

فرم معرفی دروس نظری و عملی Course Plan

نیمسال اول سال ۱۴۰۴-۱۴۰۵

گروه آموزشی :

نام درس اصول کلی تغذیه

دانشکده: تغذیه و علوم غذایی

رشته و مقطع تحصیلی : دکترای عمومی پزشکی

نام و شماره درس: اصول کلی تغذیه (۱۱۸۱۸۴۱۱۲۵)

تلفن دفتر: ۳۷۹۲۳۱۷۴

تعداد و نوع واحد (عملی) : ۲ واحد نظری

پیش نیاز: بیوشیمی

*آدرس Email: kafeshani_nut@yahoo.com

نام مسوول درس: دکتر مرضیه کافشانی

*هدف کلی درس (در سه حیطه دانشی، نگرشی و مهارتی):

آشنایی دانشجویان با مشکلات تغذیه ای در ایران و جهان، آشنایی با درشت مغذی ها و ریز مغذی ها، انواع گروه های غذایی، ارتباط بیماریها با تغذیه، نقش تغذیه در پیشگیری از بیماری های مزمن، تغذیه گروه های ویژه، تغذیه و رژیم های غذایی در بیمارستان، رژیم های غذایی خاص برای بیماران بیمارستان

*اهداف اختصاصی درس (در سه حیطه دانشی، نگرشی و مهارتی):

در پایان این درس انتظار می رود فراگیران قادر باشند:

۱. تغذیه، غذا، رژیم غذایی و وضعیت تغذیه ای را تعریف کند.
۲. مواد مغذی و غیره مغذی و ترکیبات شیمیایی غذاها را نام ببرد.
۳. مشکلات تغذیه ای ایران و جهان را توضیح دهد.
۴. نقش تغذیه در سلامت عمومی را توضیح دهد.
۵. کربوهیدرات ها، منوساکاریها، دی ساکاریدها، الیگوساکارید ها، پلی ساکاریدها را تعریف کند و اهمیت آن ها را بداند.
۶. پروتئین ها و اسید های آمینه ضروری را تعریف کند و نقش آن ها در سلامتی انسان را نام ببرد.
۷. نقش پروتئین ها را در تولید انرژی و سایر عملکردهای آن را توضیح دهد.
۸. انواع اسید های چرب و نقش آن ها در سلامتی و بیماری را شرح دهد.
۹. منابع غذایی انرژی، نحوه محاسبه انرژی مورد نیاز و عوامل موثر بر آن را شرح دهد.
۱۰. انواع ویتامین های محلول در چربی و اشکال مختلف هر کدام را شرح دهد.
۱۱. کارکردهای ویتامین های محلول در چربی در بدن انسان را شرح دهد.
۱۲. منابع غذایی غنی از ویتامین های محلول در چربی را شرح دهد.
۱۳. بیماری ها و علائم کمبود ویتامین های محلول در چربی را نام ببرد.
۱۴. علائم مسمومیت با ویتامین های محلول در چربی را شرح دهد.
۱۵. انواع ویتامین های محلول در آب و اشکال مختلف هر کدام را نام ببرد.
۱۶. کارکردهای ویتامین های محلول در آب در بدن انسان را شرح دهد.
۱۷. منابع غذایی غنی از ویتامین های محلول در آب را نام ببرد.
۱۸. بیماری ها و علائم کمبود ویتامین های محلول در آب را نام ببرد.
۱۹. جایگاه در بدن و عملکردهای زیستی هر یک از املاح را مشخص کند.

۲۰. مقادیر غذایی مرجع یا DRIs برای هر یک از املاح را مشخص کند.
۲۱. منابع غذایی هر یک از املاح را نام برد.
۲۲. احتمال کمبود و علائم کمبود هر یک از املاح را شرح دهد.
۲۳. تعریف چاقی عمومی و چاقی شکمی را بداند. دلایل چاقی را بشناسد. عوارض مرتبط با چاقی را برشمارد. با اپیدمیولوژی چاقی در کشور آشنا باشد.
۲۴. روش های تغذیه ای پیشگیری و درمان چاقی را شرح دهد.
۲۵. نیاز های تغذیه ای در دوران بارداری و شیردهی را شناخته و بتواند راه های رفع این نیاز ها را شرح دهد.
۲۶. نیاز های تغذیه ای در دوران نوزادی و کودکی را شناخته و بتواند راه های رفع این نیاز ها را شرح دهد.
۲۷. گروههای غذایی را نام ببرد و لیست جانشینی غذا را ذکر نماید.
۲۸. نقش فرهنگ ، سنن و عادات غذایی را در وضعیت تغذیه افراد در جامعه توضیح دهد.
۲۹. اصول تنظیم برنامه غذایی و چگونگی تنظیم برنامه غذایی را توضیح دهد.
۳۰. وضعیت تغذیه و عوامل موثر بر آن را توضیح دهد.
۳۱. تفاوت انواع روشهای ارزیابی وضعیت تغذیه در سنین مختلف را توضیح دهد.
۳۲. انواع روشهای انتروپومتریک را ذکر نماید.
۳۳. انواع روشهای بررسی دریافت های غذایی را توضیح دهد.
۳۴. آزمایشات مربوط به کمبود های تغذیه ای و اختلالات تغذیه ای را فهرست کند
۳۵. ارتباط وضعیت اقتصادی – اجتماعی جامعه با وضعیت تغذیه را ذکر نماید.

*منابع اصلی درس

Krause and Mahan's Food & the Nutrition Care Process 15th Edition

مسئولیت های فراگیران:

حضور فعال در کلاس ، حضور به موقع در کلاس ، عدم استفاده از گوشی همراه ، رعایت نظم و شئون اخلاقی در کلاس

* نحوه ارزشیابی دانشجو و بارم مربوط به هر ارزشیابی:

بارم: ۹/۵

الف) در طول دوره (کوئیز، تکالیف، امتحان میان ترم...)

بارم: ۹/۵

ب) پایان دوره:

۱ نمره

حضور و غیاب و حضور فعال در کلاس:

* سیاست مسوول دوره در مورد برخورد با غیبت و تاخیر دانشجو در کلاس درس:

در نمره ی پایان ترم منظور می گردد

جدول زمان بندی **جلسات آفلاین** اصول کلی تغذیه نیمسال دوم/۱۴۰۵-۱۴۰۴

ردیف	تاریخ	ساعت	عنوان	مدرس	آمادگی لازم دانشجویان قبل از شروع کلاس
۱	۱۴۰۴/۷/۲	۸-۱۰	انرژی	دکتر شهدادیان	
۲	۱۴۰۴/۷/۹	۸-۱۰	کربوهیدرات	دکتر شهدادیان	
۳	۱۴۰۴/۷/۱۶	۸-۱۰	پروتئین	دکتر شهدادیان	
۴	۱۴۰۴/۷/۲۳	۸-۱۰	چربی	دکتر شهدادیان	
۵	۱۴۰۴/۷/۳۰	۸-۱۰	ویتامین های محلول در چربی	دکتر پروانه صانعی	
۶	۱۴۰۴/۸/۷	۸-۱۰	ویتامین های محلول در آب	دکتر پروانه صانعی	
۷	۱۴۰۴/۸/۱۴	۸-۱۰	مواد معدنی	دکتر پروانه صانعی	
۸	۱۴۰۴/۸/۲۱	۸-۱۰	چاقی و سوء تغذیه + پرسش و پاسخ از مباحث ارائه شده در جلسات قبلی	دکتر پروانه صانعی	
۹	۱۴۰۴/۸/۲۸	۸-۱۰	معرفی گروه های غذایی	دکتر مرضیه کافشانی	
۱۰	۱۴۰۴/۹/۵	۸-۱۰	تنظیم برنامه غذایی	دکتر مرضیه کافشانی	
۱۱	۱۴۰۴/۹/۱۲	۸-۱۰	ارزیابی وضعیت تغذیه ۱	دکتر مرضیه کافشانی	
۱۲	۱۴۰۴/۹/۱۹	۸-۱۰	ارزیابی وضعیت تغذیه ۲ + پرسش و پاسخ از مباحث ارائه شده در جلسات قبلی	دکتر مرضیه کافشانی	
۱۳	۱۴۰۴/۹/۲۶	۸-۱۰	تغذیه در دوران بارداری	دکتر مرضیه کافشانی	
۱۴	۱۴۰۴/۱۰/۳	۸-۱۰	تغذیه در دوران شیردهی	دکتر مرضیه کافشانی	
۱۵	۱۴۰۴/۱۰/۱۰	۸-۱۰	تغذیه در دوران نوزادی و کودکی	دکتر مرضیه کافشانی	
۱۶	۱۴۰۴/۱۰/۱۷	۸-۱۰	تغذیه در دوران سالمندی + پرسش و پاسخ از مباحث ارائه شده در جلسات قبلی	دکتر مرضیه کافشانی	

جدول زمان بندی جلسات آنلاین اصول کلی تغذیه نیمسال دوم/۱۴۰۵-۱۴۰۴					
ردیف	تاریخ	ساعت	عنوان	مدرس	آمادگی لازم دانشجویان قبل از شروع کلاس
۱	۱۴۰۵/۲/۱۶	۸-۱۰	رفع اشکال جلسات آفلاین گروه ۱	دکتر شهدادیان	
۲	۱۴۰۵/۲/۱۶	۱۰-۱۲	رفع اشکال جلسات آفلاین گروه ۳	دکتر شهدادیان	
۳	۱۴۰۵/۲/۲۳	۸-۱۰	رفع اشکال جلسات آفلاین گروه ۱	دکتر صانعی	
۴	۱۴۰۵/۲/۲۳	۱۰-۱۲	رفع اشکال جلسات آفلاین گروه ۳	دکتر صانعی	
۵	۱۴۰۵/۲/۳۰	۸-۱۰	رفع اشکال جلسات آفلاین گروه ۱	دکتر کافشانی	
۶	۱۴۰۵/۲/۳۰	۱۰-۱۲	رفع اشکال جلسات آفلاین گروه ۳	دکتر کافشانی	
۷	۱۴۰۵/۳/۱۳	۸-۱۰	رفع اشکال جلسات آفلاین گروه ۱	دکتر کافشانی	
۸	۱۴۰۵/۳/۱۳	۱۰-۱۲	رفع اشکال جلسات آفلاین گروه ۳	دکتر کافشانی	

*تاریخ امتحان پایان ترم: در محدوده تقویم آموزشی

*تاریخ امتحان میان ترم : در محدوده تقویم آموزشی

*سایر تذکرات مهم برای دانشجویان: