

<b>نام درس: اصول تغذیه</b>	<b>گروه آموزشی: بهداشت عمومی</b>	<b>دانشگاه: بهداشت</b>
	<b>نیمسال: اول ۱۴۰۳-۱۴۰۲</b>	

نام و شماره درس:	رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی پیوسته بهداشت عمومی
روز و ساعت برگزاری: روزهای سه شنبه ساعت ۱۰-۱۲	محل برگزاری: دانشکده بهداشت
تعداد و نوع واحد (نظری/عملی):	
دروس پیش نیاز: بیوشیمی	
نام مدرسین: دکتر میترا حریری	نام مسئول درس: دکتر میترا حریری
آدرس دفتر: پردیس علوم پزشکی نیشابور	تلفن و روزهای تماس: آدرس Email:

**هدف/ اهداف کلی درس در ابعاد دانشی، نگرشی و مهارتی:**

- ۱- اهمیت تغذیه را توضیح دهد.
- ۲- نقش تغذیه در سلامت و بیماری ها را توضیح دهد.
- ۳- تغذیه صحیح و سالم را توضیح دهد.
- ۴- درشت مغذی ها و ریز مغذی ها را نام ببرد.
- ۵- منابع درشت مغذی ها و ریز مغذی ها را نام ببرد.
- ۶- نقش فیزیولوژیک درشت مغذی ها و ریز مغذی ها را توضیح دهد.

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

**دانشجو باید بتواند:**

۱. اهمیت درس تغذیه را توضیح دهد.
۲. علم تغذیه را تعریف کند.
۳. علوم مرتبط با تغذیه را نام برده و در مورد نقش و اهمیت آنها توضیح دهد.
۴. مفهوم غذا را بیان نموده و در مورد نقش آن در بدن توضیح دهد.
۵. آشنایی با مفاهیم: Nutrition, Food, Nutrients, Macro& Micronutrients
۶. در مورد تاریخچه علم تغذیه توضیح دهد.
۷. در مورد اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماری ها و حفظ سلامت توضیح دهد.
۸. مفاهیم سلامت و بیماری را بتواند تعریف کند.
۹. عواملی را که در ارتباط با سلامت هستند بیان نموده و در مورد آنها توضیح دهد.
۱۰. در مورد تاثیر غذا، توارث، آب و هوا، بهداشت، ورزش، تحرک در سلامت انسان بحث نماید.
۱۱. مفهوم ( Malnutrition ) و تقسیم بندی آن را توضیح دهد.

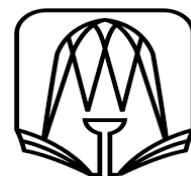
۱۲. در مورد nutrition Over & Under توضیح دهد و بیماری هایی را که مرتبط با آنها هستند را بشناسد.
۱۳. عمده ترین مشکلات تغذیه ای در کشورهای در حال توسعه را نام ببرد و در مورد آنها توضیح دهد.
۱۴. عمده ترین مشکلات تغذیه ای در کشورهای توسعه یافته را نام برده و در مورد آنها توضیح دهد.
۱۵. عمده ترین مشکلات تغذیه ای در کشورمان را نام ببرد و در مورد آنها توضیح دهد.
۱۶. مفهوم کربوهیدرات را بیان نموده و عناصر سازنده آن را نام ببرد.
۱۷. نقش و اهمیت کربوهیدراتها را در تغذیه انسان توضیح دهد.
۱۸. انواع کربوهیدراتها را طبقه بندی نموده و منابع آنها را نام برد.
۱۹. خواص فیزیکی و شیمیایی منوساکاریدها را توضیح دهد.
۲۰. عمده ترین منوساکاریدها را در رژیم غذایی روزانه نام برده و منابع غذایی آنها را ذکر کند.
۲۱. در مورد انواع دی ساکاریدهایی که در رژیم غذایی روزانه ما حائز اهمیت هستند توضیح داده و منابع غذایی عمده آنها را نام ببرد.
۲۲. در مورد الیگو ساکاریدها توضیح دهد.
۲۳. در مورد ویژگیهای الیگوساکاریدها توضیح دهد.
۲۴. عمده ترین الیگوساکاریدهای موجود در رژیم غذایی روزانه را نام ببرد.
۲۵. در مورد پلی ساکاریدها توضیح دهد.
۲۶. انواع پلی ساکاریدها را نام ببرد.
۲۷. در مورد انواع پلی ساکاریدهای ذخیره ای که قابل مصرف برای موجودات زنده هستند توضیح دهد.
۲۸. در مورد نشاسته و اجزای تشکیل دهنده آن توضیح دهد.
۲۹. انواع نشاسته را نام ببرد.
۳۰. میزان انرژی حاصل از سوختن هر گرم از قندهای الکلی را بیان نماید.
۳۱. در مورد گلیکوژن و ساختمان آن توضیح دهد.
۳۲. فیبر غذایی را تعریف کند.
۳۳. انواع فیبرهای غذایی را نام ببرد و در مورد اجزای تشکیل دهنده آنها توضیح دهد.
۳۴. در مورد دسته بندی فیبرهای غذایی بر مبنای حلالیت آنها در آب توضیح دهد.
۳۵. انواع فیبرهای محلول و نامحلول در آب را نام ببرد.
۳۶. در مورد خصوصیات فیبرهای محلول و نامحلول در آب توضیح دهد.
۳۷. در مورد نقش و اهمیت فیبر در هضم و جذب توضیح دهد.
۳۸. در مورد اثرات تنظیم پره بیوتیک توضیح دهد.
۳۹. در مورد هضم و جذب کربوهیدراتها توضیح دهد.
۴۰. بیان نماید چه عواملی هضم کربوهیدراتها را تحت تاثیر قرار می دهد.
۴۱. در مورد متابولیسم کربوهیدراتها و نحوه جذب کربوهیدراتها توضیح دهد.
۴۲. شاخص گلیسمیک را تعریف نماید.
۴۳. عواملی که بر شاخص گلیسمیک تاثیر می گذارند را نام ببرد.
۴۴. انواع شیرین کننده های مصنوعی را نام برده و در مورد آنها توضیح دهد.
۴۵. در مورد انواع مشکلات بالینی که در زمینه مصرف زیاد و یا کم کربوهیدراتها برای افراد ایجاد می شود توضیح دهد.
۴۶. لیپیدها را تعریف کند و در مورد اهمیت چربیها در رژیم غذایی توضیح دهد.
۴۷. ساختمان چربیها و انواع آن را بنویسد.
۴۸. تفاوت بین چربی و روغن را بیان نماید.

۴۹. در مورد تفاوت هایی که بین لیپیدهای با منشا جانوری و منشا نباتی وجود دارد توضیح دهد.
۵۰. در مورد تقسیم بندی اسیدهای چرب بر اساس طول زنجیره کربنی آنها توضیح داده و در مورد اهمیت تغذیه ای هر دسته توضیح دهد.
۵۱. در مورد انواع اسیدهای چرب ضروری توضیح دهد و اسیدهای چرب ضروری برای انسان را نام ببرد.
۵۲. در مورد اسیدهای چرب سیس و ترانس را شرح دهد و بیان نماید که چرا اسیدهای چرب سیس از نظر تغذیه ای حائز اهمیت میباشند.
۵۳. در مورد منابع اسیدهای چرب ترانس در رژیم غذایی انسان توضیح دهد.
۵۴. در مورد تاثیر اسیدهای چرب ترانس بر عملکرد غشاء سلول ها توضیح دهد.
۵۵. مفهوم اسید چرب امگا را توضیح دهد و انواع اسید های چرب امگا را نام ببرد و علت این نوع نامگذاری را بیان نماید.
۵۶. در مورد اعمال و وظایف چربی ها توضیح دهد.
۵۷. در مورد متابولیسم چربی ها توضیح دهد.
۵۸. در مورد جانشین های چربی و انواع آن توضیح دهد
۵۹. در مورد مشکلاتی که مصرف زیاد و یا کم چربی ها ایجاد می کند توضیح دهد.
۶۰. نقش پروتئین ها را در بدن توضیح دهد و ساختمان آن را بنویسد . انواع منابع پروتئین را نام ببرد.
۶۱. انواع اسیدهای آمینه و اهمیت تغذیه ای آنها را بیان کند. مفهوم اسید آمینه محدود کننده را بیان کند.
۶۲. مواد غذایی را از نظر کیفیت پروتئینها تقسیم بندی کند و تلفیق پروتئینها را بیان نماید.
۶۳. در مورد پروتئین های کامل و ناکامل توضیح دهد.
۶۴. نقش پروتئینها را در بدن شرح دهد.
۶۵. در مورد متابولیسم پروتئین ها توضیح دهد.
۶۶. در مورد مشکلات بالینی ناشی از اضافه دریافت و کمبود پروتئین توضیح دهد.
۶۷. اهمیت و نقش ویتامین ها را در بدن بیان کند.
۶۸. ساختمان و نقش بیوشیمیایی ویتامین های محلول در آب را بیان نماید
۶۹. در مورد سوءتغذیه ناشی از کمبود ویتامین های نیاسین، تیامین و ریبوفلاوین توضیح دهد.
۷۰. در مورد ساختمان و نقش و منابع ویتامین های فولات، کوبالامین و پنتوتنیک اسید توضیح دهد .
۷۱. علائم بالینی ناشی از کمبود دریافت هر یک از ویتامین های فوق را بیان کند.
۷۲. در مورد ساختمان و نقش بیوشیمیایی ویتامین های K, E, D, A توضیح دهد.
۷۳. منابع ویتامین ها و مقادیر مورد نیاز را بر اساس استانداردهای بین المللی شرح دهد.
۷۴. در مورد علائم بیماری ناشی از کمبود و اضافه دریافت آنها توضیح دهد.
۷۵. در مورد اهمیت مواد معدنی در بدن توضیح دهد.
۷۶. در مورد نقش کلسیم و فسفر و منیزیم در بدن توضیح دهد
۷۷. منابع و مقدار مورد نیاز کلسیم و فسفر و منیزیم را با توجه شرایط فیزیولوژیک خاص شرح دهد.
۷۸. علائم بالینی بیماریهای ناشی از سوءتغذیه کلسیم و فسفر و منیزیم را بیان کند.

نیمسال اول/دوم:

جدول زمان بندی ارائه درس:

ردیف	تاریخ	ساعت	موضوع	مدرس	آمادگی دانشجویان قبل از شروع کلاس
۱	۱۴۰۲/۷/۴	۱۲-۱۰	کلیات تغذیه	دکتر حریری	
۲	۱۴۰۲/۰۷/۱۸	۱۲-۱۰	تاریخچه علم تغذیه	دکتر حریری	پرسش و پاسخ مطالب جلسه گذشته
۳	۱۴۰۲/۰۷/۲۵	۱۲-۱۰	آشنایی با شاخص هایی که در سلامت و تندرستی موثرند.	دکتر حریری	پرسش و پاسخ مطالب جلسه گذشته
۴	۱۴۰۲/۰۸/۲	۱۲-۱۰	آشنایی فراگیران با مواد مغذی انرژی زا) کربوهیدرات ها)	دکتر حریری	پرسش و پاسخ مطالب جلسه گذشته
۵	۱۴۰۲/۰۷/۹	۱۲-۱۰	ادامه مبحث کربوهیدرات ها	دکتر حریری	پرسش و پاسخ مطالب جلسه گذشته
۶	۱۴۰۲/۰۷/۱۶	۱۲-۱۰	ادامه مبحث کربوهیدرات ها	دکتر حریری	پرسش و پاسخ مطالب جلسه گذشته
۷	۱۴۰۲/۰۷/۲۳	۱۲-۱۰	امتحان میان ترم	دکتر حریری	پرسش و پاسخ مطالب جلسه گذشته
۸	۱۴۰۲/۰۷/۳۰	۱۲-۱۰	ادامه مبحث کربوهیدرات ها	دکتر حریری	پرسش و پاسخ مطالب جلسه گذشته
۹	۱۴۰۲/۰۹/۰۷	۱۲-۱۰	ادامه مبحث کربوهیدرات ها	دکتر حریری	پرسش و پاسخ مطالب جلسه گذشته
۱۰	۱۴۰۲/۰۹/۱۴	۱۲-۱۰	آشنایی فراگیران با مبحث چربیها	دکتر حریری	پرسش و پاسخ مطالب جلسه گذشته
۱۱	۱۴۰۲/۰۹/۲۱	۱۲-۱۰	ادامه مبحث چربیها	دکتر حریری	پرسش و پاسخ مطالب جلسه گذشته
۱۲	۱۴۰۲/۰۹/۲۸	۱۲-۱۰	آشنایی فراگیران با مبحث پروتئینها	دکتر حریری	پرسش و پاسخ مطالب جلسه گذشته
۱۳	۱۴۰۲/۱۰/۵	۱۲-۱۰	آشنایی فراگیران با تاریخچه کشف ویتامین ها و نامگذاری ویتامین های محلول در آب	دکتر حریری	پرسش و پاسخ مطالب جلسه گذشته
۱۴	۱۴۰۲/۱۰/۱۲	۱۲-۱۰	آشنای فراگیران با ویتامین های محلول در چربی	دکتر حریری	پرسش و پاسخ مطالب جلسه گذشته
۱۵	۱۴۰۲/۱۰/۱۹	۱۲-۱۰	آشنایی فراگیران با میکرونوترینت ها	دکتر حریری	پرسش و پاسخ مطالب جلسه گذشته
۱۶			پایان ترم	دکتر حریری	



دانشکده علوم تربیتی و خدمات بهداشتی روانی

**منابع اصلی درس: اصول تغذیه کراوس**

**منابع فرعی درس:**

**روش تدریس:** سخنرانی و بحث گروهی

**وظایف فراگیران:** حضور در کلیه جلسات، حضور فعال در جلسات پرسش و پاسخ، انجام تکالیف، شرکت در آزمون پایان ترم و میان ترم

**نحوه ارزیابی دانشجو و بارم مربوطه:** امتحان و پرسش و پاسخ (پایان ترم ۱۸ نمره، ۱ نمره فعالیت کلاسی و ۱ نمره حضور به موقع در کلاس)

**سیاست مسئول دوره در مورد برخورد با غیبت و تأخیر دانشجو در کلاس درس:** غیبت بیش از حد مجاز حذف درس و غیبت و تأخیر در حضور در کلاس کسر از نمره پایان ترم

**سایر تذکرات مهم برای دانشجویان:** عدم شرکت در بحث های گروهی باعث کسر از نمره پایان ترم می شود.