



## 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: ۱۴۱۸۰۱۱	عنوان درس پیش نیاز یا هم نیاز: ندارد	زمان برگزاری آموزش (روز - ساعت): چهارشنبه ها - ۱۶-۱۴
محل برگزاری آموزش: کلاس ۱۰۶ پردیس دانشگاهی	تعداد جلسات: ۱۶	سایر:

#### مشخصات فراگیران:

رشته تحصیلی: بهداشت عمومی	مقطع تحصیلی: کارشناسی	نیمسال تحصیلی: نیمسال اول ۰۳-۰۲
تعداد فراگیران: ۹	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:	<ul style="list-style-type: none"><li>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</li></ul>
مقررات و نحوه برخورد با غیبت و تاخیر دانشجو:	<ul style="list-style-type: none"><li>مطابق با آیین نامه</li></ul>

### 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	۱۰ نمره	چندگزینه ای، تشریحی، پاسخ کوتاه، کامل کردنی، صحیح - غلط
کوئیزها	۲ 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	



## بسمه تعالی

### اهداف درس:

هدف کلی درس					
آشنایی دانشجویان با تعاریف - اهمیت و مفاهیم تغذیه؛ نقش تغذیه در حفظ و ارتقاء سلامت فرد و جامعه و پیشگیری از بیماری ها؛ منابع غذایی مواد مغذی و نقش آن ها در بدن و آشنایی با نقش تغذیه در خدمات بهداشتی و درمانی ایران					
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 و جایگاه تغذیه در خدمات بهداشتی و درمانی	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. جایگاه تغذیه در خدمات بهداشتی و درمانی را تشخیص دهد.	شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی نگرشی - عاطفی	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.	شناختی شناختی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید



### بسمه تعالی

		شناختی	انواع گروه های غذایی، فهرست جانشین های غذایی و واحدهای غذایی را بیان نماید.	
		شناختی	نیازهای تغذیه ای را بر اساس گروه های غذایی طبقه بندی نماید.	
		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.	
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 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.	



## بسمه تعالی

		روان- حرکتی	برخی از نکات کاربردی کربوهیدرات 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 شناختی شناختی شناختی نگرشی- عاطفی روان- حرکتی	ساختمان شیمیایی، خصوصیات و نقش های فیزیولوژیک پروتئین ها را بیان نماید. آمینواسیدهای ضروری، غیر ضروری و محدود کننده و کیفیت پروتئین ها را مقایسه کند. هضم، جذب، انتقال، متابولیسم، ذخیره و دفع پروتئین ها را توضیح دهد. منابع غذایی پروتئین ها؛ نیازها و توصیه ها را به زبان خود شرح دهد. عوارض عدم کفایت و دریافت بیش از نیاز پروتئین ها را گزارش کند. برخی از نکات کاربردی پروتئین ها را در مدیریت تغذیه ای بیماری ها به کارگیرد.	آشنایی دانشجویان با پروتئین ها	۴
استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	شناختی شناختی	ساختمان شیمیایی و انواع لیپیدها، خصوصیات و نقش های فیزیولوژیک لیپیدها را بیان نماید. هضم، جذب، انتقال، متابولیسم، ذخیره و دفع لیپیدها را توضیح دهد.	آشنایی دانشجویان با چربی ها	۵



## بسمه تعالی

		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.	
		روان- حرکتی	برخی از نکات کاربردی چربی 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 شناختی نگرشی- عاطفی نگرشی- عاطفی نگرشی- عاطفی روان- حرکتی	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.	۶ آشنایی دانشجویان با: خصوصیات و عملکرد های متابولیکی کلی ویتامین ها؛ طبقه بندی ویتامین های محلول در چربی و آب؛ ویتامین های A و K



## بسمه تعالی

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 D و E را تشخیص دهد. دریافت مرجع رژیمی، منابع غذایی، علائم کمبود و مسمومیت ویتامین های D و E را تشخیص دهد. برخی از نکات کاربردی ویتامین های D و E را در مدیریت تغذیه ای بیماری ها به کارگیرد.	آزمون میان ترم آشنایی دانشجو با: ویتامین های D و E	۷
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. دریافت مرجع رژیمی، منابع غذایی، علائم کمبود و مسمومیت ویتامین های تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین و اسیدپنتوتنیک را تشخیص دهد. برخی از نکات کاربردی ویتامین های تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین و اسیدپنتوتنیک را در مدیریت تغذیه ای بیماری ها به کارگیرد.	آشنایی دانشجو 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	ساختمان، جذب، انتقال، ذخیره، متابولیسم و عملکرد ویتامین های فولات، B12, B6, C و بیوتین را تشخیص دهد.	آشنایی دانشجو با: ویتامین های فولات، B12, B6, C و بیوتین	۹



## بسمه تعالی

		نگرشی- عاطفی روان- حرکتی	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.	
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 برخی از مواد معدنی در بافت های مختلف را توضیح دهد. دریافت مرجع رژیمی، منابع غذایی، علائم کمبود و مسمومیت برخی از مواد معدنی را تشخیص دهد. برخی از نکات کاربردی مواد معدنی را در مدیریت تغذیه ای بیماری ها به کارگیرد.	آشنایی دانشجو با: تقسیم بندی و آشنایی با برخی از مواد معدنی ۱۰





## بسمه تعالی

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 برخی از مواد معدنی در بافت های مختلف را توضیح دهد. دریافت مرجع رژیمی، منابع غذایی، علائم کمبود و مسمومیت برخی از مواد معدنی را تشخیص دهد. برخی از نکات کاربردی مواد معدنی را در مدیریت تغذیه ای بیماری ها به کارگیرد.	آشنایی دانشجو با: آشنایی با برخی از مواد معدنی	۱۱
استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	شناختی شناختی نگرشی - عاطفی روان - حرکتی	تعریف، عوامل موثر و عوامل خطر وضعیت تغذیه ای مطلوب را بیان نماید. انواع، مزایا و معایب انواع روش های اندازه گیری دریافت های غذایی را مقایسه نماید. ترکیب بدن و مارکرها و روش های اندازه گیری ترکیب بدن را تشخیص دهد. شاخص های آنتروپومتریک و نمایه توده بدن را اندازه گیری کند.	آشنایی دانشجو با: شاخص های ارزیابی وضعیت تغذیه	۱۲
استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	شناختی	تعریف، انواع و ارزیابی سوء تغذیه در کودکان و بزرگسالان را توضیح دهد.	آشنایی دانشجو با: سوء تغذیه	۱۳



## بسمه تعالی

		شناختی  شناختی  نگرشی - عاطفی	تاریخچه و سابقه سوء تغذیه انرژی پروتئین را تحلیل نماید.  تاریخچه و سابقه کوتاه قدی، لاغری و کم وزنی را تحلیل نماید.  وضعیت سوء تغذیه پروتئین انرژی، کوتاه قدی و کم وزنی را در ایران و جهان و عوامل مؤثر بر آن را داوری کند.		
استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	شناختی  شناختی  نگرشی - عاطفی	تاریخچه و سابقه سوء تغذیه در مورد ویتامین ها را تحلیل نماید.  تاریخچه و سابقه سوء تغذیه در مورد مواد معدنی را تحلیل نماید.  وضعیت سوء تغذیه ویتامین ها و مواد معدنی را در ایران و جهان و عوامل مؤثر بر آن را داوری کند.	۱۴	آشنایی دانشجو با: سوء تغذیه
استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	شناختی  نگرشی - عاطفی  روان - حرکتی	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.	۱۵	آشنایی دانشجو با: نقش تغذیه در گروه های آسیب پذیر
استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	نگرشی - عاطفی	مشکلات تغذیه ای گروه های آسیب پذیر را ارائه دهد.	۱۶	آشنایی دانشجو با: نقش تغذیه در گروه های آسیب پذیر



### بسمه تعالی

	روان- حرکتی	راه کارهای تغذیه ای و مشاوره تغذیه ای برای کنترل مشکلات تغذیه ای گروه های آسیب پذیر را طرح ریزی کند.	
	روان- حرکتی	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اصول تغذیه کراوس ۲۰۲۱؛ مؤلف: جنیس ال. ریموند؛ مترجمان: زهرا یاری، آرزو رضازاده سرایی، مروارید نورمحمدی، ملیکا استاد علی اکبر حجاز؛ انتشارات: خسروی؛ سال چاپ: ۱۴۰۰.</li> <li>• 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.</li> <li>• اصول تغذیه رابینسون؛ تالیف: کارین اچ. رابینسون، اما اس. وایگلی، دانا اچ. مولر؛ ترجمه: ناهید خلدی؛ زیر نظر علی کشاورز.</li> </ul>
سایر	-