

بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی بابل
 دانشکده پزشکی - گروه آموزشی پزشکی اجتماعی
طرح دوره (Course plan)

عنوان درس: اصول کلی تغذیه	نام مدرس/مدرسین: دکتر رضا قدیمی
دانشکده: پزشکی	گروه آموزشی: پزشکی اجتماعی
رشته و مقطع تحصیلی: دکترای حرفه ای پزشکی	نیمسال اول/دوم: ترم ۳
تعداد و نوع واحد: ۲ واحد نظری	روز و ساعت برگزاری:
عرصه آموزش: کلاس شماره	دروس پیش نیاز: بیوشیمی سلول و مولکول
محل برگزاری: دانشکده پزشکی	مدت تدریس: ۳۴ ساعت
آدرس پست الکترونیکی: rezaghadimi@yahoo.com	تاریخ آزمون پایان ترم:

فعالیت استاد:

ارایه مطالب و بکارگیری و مشارکت دانشجویان در بحثها، بهمراه پرسش و پاسخ و ارزیابی در طول دوره طرح تکالیف برای دانشجویان

وظایف و تکالیف دانشجویان:

مشارکت فعال دانشجو در جلسات و مباحث کلاس، پرسش و پاسخ، ارایه مطالب به شکل لکچر، حضور و غیاب، آزمون میان پایان ترم

مقدمه

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

اهداف کلی درس:

- ۱) کلیات تاثیر تغذیه بر سلامتی
- ۲) آشنایی با گروههای غذایی و مواد مغذی (درشت مغذیها و ریز مغذیها مثل ویتامینها و املاح و مواد معدنی، منابع غذایی آنها و علایم کمبود یا مسمومیت
- ۳) کلیات تغذیه در گروههای مختلف جمعیتی
- ۴) تنظیم توصیه های تغذیه ای در افراد مختلف

محتوی ضروری دوره آموزشی:

--

- ۱ کلیات تغذیه و سلامتی و توصیه های تغذیه ای
- ۲ گروههای غذایی
- ۳ کربوهیدراتها (شیرینی قندها، فیبرهای غذایی، اهمیت تغذیه ای انواع کربوهیدراتها و نیاز به کربوهیدرات)
- ۴ چربیها (اهمیت تغذیه ای انواع چربیها و نیاز به چربی ها)
- ۵ پروتئینها (پروتئینهای کامل و ناقص، کیفیت پروتئینها، تعادل ازته و نیاز به پروتئینها)
- ۶ انرژی و متابولیسم
- ۷ ویتامینهای محلول در چربی(منابع غذایی، کمبود و مسمومیت)
- ۸ ویتامینهای محلول در آب (منابع غذایی و کمبود)
- ۹ مواد معدنی و آب (منابع غذایی و کمبود)
- ۱۰ چاقی و سوء تغذیه عمومی (بیماریهای ناشی از سوء تغذیه)
- ۱۱ تغذیه در مادران باردار و شیرده
- ۱۲ تغذیه در اطفال
- ۱۳ تغذیه در سالمندان
- ۱۴ ارزیابی وضعیت تغذیه ای
- ۱۵ اصول تنظیم رژیم غذایی

اهداف اختصاصی درس:

انتظار می رود دانشجو در پایان دوره بر اساس منابع ذکر شده قادر باشد اهمیت تغذیه را در بهداشت، درمان و سلامت - مشکلات تغذیه ای را در جهان و ایران توضیح دهد.

انتظار می رود دانشجو در پایان دوره بر اساس منابع ذکر شده قادر باشد: اهمیت آب و عملکرد آن، روش های اندازه گیری متابولیسم پایه و انرژی تام روزانه و نقش مواد مغذی در تامین انرژی و فعالیتهای روزانه را توضیح دهد.

انتظار می رود دانشجو در پایان دوره بر اساس منابع ذکر شده قادر باشد: تعریف علم تغذیه، ترکیبات شیمیایی بدن و عملکرد آنان، انواع مواد مغذی شامل درشت مغذی ها (کربوهیدراتها، پروتئین ها و چربی ها) و ریز مغذی ها (ویتامین های محلول در چربی و محلول در آب و همچنین مواد معدنی) را با ذکر متابولیسم و عملکرد و نیز عوارض کمبود و زیاده روی در دریافت آنها بیان نماید.

انتظار می رود دانشجو در پایان دوره بر اساس منابع ذکر شده قادر باشد: گروههای مختلف مواد غذایی را بر اساس طبقه بندی های مختلف، جداول مواد غذایی خانم و پخته و چگونگی استفاده از آن، تنظیم برنامه غذایی، شناخت فرهنگ، سنن و عادات غذایی و عوامل موثر در بروز آن، برنامه ریزی غذایی در سطح خانوار و جامعه، کاهش سوء تغذیه در جامعه، سازمانهای بین المللی دست اندرکار غذا و تغذیه در جهان و نشریات علمی مربوط به غذا و تغذیه را توضیح دهد.

انتظار می رود دانشجو در پایان دوره بر اساس منابع ذکر شده باشد: در مورد تغذیه گروههای مختلف آسیب پذیر و تغییرات فیزیولوژیکی و نیز نیازمندیهای تغذیه ای آنان، تغذیه نوزاد با شیرمادر و مزایای آن و مقایسه آن با شیر گاو، تغذیه تکمیلی توضیح دهد.

انتظار می رود دانشجو در پایان دوره براساس منابع ذکر شده قادر باشد: مثلث بیماری زایی سوء تغذیه، سیکل بررسی سوء تغذیه، انواع سوء تغذیه پروتئین، انرژی، انواع اختلالات و کم خونی های تغذیه ای و عوارض آن را توضیح دهد.

انتظار می رود دانشجو در پایان دوره بر اساس منابع ذکر شده قادر باشد: در خصوص بهداشت مواد غذایی شامل: عوامل آلاینده مواد غذایی، انواع میکروارگانیسم های موثر در عفونتها و مسمومیت های غذایی، روش های مختلف نگهداری مواد غذایی شامل (افزودنی ها، رنگ دهنده ها، تثبیت کننده ها) و اتلاف مواد مغذی در فرایندها را توضیح دهد.

انتظار می رود دانشجو در پایان دوره بر اساس منابع ذکر شده قادر باشد: روشهای ارزیابی تغذیه در فرد و جامعه، بررسی های تغذیه شامل (بالینی، بیوشیمیایی، آنترپومتریکی و انواع بررسی مصرف مواد غذایی) و متداولترین شاخص ها را در هر مورد توضیح دهد.

منابع اصلی درس: (عنوان کتاب، نام نویسنده، سال و محل انتشار، شماره فصول یا صفحات مورد نظر در این درس)

منابع اصلی درس: Nutrition & Diet therapy, Linda Kelly DeBruyne et al, 9th edition, 2016

منابع و سایتهای کمک کننده: اصول تغذیه رایبسون، ترجمه ناهید خلدی

شیوه های یاددهی - یادگیری:

سایر شیوه های تدریس به شرح ذیل می باشد:

حوزه شناختی:

حوزه عاطفی:

حوزه روانی-حرکتی:

رسانه های آموزش:

سایر رسانه های آموزشی:

جدول زمانبندی ارائه درس

مدرس	عنوان درس	روز و تاریخ	جلسات
دکتر رضا قدیمی	آشنایی با اصول و تاریخچه علم تغذیه و مشکلات تغذیه ای در ایران و جهان، اهمیت تغذیه در بهداشت، درمان و سلامت		1
دکتر رضا قدیمی	اهمیت آب و عملکرد آن، روش های اندازه گیری متابولیسم پایه و انرژی تام روزانه و نقش مواد مغذی در تامین انرژی و فعالیتهای روزانه		2
دکتر رضا قدیمی	تعریف علم تغذیه، ترکیبات شیمیایی بدن و عملکرد آنان، انواع مواد مغذی شامل درشت مغذی ها، متابولیسم و منابع غذایی کربوهیدراتها، عملکرد و عوارض کمبود و زیاده روی در دریافت آنها		3
دکتر رضا قدیمی	متابولیسم و منابع غذایی پروتئین ها، چربی ها و عملکرد و عوارض کمبود و زیاده روی در دریافت آنها		4
دکتر رضا قدیمی	ریز مغذی ها (ویتامین های محلول در چربی و محلول در آب و مواد معدنی) متابولیسم، عملکرد و عوارض کمبود و زیاده روی در دریافت آنها		5
امتحان پایان ترم			

سنجش و ارزشیابی دانشجویان:

تاریخ	نمره	روش
	۲	ارزشیابی در طول ترم
	۱	Quiz
	۱	تکالیف کلاسی
	۱۶	ارزشیابی پایان ترم