

کد درس	۱۲۵	
نام درس	اصول کلی تغذیه	
مرحله ارائه درس	علوم پایه / مقدمات بالینی (بر حسب کوریکولوم مصوب دانشگاه)	
دروس پیش نیاز	بیوشیمی سلول و ملکول	
نوع درس	نظری	عملی
ساعت آموزشی	۲۴ ساعت	- ساعت
هدف های کلی	<p>در پایان درس دانشجو باید مفاهیم اساسی تغذیه را درک نماید:</p> <p>۱- کلیات تأثیر تغذیه بر سلامتی</p> <p>۲- گروههای غذایی مواد مغذی (ماکرونوترینتها و میکرونوترینتها شامل ویتامینها و املاح و منابع غذایی و علائم کمبود و مسمومیت آنها</p> <p>۳- کلیات تغذیه در گروههای مختلف جمعیتی</p> <p>۴- تنظیم توصیه های تغذیه ای در افراد مختلف</p>	
شرح درس	<p>در این درس دانشجو با کلیات تغذیه، ویژگی های تغذیه ای انرژی و گروههای غذایی آشنا می شود و اصول کلی تغذیه در مادر باردار و شیرده کودکان و سالمندان را می آموزد تا بر این اساس بتواند ارزیابی تغذیه ای انجام دهد.</p>	
محتوای ضروری	<p>۱ کلیات تغذیه و سلامتی و توصیه های تغذیه ای</p> <p>۲ گروههای غذایی</p> <p>۳ کربوهیدراتها * (شیرینی قندها، فیبرهای غذایی، اهمیت تغذیه ای انواع کربوهیدراتها و نیاز به کربوهیدرات)</p> <p>۴ چربیها * (اهمیت تغذیه ای انواع چربیها و نیاز به چربی ها)</p> <p>۵ پروتئین ها * (پروتئین های کامل و ناقص، کیفیت پروتئین ها، تعادل ازته و نیاز به پروتئین ها)</p> <p>۶ انرژی</p> <p>۷ ویتامینهای محلول در چربی (منابع غذایی، کمبود و مسمومیت)</p> <p>۸ ویتامینهای محلول در آب (منابع غذایی، کمبود)</p> <p>۹ مواد معدنی و آب (منابع غذایی، کمبود)</p> <p>۱۰ چاقی و سوء تغذیه عمومی (بیماریهای ناشی از سوء تغذیه)</p> <p>۱۱ تغذیه در مادران باردار و شیرده</p> <p>۱۲ تغذیه در اطفال</p> <p>۱۳ تغذیه سالمندان</p> <p>۱۴ ارزیابی وضعیت تغذیه</p> <p>۱۵ اصول تنظیم رژیم غذایی</p>	
توضیحات	<p>این درس می تواند در دوره ی علوم پایه، و یا مقدمات بالینی ارائه شود.</p> <p>پرسشهای این درس از آزمون جامع علوم پایه حذف و در آزمون پیش کارورزی منظور خواهد شد.</p>	

