



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان

دانشکده پزشکی - گروه آموزشی **تغذیه**

**نام درس:** اصول کلی تغذیه

**تعداد و نوع واحد:** تعداد ۲ واحد تئوری

**پیش نیاز:** بیوشیمی سلول و مولکول

**روز و ساعت تدریس:** روزهای سه شنبه ساعت ۱۰-۸ و روزهای شنبه ۱۲-۱۰

**مکان تدریس:** دانشکده پزشکی - تالارهای تریتا و سینا

**روش تدریس:** سخنرانی، استفاده از پاور پوینت، پرسش و پاسخ

**مدرسین:** دکتر محسن تقی زاده - دکتر ذات اله عاصمی - دکتر نسرين شریفی

**منابع:** اصول تغذیه و رژیم درمانی کراوس

**ارزشیابی:** به صورت آزمون تئوری و الکترونیک در دو بخش پایان ترم و میان ترم در قالب سوالات تستی

مدرس	فعالیت‌های دانشجویان	شیوه تدریس و رسانه آموزشی	اهداف ویژه رفتاری در پایان هر جلسه دانشجویان باید قادر باشند.	هدف کلی: آشنایی با	ردیف
دکتر شریفی	حضور فعال در کلاس، شرکت فعال در بحث و پاسخگویی به سوالات	سخنرانی و پاورپوینت	<ul style="list-style-type: none"> <li>- علم تغذیه را تعریف کند.</li> <li>- مفهوم غذا را توضیح دهد.</li> <li>- طبقه بندی مواد مغذی (انواع درشت مغذی ها و ریز مغذی ها) را تعریف کند.</li> </ul>	تعریف غذا و تغذیه	جلسه اول
دکتر عاصمی	حضور فعال در کلاس، شرکت فعال در بحث و پاسخگویی به سوالات	سخنرانی و پاورپوینت	<ul style="list-style-type: none"> <li>- انرژی را تعریف کند.</li> <li>- مفهوم دریافت انرژی و مصرف آن در بدن را توضیح دهد.</li> <li>- انرژی متابولیسم پایه را تعریف کرده و عوامل موثر بر آن را نام ببرد.</li> <li>- با روش های محاسبه انرژی مصرفی بدن آشنا شود.</li> <li>- انرژی مورد نیاز بدن خود را محاسبه کند.</li> </ul>	انرژی	جلسه دوم
دکتر شریفی	حضور فعال در کلاس، شرکت فعال در بحث و پاسخگویی به سوالات	سخنرانی و پاورپوینت	<ul style="list-style-type: none"> <li>- طبقه بندی کربوهیدرات ها را توضیح دهد.</li> <li>- چگونگی هضم و جذب کربوهیدرات ها را بیان کند.</li> <li>- نقش کربوهیدرات ها در سلامت بدن و پیش گیری از بیماری ها توضیح دهد.</li> <li>- نقص در الگوی غذایی در ایران بر اساس دریافت کربوهیدرات را توضیح داده و راه های اصلاح آن را بیان کند.</li> </ul>	آشنایی با درشت مغذی ها: کربوهیدرات ها	جلسه سوم
دکتر شریفی	حضور فعال در کلاس، شرکت فعال در بحث و پاسخگویی به سوالات	سخنرانی و پاورپوینت	<ul style="list-style-type: none"> <li>- طبقه بندی اسیدهای چرب را از دیدگاه علم تغذیه توضیح دهد.</li> <li>- منابع غذایی انواع اسیدهای چرب را نام ببرد.</li> <li>- نقش چربی ها در سلامت بدن و پیش گیری از بیماری ها توضیح دهد.</li> </ul>	آشنایی با درشت مغذی ها: چربی ها	جلسه چهارم
دکتر شریفی	حضور فعال در کلاس، شرکت فعال در بحث و پاسخگویی به سوالات	سخنرانی و پاورپوینت	<ul style="list-style-type: none"> <li>- طبقه بندی پروتئین ها را از دیدگاه علم تغذیه توضیح دهد.</li> <li>- مفهوم تعادل نیتروژن را بیان کند.</li> <li>- انواع سوء تغذیه پروتئین-انرژی را</li> </ul>	آشنایی با درشت مغذی ها: پروتئین ها	جلسه پنجم

			توضیح دهد.		
دکتر شریفی	حضور فعال در کلاس، شرکت فعال در بحث و پاسخگویی به سوالات	سخنرانی و پاورپوینت	<ul style="list-style-type: none"> <li>- خصوصیات ویتامین های محلول در چربی را نام ببرد.</li> <li>- ساختار و متابولیسم و مقادیر مورد نیاز ویتامین های A، D، E و K را بیان کند</li> <li>- نقش ویتامین های A، D، E و K در بدن و بیماری های ناشی از کمبود آن ها را توضیح دهد.</li> </ul>	ویتامین های محلول در چربی: ویتامینهای A، D، E و K	جلسه ششم
دکتر عاصمی	حضور فعال در کلاس، شرکت فعال در بحث و پاسخگویی به سوالات	سخنرانی و پاورپوینت	<ul style="list-style-type: none"> <li>- خصوصیات ویتامین های محلول در آب را نام ببرد.</li> <li>- ساختار و متابولیسم و مقادیر مورد نیاز ویتامین B<sub>1</sub>، B<sub>2</sub>، B<sub>3</sub> را بیان کند</li> <li>- نقش ویتامین های B<sub>1</sub>، B<sub>2</sub>، B<sub>3</sub> در بدن و بیماری های ناشی از کمبود آن ها را توضیح دهد.</li> </ul>	ویتامین های محلول در آب: B <sub>1</sub> ، B <sub>2</sub> ، B <sub>3</sub>	جلسه هفتم
دکتر عاصمی	حضور فعال در کلاس، شرکت فعال در بحث و پاسخگویی به سوالات	سخنرانی و پاورپوینت	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ساختار و متابولیسم و مقادیر مورد نیاز ویتامین B<sub>6</sub>، B<sub>12</sub> و فولیک اسید را بیان کند</li> <li>- نقش ویتامین های B<sub>6</sub>، B<sub>12</sub> و فولیک اسید در بدن و بیماری های ناشی از کمبود آن ها را توضیح دهد.</li> </ul>	ویتامین های محلول در آب: B <sub>6</sub> ، B <sub>12</sub> و فولیک اسید	جلسه هشتم
دکتر عاصمی	حضور فعال در کلاس، شرکت فعال در بحث و پاسخگویی به سوالات	سخنرانی و پاورپوینت	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ساختار و متابولیسم و مقادیر مورد نیاز ویتامین بیوتین و ویتامین C را بیان کند</li> <li>- نقش ویتامین های بیوتین و ویتامین C در بدن و بیماری های ناشی از کمبود آن ها را توضیح دهد.</li> </ul>	ویتامین های محلول در آب: بیوتین و ویتامین C	جلسه نهم
دکتر شریفی	حضور فعال در کلاس، شرکت فعال در بحث و پاسخگویی به سوالات	سخنرانی و پاورپوینت	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ساختار و متابولیسم و مقادیر مورد نیاز کلسیم، فسفر، منیزیم و سولفور را بیان کند.</li> <li>- نقش کلسیم، فسفر، منیزیم و سولفور در بدن و بیماری های ناشی از کمبود آن ها را توضیح دهد.</li> </ul>	املاح معدنی (ماکرو مینرال ها) کلسیم، فسفر، منیزیم و سولفور	جلسه دهم
دکتر تقی زاده	حضور فعال در کلاس، شرکت فعال در بحث و پاسخگویی به سوالات	سخنرانی و پاورپوینت	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ساختار و متابولیسم و مقادیر مورد نیاز آهن و روی را بیان کند</li> <li>- نقش آهن و روی در بدن و بیماری</li> </ul>	املاح معدنی (Trace Elements)	جلسه یازدهم

	سوالات		های ناشی از کمبود آن ها را توضیح دهد.	آهن ، روی	
دکتر تقی زاده	حضور فعال در کلاس، شرکت فعال در بحث و پاسخگویی به سوالات	سخنرانی و پاورپوینت	- ساختار و متابولیسم و مقادیر مورد نیاز آهن و روی را بیان کند - نقش آهن و روی در بدن و بیماری های ناشی از کمبود آن ها را توضیح دهد.	املاح معدنی ( Trace Elements) مس و فلوئور	جلسه دوازدهم
دکتر تقی زاده	حضور فعال در کلاس، شرکت فعال در بحث و پاسخگویی به سوالات	سخنرانی و پاورپوینت	- ساختار و متابولیسم و مقادیر مورد نیاز ید و سلنیوم را بیان کند - نقش ید و سلنیوم در بدن و بیماری های ناشی از کمبود آن ها را توضیح دهد.	املاح معدنی ( Ultra Trace Elements) ید ، سلنیوم و منگنز	جلسه سیزدهم
دکتر تقی زاده	حضور فعال در کلاس، شرکت فعال در بحث و پاسخگویی به سوالات	سخنرانی و پاورپوینت	- ساختار و متابولیسم و مقادیر مورد نیاز منگنز و کروم را بیان کند - نقش منگنز و کروم در بدن و بیماری های ناشی از کمبود آن ها را توضیح دهد.	املاح معدنی ( Ultra Trace Elements) کروم، مولیبدن، کبالت و بور	جلسه چهاردهم
دکتر عاصمی	حضور فعال در کلاس، شرکت فعال در بحث و پاسخگویی به سوالات	سخنرانی و پاورپوینت	- چاقی را تعریف کرده و با محاسبه نمایه توده بدن و روش های ارزیابی ترکیب بدن آشنا شود. - راهنماها و الگوهای غذایی در پیشگیری و درمان بیماری های مزمن همچون چاقی، دیابت و پرفشاری خون را توضیح دهد.	تغذیه و بیماری های مزمن (چاقی، دیابت، بیماری های قلبی)	جلسه پانزدهم
دکتر عاصمی	حضور فعال در کلاس، شرکت فعال در بحث و پاسخگویی به سوالات	سخنرانی و پاورپوینت	- راهنماهای تغذیه ای مناسب در دوران بارداری را توضیح دهد. - نقش تغذیه و راهکار درمانی در دیابت بارداری و مشکلات شایع دوران بارداری را بیان کند. - راهنماها و توصیه های تغذیه ای مناسب در دوران شیردهی را توضیح دهد.	تغذیه در دوران بارداری و شیردهی	جلسه شانزدهم
دکتر عاصمی	حضور فعال در کلاس، شرکت فعال در بحث و پاسخگویی به سوالات	سخنرانی و پاورپوینت	- تغییرات رشد و نیازهای تغذیه ای نوزاد را توضیح دهد. - با تغذیه تکمیلی نوزادان آشنا شود. - زمان و نحوه مکملیاری ویتامین ها و آهن در نوزادان را بیان کند. - قادر به ارزیابی وضعیت تغذیه ای	تغذیه در نوزادان و کودکان	جلسه هفدهم

			<p>نوزادان و کودکان بر اساس نمودارهای رشد باشد.</p> <p>- راهکارهای تغذیه ای درمان کنندی و یا توقف رشد در کودکان را بیان کند.</p> <p>- با آموزش های تغذیه ای در مورد پیشگیری و درمان چاقی در کودکان آشنا شود.</p>		
--	--	--	--	--	--