محلول در چربی	۱۴۰۳/۳/۹	۹
ویتامینهای محلول در آب	۱۴۰۳/۳/۱۶	۱۰
مینرالها	۱۴۰۳/۳/۲۳	۱۱
تغذیه مادران باردار و شیر ده ۱	جبرانی	۱۲
تغذیه مادران باردار و شیرده ۲	مجازی	۱۳
تغذیه مادران باردار و شیرده ۳	مجازی	۱۴
انرژی و مدیریت وزن ۱	مجازی	۱۵
انرژی و مدیریت وزن ۲	مجازی	۱۶
امتحان پایان ترم و پاسخ به سوالات امتحانی		۱۷