



بسمه تعالی

فرم طرح درس

مشخصات کلی درس:

عنوان واحد درسی: اصول کلی تغذیه	نوع واحد درسی (نظری/عملی): نظری	تعداد واحد (نظری/عملی): ۲
کد درس: ۱۲۵	عنوان درس پیش نیاز یا هم نیاز: بیوشیمی سلول و مولکول	زمان برگزاری آموزش (روز - ساعت): سه شنبه ها - ۱۰ - ۸
محل برگزاری آموزش: کلاس ۱۰۴ پردیس دانشگاهی	تعداد جلسات: ۱۶	سایر:

مشخصات فراگیران:

رشته تحصیلی: پزشکی عمومی	مقطع تحصیلی: دکتری عمومی	نیمسال تحصیلی: نیمسال دوم ۰۴ - ۰۳
تعداد فراگیران: ۱۳ نفر	گروه آموزشی: پزشکی	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	۶ 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	۱ نمره	
حضور منظم و فعال در کلاس و شرکت در بحث ها	۱ نمره	



اهداف درس:

هدف کلی درس	آشنایی دانشجویان با کلیات تاثیر تغذیه بر سلامتی، گروه های غذایی مواد مغذی، کلیات تغذیه در گروه های مختلف جمعیتی، تنظیم توصیه های تغذیه ای در افراد مختلف				
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 کلیات تغذیه و سلامتی نقش تغذیه در طیف سلامت و بیماری تعاریف، توصیه ها گروه های غذایی	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. کلیات تغذیه و سلامتی را به زبان خود شرح دهد. نقش تغذیه در طیف سلامت و بیماری را بحث کند. برخی از واژه های متداول در تغذیه را تعریف نماید. تفاوت مواد مغذی و غذا را تشخیص دهد.	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	دریافت مرجع رژیمی و اجزاء تشکیل دهنده (EAR، UL، DRI، AI، RDA) را تفسیر نماید.	
		شناختی	انواع گروه های غذایی و واحدهای غذایی را بیان نماید.	
		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	ساختمان شیمیایی، خصوصیات، انواع و نقش های فیزیولوژیک کربوهیدرات ها را بیان نماید.	آشنایی دانشجو با: کربوهیدرات ها
		شناختی	هضم، جذب، انتقال، متابولیسم، ذخیره و دفع کربوهیدرات را توضیح دهد.	
		شناختی	منابع غذایی کربوهیدرات، شیرینی قندها، 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 تغذیه ای 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

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

9



بسمه تعالی

		روان- حرکتی	برخی از نکات کاربردی ویتامین های محلول در چربی را در مدیریت تغذیه ای بیماری ها به کارگیرد.		
۷	آشنایی دانشجو با: ویتامین های محلول در آب	خصوصیات کلی ویتامین های محلول در آب را بیان نماید. ساختمان، جذب، انتقال، ذخیره، متابولیسم و عملکرد ویتامین های محلول در آب را تشخیص دهد. به دریافت مرجع رژیمی، منابع غذایی، علائم کمبود و مسمومیت ویتامین های محلول در آب آگاه باشد. برخی از نکات کاربردی ویتامین های محلول در آب را در مدیریت تغذیه ای بیماری ها به کارگیرد.	شناختی نگرشی- عاطفی نگرشی- عاطفی روان- حرکتی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید
۸	آشنایی دانشجو با: تقسیم بندی و آشنایی با برخی از مواد معدنی	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 مس، سلنیوم، فلوئور، ید و روی در بافت های مختلف را توضیح دهد.	شناختی شناختی شناختی شناختی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید



بسمه تعالی

		نگرشی- عاطفی	دریافت مرجع رژیمی، منابع غذایی، علائم کمبود و مسمومیت مس، سلنیوم، فلوئور، ید و روی را تشخیص دهد.		
		روان- حرکتی	برخی از نکات کاربردی مس، سلنیوم، فلوئور، ید و روی را در مدیریت تغذیه ای بیماری ها به کارگیرد.		
۹	آشنایی دانشجو با: آشنایی با برخی از مواد معدنی آب	جذب، انتقال، ذخیره، دفع و غلظت منیزیوم، منگنز، آهن و کلسیم در بافت های مختلف را توضیح دهد.	شناختی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید
		نگرشی- عاطفی	در یافت مرجع رژیمی، منابع غذایی، علائم کمبود و مسمومیت منیزیوم، منگنز، آهن و کلسیم را تشخیص دهد.	جهت بحث گروهی	
		روان- حرکتی	برخی از نکات کاربردی منیزیوم، منگنز، آهن و کلسیم را در مدیریت تغذیه ای بیماری ها به کارگیرد.		
		شناختی	عوامل موثر بر مقدار آب مورد نیاز را شناسایی کند.		
		نگرشی- عاطفی	به نیاز روزانه به مایعات، علائم کم آبی بدن و دریافت بیش از حد مایعات آگاه باشد.		
۱۰	آشنایی دانشجو با: شاخص های ارزیابی وضعیت تغذیه	تعریف، عوامل موثر و عوامل خطر وضعیت تغذیه ای مطلوب را بیان نماید.	شناختی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید
		جهت بحث گروهی			



بسمه تعالی

		نگرشی- عاطفی	به انواع روش های ارزیابی بیوشیمیایی، فیزیکی وضعیت تغذیه؛ وضعیت هیدراتاسیون آگاه باشد.		
		نگرشی- عاطفی	انواع بیومارکرهای استرس اکسیداتیو، التهاب و مارکرها و روش های اندازه گیری ترکیب بدن را تشخیص دهد.		
		نگرشی- عاطفی	انواع، مزایا و معایب انواع روش های اندازه گیری دریافت های غذایی را مقایسه نماید.		
		روان- حرکتی	شاخص های آنتروپومتریک و نمایه توده بدن را اندازه گیری کند.		
		روان- حرکتی	ارزیابی کم خونی تغذیه ای و خطر بیماری های مزمن را انجام دهد.		
۱۱	آشنایی دانشجو با: سوء تغذیه	تعریف، انواع و ارزیابی سوء تغذیه در کودکان و بزرگسالان را توضیح دهد. تاریخچه و سابقه سوء تغذیه انرژی پروتئین و ویتامین ها را تحلیل نماید. تاریخچه و سابقه کوتاه قدی لاغری و کم وزنی را تحلیل نماید. وضعیت سوء تغذیه پروتئین انرژی و ویتامین ها و کوتاه قدی و کم وزنی را در ایران و جهان و عوامل مؤثر بر آن را داور کند.	شناختی شناختی شناختی نگرشی- عاطفی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید



بسمه تعالی

۱۲	آشنایی دانشجو با: چاقی	شیوع، عوامل موثر و عوارض چاقی را تحلیل نماید. به توصیه ها، تمرینات ورزشی و انواع رژیم های کاهش وزن آگاه باشد.	شناختی نگرشی - عاطفی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید
۱۳	آشنایی دانشجو با: تغذیه در مادران باردار و شیرده	به اثرات وضعیت تغذیه بر نتیجه بارداری و شیردهی آگاه باشد. نیازهای تغذیه ای دوران بارداری و شیردهی را آموزش دهد. بتواند مراقبت های تغذیه ای شروع بارداری را ارائه دهد. عوارض برخی از بیماری های مزمن مرتبط با تغذیه مادر را بر سلامت جنین را گزارش دهد. به محدوده افزایش وزن مناسب دوران بارداری آگاه باشد. مدت زمان و تعداد دفعات شیردهی؛ علائم و معیارهای کفایت میزان شیردهی، موارد و شرایط مصرف مکمل ها را بداند. داروهای ممنوع دوران شیردهی و موارد منع شیردهی را آموزش دهد. شاخص های کفایت یا عدم کفایت شیر مادر را آموزش دهد. مزیت های تغذیه با شیر مادر را مطالعه کند.	نگرشی - عاطفی روان - حرکتی روان - حرکتی نگرشی - عاطفی نگرشی - عاطفی روان - حرکتی روان - حرکتی نگرشی - عاطفی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید



بسمه تعالی

۱۴	آشنایی دانشجو با: تغذیه در اطفال	به نیازهای تغذیه ای شش ماهه اول و دوم تولد آشنا باشد. به نیازهای تغذیه ای و الگوی رشد کودکان آگاه باشد. به مشکلات تغذیه ای و راه کارهای رژیمی کودکان آگاه باشد.	نگرشی- عاطفی نگرشی- عاطفی نگرشی- عاطفی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید
۱۵	آشنایی دانشجو با: تغذیه سالمندان	به نیازهای تغذیه ای، عوامل خطر و مدیریت تغذیه ای بیماری های مرتبط با سن و مشکلات تغذیه ای توجه کند. به اصول تنظیم رژیم غذایی مناسب و نکات تغذیه ای کاربردی دوران سالمندان آگاه باشد.	نگرشی- عاطفی نگرشی- عاطفی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید
۱۶	آشنایی دانشجو با: اصول تنظیم غذایی	فهرست جانشین های غذایی را بیان نماید. یک برنامه غذایی تنظیم نماید. برای افراد گروه های سنی مختلف و شرایط مختلف منوی غذایی تنظیم کند.	شناختی روان- حرکتی روان- حرکتی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید
۱۷	آزمون پایان ترم				



معرفی منابع درس:

اصلی	• اصول تغذیه کراوس ۲۰۲۱؛ مؤلف: جنیس ال. 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.
سایر	