



بسمه تعالی

فرم طرح درس

مشخصات کلی درس:

عنوان واحد درسی: اصول تغذیه	نوع واحد درسی (نظری/عملی): نظری	تعداد واحد (نظری/عملی): ۲
کد درس:	عنوان درس پیش نیاز یا هم نیاز: ندارد	زمان برگزاری آموزش (روز - ساعت): دوشنبه ها - ۱۰ - ۸
محل برگزاری آموزش: کلاس پردیس دانشگاهی	تعداد جلسات: ۱۶	سایر:

مشخصات فراگیران:

رشته تحصیلی: بهداشت عمومی	مقطع تحصیلی: کارشناسی	نیمسال تحصیلی: نیمسال اول ۰۴ - ۰۳
تعداد فراگیران:	گروه آموزشی: بهداشت عمومی	دانشکده: پزشکی

مشخصات مدرس / مدرسین:

نام و نام خانوادگی: فهیمه آق	رشته تحصیلی: علوم تغذیه	مقطع تحصیلی: دکتری
رتبه علمی: استادیار	گروه آموزشی: علوم پایه	پست الکترونیک: agh.fahime69@gmail.com
تلفن: -	روزهای حضور در گروه: شنبه تا چهارشنبه	آدرس دفتر: پردیس دانشگاه



بسمه تعالی

ضوابط آموزشی:

وظایف و تکالیف دانشجو:	حضور منظم و به موقع در کلاس، رعایت نظم و انضباط، تهیه منابع درسی، مطالعه پیش از کلاس، مشارکت فعال در مباحث کلاسی، پاسخ به سوالات شفاهی و کوئیزها، یادداشت مطالب و ارائه به موقع تکالیف
مقررات و نحوه برخورد با غیبت و تاخیر دانشجو:	مطابق با آیین نامه

شیوه ارزیابی:

روش های ارزیابی:	میزان نمره از ۲۰	نوع آزمون: (شفاهی، کتبی، چندگزینه ای، جورکردنی، صحیح - غلط، تشریحی، پاسخ کوتاه، کامل کردنی)
آزمون میان ترم	۵ نمره	تشریحی، پاسخ کوتاه، کامل کردنی، چندگزینه ای
آزمون پایان ترم	۱۱ نمره	چندگزینه ای، تشریحی، پاسخ کوتاه، کامل کردنی، صحیح - غلط
کوئیزها	۱ نمره	شفاهی، تشریحی، پاسخ کوتاه
تکلیف آموزشی، پروژه تحقیقاتی یا غیره	۲ نمره	
حضور منظم و فعال در کلاس و شرکت در بحث ها	۱ نمره	



اهداف درس:

آشنایی دانشجویان با تعاریف، اهمیت و مفاهیم تغذیه؛ نقش تغذیه در حفظ و ارتقاء سلامت افراد، خانواده و جامعه					هدف کلی درس
شماره جلسه	هدف کلی جلسه	اهداف رفتاری	حیطه: (شناختی، نگرشی - عاطفی، روان - حرکتی)	روش تدریس (سخنرانی، بحث، PBL، TBL و ...)	مواد و وسایل آموزشی: (وایت برد، سایت و...)
۱	آشنایی دانشجو با: منابع درسی و سرفصل ها نحوه ارزشیابی دانشجویان و معرفی درس تاریخچه و علم تغذیه و اهمیت آن در پیشگیری از بیماری ها و حفظ سلامت نقش تغذیه در طیف سلامت و بیماری	محتوای درس را توضیح دهد. اهداف یادگیری، روش های ارزشیابی، یادگیری و یاددهی در این درس را بیان نماید. با منابع درسی آشنا شده و آن ها را معرفی نماید. علم تغذیه را تعریف نماید. تاریخچه علم تغذیه را به زبان خود شرح دهد. اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماری ها و حفظ سلامت را تحلیل نماید. نقش تغذیه در طیف سلامت و بیماری را بحث کند.	شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید
۲	آشنایی دانشجو با: تعاریف، توصیه ها و گروه های غذایی، الگو غذایی و تغذیه سالم	برخی از واژه های متداول در تغذیه را تعریف نماید. تفاوت مواد مغذی و غذا را تشخیص دهد. انواع گروه های غذایی، فهرست جانشین های غذایی و واحدهای غذایی را بیان نماید. نیازهای تغذیه ای را بر اساس گروه های غذایی طبقه بندی نماید.	شناختی شناختی شناختی شناختی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید



بسمه تعالی

		شناختی	دریافت مرجع رژیمی و اجزاء تشکیل دهنده (EAR, UL, DRI, RDA, AI) را تفسیر نماید.		
		شناختی	خصوصیات یک رژیم غذایی سالم را نقد و بررسی نماید.		
۳	آشنایی دانشجو با: کربوهیدرات ها	شناختی	ساختمان شیمیایی، خصوصیات، انواع و نقش های فیزیولوژیک کربوهیدرات ها را بیان نماید.		
		شناختی	هضم، جذب، انتقال، متابولیسم، ذخیره و دفع کربوهیدرات را توضیح دهد.		
		شناختی	منابع غذایی کربوهیدرات ها؛ نیازها و توصیه ها را به زبان خود شرح دهد.		
		شناختی	انواع فیبرها، هضم و جذب و عملکرد های فیبر ها را مقایسه کند.		
		شناختی	اهمیت پروبیوتیک، پری بیوتیک، سین بیوتیک برای سلامتی را تفسیر کند.		
		روان- حرکتی	برخی از نکات کاربردی کربوهیدرات ها را در مدیریت تغذیه ای بیماری ها به کارگیرد.		
۴	آشنایی دانشجو با: پروتئین ها	شناختی	ساختمان شیمیایی، خصوصیات و نقش های فیزیولوژیک پروتئین ها را بیان نماید.		



بسمه تعالی

		شناختی	آمینواسیدهای ضروری، غیر ضروری و محدود کننده و کیفیت پروتئین ها را مقایسه کند.		
		شناختی	هضم، جذب، انتقال، متابولیسم، ذخیره و دفع پروتئین ها را توضیح دهد.		
		شناختی	منابع غذایی پروتئین ها؛ نیازها و توصیه ها را به زبان خود شرح دهد.		
		نگرشی - عاطفی	عوارض عدم کفایت و دریافت بیش از نیاز پروتئین ها را گزارش کند.		
		روان - حرکتی	برخی از نکات کاربردی پروتئین ها را در مدیریت تغذیه ای بیماری ها به کارگیرد.		
استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	شناختی	ساختمان شیمیایی و انواع لیپیدها، خصوصیات و نقش های فیزیولوژیک لیپیدها را بیان نماید.	آشنایی دانشجو با: چربی ها	۵
		شناختی	هضم، جذب، انتقال، متابولیسم، ذخیره و دفع لیپید ها را توضیح دهد.		
		نگرشی - عاطفی	انواع اسیدهای چرب امگا ۳، امگا ۶ و ترانس و تاثیر آن بر سلامتی و لیپوپروتئین ها را گزارش کند.		
		نگرشی - عاطفی	منابع غذایی انواع اسید های چرب و کلسترول؛ نیازمندی ها و توصیه ها را دنبال کند.		



بسمه تعالی

		روان- حرکتی	برخی از نکات کاربردی چربی ها را در مدیریت تغذیه ای بیماری ها به کارگیرد.		
۶	آشنایی دانشجو با: خصوصیات و عملکرد های متابولیکی کلی ویتامین ها؛ طبقه بندی ویتامین های محلول در چربی و آب ؛ ویتامین های A و K	تعاریف و تقسیم بندی ویتامین ها را بیان نماید. تاریخچه کشف ویتامین ها و مناسبت نامگذاری ویتامین ها را بداند. اهمیت و نقش ویتامین ها را در سلامتی انسان بپذیرد. ساختمان، جذب، انتقال، ذخیره، متابولیسم و عملکرد ویتامین های A و K را تشخیص دهد. دریافت مرجع رژیمی، منابع غذایی، علائم کمبود و مسمومیت ویتامین های A و K را تشخیص دهد. برخی از نکات کاربردی ویتامین های A و K را در مدیریت تغذیه ای بیماری ها به کارگیرد.	شناختی شناختی نگرشی- عاطفی نگرشی- عاطفی نگرشی- عاطفی روان- حرکتی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید
۷	آزمون میان ترم آشنایی دانشجو با: ویتامین های D و E	ساختمان، جذب، انتقال، ذخیره، متابولیسم و عملکرد ویتامین های D و E را توضیح دهد. دریافت مرجع رژیمی، منابع غذایی، علائم کمبود و مسمومیت ویتامین های D و E را تشخیص دهد.	شناختی نگرشی- عاطفی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید



بسمه تعالی

		روان- حرکتی	برخی از نکات کاربردی ویتامین های D و E را در مدیریت تغذیه ای بیماری ها به کارگیرد.		
استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	شناختی نگرشی- عاطفی نگرشی- عاطفی روان- حرکتی	خصوصیات کلی ویتامین های محلول در آب را بیان نماید. ساختمان، جذب، انتقال، ذخیره، متابولیسم و عملکرد ویتامین های تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین و اسیدپنتوتنیک را تشخیص دهد. به دریافت مرجع رژیمی، منابع غذایی، علائم کمبود و مسمومیت ویتامین های تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین و اسیدپنتوتنیک آگاه باشد. برخی از نکات کاربردی ویتامین های تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین و اسیدپنتوتنیک را در مدیریت تغذیه ای بیماری ها به کارگیرد.	آشنایی دانشجویان با: خصوصیات کلی ویتامین های محلول در آب و تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، اسیدپنتوتنیک	۸
استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	نگرشی- عاطفی نگرشی- عاطفی روان- حرکتی	ساختمان، جذب، انتقال، ذخیره، متابولیسم و عملکرد ویتامین های فولات، B12، B6، C و بیوتین را تشخیص دهد. دریافت مرجع رژیم، منابع غذایی، علائم کمبود و مسمومیت ویتامین های فولات، B12، B6، C و بیوتین را تشخیص دهد. برخی از نکات کاربردی ویتامین های فولات، B12، B6، C و بیوتین را در مدیریت تغذیه ای بیماری ها به کارگیرد.	آشنایی دانشجویان با: ویتامین های فولات، B12، B6، C و بیوتین	۹



بسمه تعالی

استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	شناختی شناختی شناختی شناختی نگرشی- عاطفی روان- حرکتی	تقسیم بندی و ترکیب بدنی مواد معدنی را بیان نماید. مفهوم زیست فراهمی را تحلیل نماید. زیست فراهمی مواد معدنی و تداخل بین ماده معدنی - معدنی را بحث نماید. جذب، انتقال، ذخیره، دفع و غلظت ید در بافت های مختلف را توضیح دهد. دریافت مرجع رژیمی، منابع غذایی، علائم کمبود و مسمومیت ید را تشخیص دهد. برخی از نکات کاربردی ید را در مدیریت تغذیه ای بیماری ها به کارگیرد.	آشنایی دانشجو با: تقسیم بندی و آشنایی با برخی از مواد معدنی	۱۰
استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	شناختی نگرشی- عاطفی روان- حرکتی	جذب، انتقال، ذخیره، دفع و غلظت آهن و کلسیم در بافت های مختلف را توضیح دهد. دریافت مرجع رژیمی، منابع غذایی، علائم کمبود و مسمومیت آهن و کلسیم را تشخیص دهد. برخی از نکات کاربردی آهن و کلسیم را در مدیریت تغذیه ای بیماری ها به کارگیرد.	آشنایی دانشجو با: آشنایی با برخی از مواد معدنی	۱۱



بسمه تعالی

۱۴	آشنایی دانشجو با: تنظیم برنامه غذایی چاقی	انرژی مواد غذایی را محاسبه نماید. اجزای انرژی مورد نیاز بدن و عوامل موثر بر آن را تشخیص دهد. انرژی کل مورد نیاز روزانه یک فرد را محاسبه نماید. یک برنامه غذایی تنظیم نماید. شیوع، عوامل موثر و عوارض چاقی را تحلیل نماید. به توصیه ها، تمرینات ورزشی و انواع رژیم های کاهش وزن آگاه باشد.	روان - حرکتی شناختی روان - حرکتی روان - حرکتی شناختی نگرشی - عاطفی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید
۱۵	آشنایی دانشجو با: نقش تغذیه در گروه های آسیب پذیر	گروه های آسیب پذیر را تشخیص دهد. نیاز های مواد مغذی گروه های آسیب پذیر را ارزیابی کند. غربالگری و ارزیابی وضعیت تغذیه گروه های آسیب پذیر را انجام دهد.	شناختی نگرشی - عاطفی روان - حرکتی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید
۱۶	آشنایی دانشجو با: نقش تغذیه در گروه های آسیب پذیر	مشکلات تغذیه ای گروه های آسیب پذیر را ارائه دهد. راه کارهای تغذیه ای و مشاوره تغذیه ای برای کنترل مشکلات تغذیه ای گروه های آسیب پذیر را طرح ریزی کند.	نگرشی - عاطفی روان - حرکتی روان - حرکتی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید



بسمه تعالی

			راه کارهای تغذیه ای و مشاوره تغذیه ای برای حفظ و ارتقای سلامت گروه های آسیب پذیر را طرح ریزی کند.	
			آزمون پایان ترم	۱۷

معرفی منابع درس:

اصلی	• اصول تغذیه کراوس ۲۰۲۱؛ مؤلف: جنیسال. ریموند؛ مترجمان: زهرا یاری، آرزو رضازاده سرابی، مروارید نورمحمدی، ملیکا استاد علی اکبر حجاز؛ انتشارات: خسروی؛ سال چاپ: ۱۴۰۰. • اصول تغذیه پزشکی ویتنی ۲۰۲۰؛ نویسندگان: لیندا کی دی بروین، کاترین پینا؛ مترجمان: ناهید خلدی، دکتر فرزاد شیدفر، دکتر فهیمه آق، غزاله حاجی لوئیان؛ انتشارات جامعه نگر؛ ویراست: دهم/۲۰۲۰؛ سال و نوبت چاپ: اول/۱۴۰۱. • اصول تغذیه رابینسون؛ تالیف: کارین اچ. رابینسون، اما اس. وایگلی، دانا اچ. مولر؛ ترجمه: ناهید خلدی؛ زیر نظر علی کشاورز.
سایر	