



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان

معاونت آموزشی

دانشکده بهداشت

نام درس:	تعداد واحد:	نوع واحد:
اصول تغذیه	۲	نظری
پیشنیاز درس:	فراگیران:	نیمسال:
ندارد	کارشناسی بهداشت عمومی	اول ۱۴۰۱-۱۴۰۲
ساعت و محل کلاس:	مدرس:	e-mail:
۱۰-۱۲ یکشنبه ها-کلاس ۱۰۴	دکتر مریم قاسمی	m.ghasemy.mg@gmail.com

هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با تعاریف، اهمیت مفاهیم تغذیه، نقش تغذیه در حفظ سلامت و ارتقاء سطح سلامت فرد در جامعه و پیشگیری از بیماری ها

شرح درس:

با توجه به نقش تغذیه صحیح در حفظ سلامت بدن و پیشگیری از بیماری ها، دانشجویان در این درس با اهمیت تغذیه و نقش تغذیه در سلامت و بیماری، تغذیه صحیح و سالم و منابع مواد مغذی و نقش فیزیولوژیک آنها در بدن آشنا می شوند.

جلسه	عنوان جلسه	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه و سطح یادگیری	وسایل مورد نیاز	روش تدریس
اول ۲۷ شهریور	آشنایی با دانشجویان و کلیات، بیان منابع درسی و سرفصل	آشنایی با علم تغذیه و ارتباط آن با سلامتی	<ul style="list-style-type: none"> تغذیه را تعریف کند غذا و مواد مغذی را تعریف کند آشنایی با تاریخچه تغذیه، علم تغذیه و ارتباط آن با سلامتی آشنایی با برخی اصطلاحات متداول در تغذیه اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماری ها را بیان نماید نقش تغذیه در تامین سلامت را بیان نماید 	شناختی- عاطفی	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید	سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس
دوم ۱۰ مهر	گروه های غذایی	شناخت گروه های مواد غذایی	<ul style="list-style-type: none"> گروه های غذایی را بشناسد با تغذیه صحیح و سالم آشنا شود آشنایی با هضم و جذب غذا آشنایی با کنترل عصبی و هورمونی عملکرد دستگاه گوارش 	شناختی- عاطفی	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید	سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس
سوم ۱۷ مهر	کربوهیدرات ها	آشنایی با درشت مغذی ها	<ul style="list-style-type: none"> مراحل هضم و جذب کربوهیدرات ها را بداند طبقه بندی کربوهیدرات ها را بداند منابع غذایی کربوهیدرات ها را بداند مقدار مورد نیاز در رژیم روزانه را بداند انواع شیرین کننده ها را بشناسد انواع فیبرها را بداند 	شناختی- عاطفی	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید	سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس

			<ul style="list-style-type: none"> • منابع غذایی فیبرها را بداند • اهمیت فیبرها در تامین سلامت را بداند • مقدار مورد نیاز روزانه را بداند • پره بیوتیک ها و پروبیوتیک ها را بداند • اهمیت پره بیوتیک ها و پروبیوتیک ها را در تامین سلامتی توضیح دهد • نمایه گلیسمی را تعریف نماید • لیست نمایه گلیسمی مواد غذایی را بشناسد • با هضم و جذب کربوهیدرات ها آشنا شود • با برخی از اختلالات متابولیکی شایع کربوهیدرات ها (عدم تحمل لاکتوز ، عدم تحمل فروکتوز) آشنا شود 			
چهارم ۲۴ مهر	چربی ها	آشنایی با درشت مغذی ها	<ul style="list-style-type: none"> • چربی ها را تعریف نماید • انواع چربی ها را بشناسد • نقش چربی ها در رژیم روزانه را بداند • ساختمان شیمیایی چربی ها را بشناسد • مراحل هضم و جذب چربی ها را بداند • منابع غذایی چربی ها را بداند • مقدار مورد نیاز روزانه از منابع مختلف چربی را بداند • انواع لیپوپروتئین ها را بشناسد • اثر مصرف انواع چربی ها بر میزان لیپوپروتئین ها را بداند • منابع غذایی کلسترول را بشناسد • بیماری های مرتبط با مصرف نامناسب چربی ها را بداند • عملکرد اسیدهای چرب ضروری و مقادیر مورد نیاز آن ها را در رژیم غذایی بیان کند • با عوارض ناشی از کمبود اسیدهای چرب ضروری آشنا شود 	شناختی - عاطفی	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید	سخنرانی - طرح سوال جهت بحث در کلاس

<p>پنجم ۱ آبان</p>	<p>پروتئین ها</p>	<p>آشنایی با درشت مغذی ها</p>	<ul style="list-style-type: none"> • با اسیدهای چرب ترانس آشنا شود • ساختمان شیمیایی پروتئین ها را بداند • مراحل هضم و جذب پروتئین را بداند • طبقه بندی پروتئین ها را بداند • اسیدهای آمینه ضروری را بداند • اسیدهای آمینه محدودکننده را بداند • کیفیت پروتئین ها را بداند • پروتئین های مکمل را بشناسد • منابع غذایی پروتئین ها را بشناسد • مقدار نیاز روزانه پروتئین را بداند • تعادل ازت را بداند • اثرات سوء تغذیه پروتئین انرژی را بر قد و وزن کودکان بداند • بیماری های ناشی از عدم مصرف متعادل را بشناسد • درجات مختلف سوء تغذیه پروتئین انرژی را بشناسد • راه های پیشگیری و درمان درجات مختلف سوء تغذیه را بشناسد • با بیماری های ناشی از اختلالات متابولیسم اسیدامینه آشنا شود 	<p>شناختی- عاطفی</p>	<p>ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید</p> <p>سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس</p>
<p>ششم ۱۸ آبان</p>	<p>ویتامین ها</p>	<p>آشنایی با ویتامین ها</p>	<ul style="list-style-type: none"> • تعریف و تقسیم بندی ویتامین ها را بداند • اهمیت و نقش ویتامین ها در سلامتی انسان را توضیح دهد • تاریخچه کشف ویتامین ها را بداند • مناسبت نامگذاری ویتامین ها را شرح دهد • ساختمان ویتامین ها ی B۱ (تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین) را بشناسد 	<p>شناختی- عاطفی</p>	<p>ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید</p> <p>سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس</p>

			<ul style="list-style-type: none"> • نقش بیوشیمیایی ویتامین های تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین را بشناسد • منابع غذایی ویتامین های تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین را بیان کند • دریافت مرجع غذایی ویتامین های تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین را بداند • محتوای ویتامین تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین برخی از مواد غذایی را بداند • بیماری ها و نشانه های بالینی کمبود ویتامین های تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین را بشناسد • نحوه پیشگیری و درمان کمبود ویتامین های تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین را بداند • عوارض هیپرویتامینوز ویتامین های تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین را بداند 			
هفتم ۱۵ آبان	ویتامین ها	آشنایی با ویتامین ها	<ul style="list-style-type: none"> • ساختمان ویتامین های کوبالامین، پیریدوکسین، اسید فولیک و ویتامین C را بشناسد • نقش بیوشیمیایی ویتامین های کوبالامین، پیریدوکسین، اسید فولیک و ویتامین C را بداند • نام علمی و منابع غذایی ویتامین های کوبالامین، پیریدوکسین و اسید فولیک و ویتامین C را بیان کند • دریافت مرجع غذایی ویتامین های کوبالامین، پیریدوکسین و اسید فولیک و ویتامین C را بداند • محتوای ویتامین های کوبالامین، پیریدوکسین، اسید فولیک و ویتامین C برخی از مواد غذایی را بیان کند 	شناختی- عاطفی	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید	سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس

			<ul style="list-style-type: none"> • بیماری ها و نشانه های بالینی کمبود ویتامین های کوبالامین، پیریدوکسین ، اسید فولیک و ویتامین C را بشناسد • نحوه پیشگیری و درمان کمبود ویتامین های کوبالامین، پیریدوکسین ، اسید فولیک و ویتامین C را بداند 			
هشتم ۲۲ آبان	ویتامین ها	آشنایی با ویتامین ها	<ul style="list-style-type: none"> • ساختمان ویتامین A و D را بشناسد • نقش بیوشیمیایی ویتامین A و D را بداند • پرو ویتامین های ویتامین A را بیان کند • نام علمی و منابع غذایی ویتامین A و D را بیان کند • دریافت مرجع غذایی ویتامین A و D را بداند • محتوای ویتامین A و D برخی از مواد غذایی را بیان کند • بیماری ها و نشانه های بالینی کمبود ویتامین A و D را بشناسد • نحوه پیشگیری و درمان کمبود ویتامین های A و D را بداند • عوارض هیپرویتامینوز ویتامین A و D را شرح دهد 	شناختی - عاطفی	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید	سخنرانی - طرح سوال جهت بحث در کلاس
نهم ۲۹ آبان	ویتامین ها	آشنایی با ویتامین ها	<ul style="list-style-type: none"> • ساختمان بیوشیمیایی ویتامین E و K را بشناسد • نقش بیوشیمیایی ویتامین E و K را بداند • ویتامین های ویتامین E و K را بیان کند • نام علمی و منابع غذایی ویتامین E و K را بیان کند • دریافت مرجع غذایی ویتامین های E و K را بداند • محتوای ویتامین E و K برخی از مواد غذایی را بیان کند • بیماری ها و نشانه های بالینی کمبود ویتامین E و K را بشناسد • نحوه پیشگیری و درمان کمبود ویتامین E و K را بیان کند • عوارض هیپرویتامینوز ویتامین E و K را شرح دهد 	شناختی - عاطفی	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید	سخنرانی - طرح سوال جهت بحث در کلاس

<p>دهم آذر ۱۶</p>	<p>ویتامین ها و شبه ویتامین ها</p>	<p>آشنایی با ویتامین ها و شبه ویتامین ها</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ساختمان بیوشیمیایی ویتامینهای بیوتین و اسید پنتوتنیک را بشناسد • نقش بیوشیمیایی ویتامینهای بیوتین و اسید پنتوتنیک را بداند • منابع غذایی ویتامینهای بیوتین و اسید پنتوتنیک را بیان کند • دریافت مرجع غذایی ویتامینهای بیوتین و اسید پنتوتنیک را بداند • محتوای ویتامین اسید پنتوتنیک برخی از مواد غذایی را بیان کند • بیماری ها و نشانه های بالینی کمبود ویتامینهای بیوتین و اسید پنتوتنیک را بشناسد • نحوه پیشگیری و درمان کمبود ویتامینهای بیوتین و اسید پنتوتنیک را بیان کند • عوارض هیپرویتامینوز ویتامینهای بیوتین و اسید پنتوتنیک را شرح دهد 	<p>شناختی- عاطفی</p>	<p>ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید</p> <p>سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس</p>
<p>یازدهم آذر ۱۳</p>	<p>مواد معدنی</p>	<p>آشنایی با مواد معدنی کلسیم و فسفر</p>	<ul style="list-style-type: none"> • تقسیم بندی مواد معدنی را بداند • ترکیب مواد معدنی بدن را بداند • مفهوم زیست فراهمی را بداند • با زیست فراهمی مواد معدنی آشنا شود • تداخل بین ماده معدنی - ماده معدنی را بداند • فراوان ترین ماده معدنی بدن را بشناسد • غلظت کلسیم در بافت های مختلف بدن را بداند • جذب، انتقال، ذخیره و دفع کلسیم را بطور خلاصه بداند • عوامل موثر بر زیست فراهمی کلسیم را بداند • خلاصه ای از مسیرهای تنظیم متابولیسم کلسیم را بداند 	<p>شناختی- عاطفی</p>	<p>ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید</p> <p>سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس</p>

<p>سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس</p>	<p>ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید</p>	<p>شناختی- عاطفی</p>	<ul style="list-style-type: none"> • اجزاء تشکیل دهنده کلسیم سرم را بداند • با نقش بیوشیمیایی و عملکرد کلسیم در بدن آشنا شود • منابع غذایی کلسیم را بشناسد • دریافت های مرجع کلسیم را بداند • علائم کمبود کلسیم را بداند • با عملکرد بیوشیمیایی فسفر آشنا شود • جذب، انتقال، ذخیره و دفع فسفر را بداند • منابع غذایی فسفر را بشناسد • دریافت های مرجع فسفر را بداند • علائم مربوط به کمبود فسفر را بشناسد 	<p>آشنایی با مواد معدنی کلسیم و فسفر</p>	<p>مواد معدنی</p>	<p>دوازدهم ۲۰ آذر</p>
<p>سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس</p>	<p>ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید</p>	<p>شناختی- عاطفی</p>	<ul style="list-style-type: none"> • نقش فیزیولوژیکی منیزیم را بداند • دریافت های مرجع غذایی منیزیم را بداند • منابع غذایی منیزیم را بشناسد • علائم کمبود منیزیم را بیان کند • عملکرد آهن در بدن را بداند • آهن عملکردی و آهن ذخیره ای را بشناسد • ذخائر آهن بدن در مردان و زنان را بداند • با مراحل جذب، انتقال، ذخیره و دفع آهن بطور خلاصه آشنا شود • آهن هم و آهن غیرهم را بشناسد • دریافت های مرجع غذایی آهن را بداند • منابع غذایی آهن را بشناسد • علائم کمبود آهن را بیان کند • برخی از علل ایجاد کننده کمبود آهن را بداند • علائم ذخیره بیش از حد آهن در بدن را بداند 	<p>آشنایی با مواد معدنی منیزیم و آهن و روی</p>	<p>مواد معدنی</p>	<p>سیزدهم ۲۷ آذر</p>

			<ul style="list-style-type: none"> • راه های درمان و پیشگیری از آنمی را بداند • عملکرد روی در بدن را بشناسد • خلاصه ای از جذب، انتقال و ذخیره روی در بدن را بداند • نقش روی در سلامت کودکان را بداند • علائم کمبود روی را بداند • علل ایجاد کننده کمبود روی را بداند • منابع غذایی روی را بشناسد • دریافت های مرجع غذایی روی را بداند 			
<p>سخنرانی - طرح سوال جهت بحث در کلاس</p>	<p>ویدئو پروژکتور، تخته و مایژیک سامانه نوید</p>	<p>شناختی - عاطفی</p>	<ul style="list-style-type: none"> • عملکرد فلئور در بدن را بداند • دریافت های مرجع غذایی فلئور را بداند • منابع غذایی فلئور را بشناسد • علائم کمبود فلئور را بیان کند • علائم مسمومیت فلئور در بدن را بداند • عملکرد مس در بدن را بشناسد • خلاصه ای از جذب، انتقال و ذخیره مس در بدن را بداند • علائم کمبود مس را بداند • علائم مسمومیت مس را بداند • منابع غذایی مس را بشناسد • دریافت های مرجع غذایی مس را بداند • عناصر بسیار جزئی را بشناسد • نقش فیزیولوژیکی ید را بداند • دریافت های مرجع غذایی ید را بداند • منابع غذایی ید را بشناسد • علائم کمبود ید را بیان کند 	<p>آشنایی با مواد معدنی فلئور، مس و ید</p>	<p>مواد معدنی</p>	<p>چهاردهم دی ۳</p>

پانزدهم دی ۱۰	سوء تغذیه	سوء تغذیه و بیماری های ناشی از آن	<ul style="list-style-type: none"> • سوء تغذیه را تعریف کند و علائم آن را بیان کند. • عوارض سوء تغذیه و بیماری های ناشی از آن را برشمارد. • انواع سوء تغذیه را از هم تفکیک کند. • روش تشخیص سوء تغذیه در سالمندان را شرح دهد. • کم خونی های تغذیه ای را نام ببرد و علت هر یک را شرح دهد. • بیماری های ناشی از کمبود ویتامینها و املاح را نام ببرد و روش پیشگیری و درمان آنها را توضیح دهد. 	شناختی- عاطفی	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید	سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس
شانزدهم دی ۱۷	ارائه کار گروهی	در ارتباط با موضوع خاصی مقاله علمی معتبر را جستجو نماید. مطالب و نکات کلیدی مقاله را جهت ارائه شفاهی در کلاس استخراج نماید. مقاله خود را در ۱۰ دقیقه سخنرانی کند	عاطفی	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک	سخنرانی	

وظایف دانشجویان:

- ❖ حضور به موقع در کلاس و رعایت نظم و انضباط
- ❖ مشارکت فعال در کلاس
- ❖ مطالعه مطالب جلسه قبل و آمادگی حضور در کلاس درس

روش ارزشیابی:

حضور به موقع در کلاس و رعایت نظم و انضباط ۱ نمره
مشارکت در بحث و فعال بودن در کلاس ۱ نمره تشویقی

امتحان میان ترم ۶ نمره (تستی، جای خالی، صحیح و غلط، تشریحی)

امتحان پایان ترم ۱۲ نمره (تستی، جای خالی، صحیح و غلط، تشریحی)

ارائه مقاله یا مطلب مرتبط با درس ۱ نمره

منابع:

❖ Mahan LK, Escot-stump, S; Krause's Food and nutrition Therapy. Sanders, PA, USA, 12 ed

❖ Kelly DeBruyne L, Pinna K, Whitney E; Nutrition & Diet Therapy. Cengage Learning, MA, USA, last ed

❖ اصول تغذیه رابینسون ترجمه ناهید خلدی، آخرین ویرایش