



بسمه تعالی

فرم طرح درس

مشخصات کلی درس:

عنوان واحد درسی: اصول تغذیه	نوع واحد درسی (نظری/عملی): نظری	تعداد واحد (نظری/عملی): ۱
کد درس: ۱۴۱۳۰۰۵	عنوان درس پیش نیاز یا هم نیاز: بیوشیمی	زمان برگزاری آموزش (روز - ساعت): سه شنبه ها - ۱۰-۱۲
محل برگزاری آموزش: کلاس پردیس دانشگاهی	تعداد جلسات: ۸	سایر:

مشخصات فراگیران:

رشته تحصیلی: بهداشت حرفه ای	مقطع تحصیلی: کارشناسی	نیمسال تحصیلی: نیمسال اول ۰۴-۰۳
تعداد فراگیران:	گروه آموزشی: بهداشت حرفه ای	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:	<ul style="list-style-type: none">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:	<ul style="list-style-type: none">مطابق با آیین نامه

شیوه ارزشیابی:

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	۲ نمره	شفاهی، تشریحی، پاسخ کوتاه
تکلیف آموزشی، پروژه تحقیقاتی یا غیره	۱ نمره	
حضور منظم و فعال در کلاس و شرکت در بحث ها	۱ نمره	



بسمه تعالی

اهداف درس:

آشنایی دانشجویان با تعاریف و اهمیت تغذیه در سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها؛ منابع غذایی مواد مغذی و نقش آن‌ها در بدن و اثرات سوء تغذیه				هدف کلی درس	
شماره جلسه	هدف کلی جلسه	اهداف رفتاری	حیطه: (شناختی، نگرشی - عاطفی، روان - حرکتی)	روش تدریس (سخنرانی، بحث، TBL، PBL و ...)	مواد و وسایل آموزشی: (وایت برد، سایت و...)
۱	آشنایی دانشجو با: منابع درسی و سرفصل‌ها نحوه ارزشیابی دانشجویان و معرفی درس اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماری‌ها و حفظ سلامت غذا و گروه‌های غذایی	محتوای درس را توضیح دهد. اهداف یادگیری، روش‌های ارزشیابی، یادگیری و یاددهی در این درس را بیان نماید. با منابع درسی آشنا شده و آن‌ها را معرفی نماید. علم تغذیه را تعریف نماید. اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماری‌ها و حفظ سلامت را تحلیل نماید. تفاوت مواد مغذی و غذا را تشخیص دهد. انواع گروه‌های غذایی، فهرست جانشین‌های غذایی و واحدهای غذایی را بیان نماید.	شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید



بسمه تعالی

		شناختی	نیازهای تغذیه ای را بر اساس گروه های غذایی طبقه بندی نماید.		
		شناختی	خصوصیات یک رژیم غذایی سالم را نقد و بررسی نماید.		
استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	شناختی	دریافت مرجع رژیمی و اجزاء تشکیل دهنده EAR، UL، DRI ، AI ، RDA) را تفسیر نماید.	آشنایی دانشجویان با: انواع توصیه های تغذیه ای کربوهیدرات ها	۲
		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.		



بسمه تعالی

استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی روان - حرکتی	ساختمان شیمیایی و انواع لیپیدها، خصوصیات و نقش های فیزیولوژیک پروتئین و لیپیدها را بیان نماید. هضم، جذب، انتقال، متابولیسم، ذخیره و دفع پروتئین و لیپیدها را توضیح دهد. منابع غذایی پروتئین ها، انواع اسیدهای چرب و کلسترول؛ نیازها و توصیه ها را به زبان خود شرح دهد. آمینواسیدهای ضروری، غیر ضروری و محدود کننده و کیفیت پروتئین ها را مقایسه کند. انواع اسیدهای چرب امگا ۳، امگا ۶ و ترانس و تاثیر آن بر سلامتی و لیپوپروتئین ها را گزارش کند. عوارض عدم کفایت و دریافت بیش از نیاز پروتئین ها را گزارش کند. برخی از نکات کاربردی پروتئین ها و چربی ها را در مدیریت تغذیه ای بیماری ها به کارگیرد.	آشنایی دانشجویان با: چربی ها و پروتئین ها	۳
استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	شناختی شناختی نگرشی - عاطفی	تعاریف و تقسیم بندی ویتامین ها را بیان نماید. تاریخچه کشف ویتامین ها و مناسبت نامگذاری ویتامین ها را بداند. به اهمیت و نقش ویتامین ها در سلامتی انسان ها آگاه باشد.	آزمون میان ترم آشنایی دانشجویان با: خصوصیات و عملکرد متابولیکی ویتامین ها	۴



بسمه تعالی

		نگرشی - عاطفی	ساختمان، جذب، انتقال، ذخیره، متابولیسم و عملکرد ویتامین های A, D, K و E را تشخیص دهد.	طبقه بندی ویتامین های محلول در چربی و آب ویتامین های A, K, D و E	
		نگرشی - عاطفی	دریافت مرجع رژیمی، منابع غذایی، علائم کمبود و مسمومیت ویتامین های A, D, K و E را تشخیص دهد.		
		روان - حرکتی	برخی از نکات کاربردی ویتامین های A, D, K 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 نگرشی - عاطفی	خصوصیات کلی ویتامین های محلول در آب را بیان نماید. ساختمان، جذب، انتقال، ذخیره، متابولیسم و عملکرد ویتامین های محلول در آب و برخی از مواد معدنی را تشخیص دهد. دریافت مرجع رژیمی، منابع غذایی، علائم کمبود و مسمومیت ویتامین های محلول در آب و برخی از مواد معدنی را تشخیص دهد. برخی از نکات کاربردی ویتامین های محلول در آب و برخی از مواد معدنی را در مدیریت تغذیه ای بیماری ها به کارگیرد. به عملکرد، توزیع، تعادل، نیاز و علائم کمبود و مسمومیت با آب آگاه باشد.	آشنایی دانشجویان با: طبقه بندی و خصوصیات انواع ویتامین های محلول در آب آب و املاح	۵



بسمه تعالی

استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	شناختی نگرشی - عاطفی نگرشی - عاطفی شناختی شناختی شناختی روان - حرکتی	تعریف و انواع سوء تغذیه، معیارهای تشخیص و عوارض سوء تغذیه را بیان نماید. علائم بالینی کمبود مواد مغذی را تشخیص دهد. از عوامل خطر و موثر بر وضعیت تغذیه ای مطلوب آگاه باشد. انواع، مزایا و معایب روش های اندازه گیری دریافت غذایی را توضیح دهد. ارزیابی های کم خونی و بیوشیمیایی وضعیت تغذیه ای؛ ویتامین ها و مواد معدنی را تحلیل نماید. نتایج تست های آزمایشگاهی تغذیه ای را تفسیر کند. شاخص های آنتروپومتریک و نمایه توده بدن را اندازه بگیرد.	آشنایی دانشجو با: سوء تغذیه و انواع آن شاخص های ارزیابی وضعیت تغذیه	۶
استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	نگرشی - عاطفی نگرشی - عاطفی روان - حرکتی	مشکلات تغذیه ای گروه های آسیب پذیر را ارائه دهد. نیاز های مواد مغذی گروه های آسیب پذیر را ارزیابی کند. غربالگری و ارزیابی وضعیت تغذیه گروه های آسیب پذیر را انجام دهد.	آشنایی دانشجو با: تغذیه گروه های آسیب پذیر انرژی و نقش آن در سلامت و بیماری تنظیم برنامه غذایی سالم	۷



بسمه تعالی

		روان- حرکتی	راه کارهای تغذیه ای و مشاوره تغذیه ای برای کنترل مشکلات تغذیه ای؛ حفظ و ارتقای سلامت گروه های آسیب پذیر را طرح ریزی کند.	
		روان- حرکتی	انرژی مواد غذایی را محاسبه نماید.	
		نگرشی-	به اجزای انرژی مورد نیاز بدن و عوامل موثر بر آن آگاه باشد.	
		عاطفی	انرژی کل مورد نیاز روزانه یک فرد را محاسبه نماید.	
		روان-	یک برنامه غذایی تنظیم نماید.	
		حرکتی		
		روان- حرکتی		
استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	شناختی	عوامل موثر و اهمیت تغذیه سالم در جامعه را بیان نماید.	آشنایی دانشجو با:
		شناختی	اهداف کمک های غذایی و برنامه های حمایتی تغذیه ای در ایران و جهان را مقایسه نماید.	اهمیت و کاربرد تغذیه در سلامت جامعه
		شناختی		برنامه های حمایتی تغذیه ای برای گروه های آسیب پذیر در ایران و جهان



بسمه تعالی

			برخی از مداخله های موفق جهانی برای مبارزه با سوء تغذیه را ارزیابی کند.	مداخله های موفق جهان برای مبارزه با سوء تغذیه	
آزمون پایان ترم					۹

معرفی منابع درس:

اصلی	<ul style="list-style-type: none">• 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، کترین 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	