**دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان**

**معاونت آموزشی**

**دانشکده بهداشت**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| نام درس:  اصول تغذیه پزشکی | تعداد واحد:  2 | نوع واحد:  نظری |
| پیشنیاز درس:  بیوشیمی | **فراگیران:**  **دانشجویان رشته پزشکی** | **نیمسال:**  **دوم 1402-1401** |
| ساعت و محل کلاس:  12-10 سه شنبه، کلاس 101 | **مدرس:**  **دکتر مریم قاسمی** | **e-mail:**  **m.ghasemy.mg@gmail.com** |

**هدف کلی:**

آشنایی دانشجویان با تعاریف، اهمیت مفاهیم تغذیه، نقش تغذیه در حفظ سلامت و ارتقاء سطح سلامت و پیشگیری از بیماری ها ، آموزش تغذیه در دورانهای مختلف ، ارزیابی وضعیت تغذیه ، تنظیم رژیم غذایی، اصول نگهداری و مسمومیت های مواد غذایی

**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، روش های نگهداری مواد غذایی و مسمومیت های مواد غذایی ، ارزیابی وضعیت تغذیه و همچنین با تغذیه در دورانهای بارداری ، شیردهی ، نوزادی و کودکی و سالمندی آشنا می شوند.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **روش تدریس** | **وسایل مورد نیاز** | **حیطه وسطح يادگیری** | **اهداف رفتاري** | **هدف کلی** | **عنوان جلسه** | **جلسه** |
| پیش آزمون-سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس | ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک | شناختی-عاطفی | * تغذیه را تعریف کند * غذا و مواد مغذی را تعریف کند * تاریخچه تغذیه، علم تغذیه و ارتباط آن با سلامتی را شرح دهد * برخی اصطلاحات متداول در تغذیه را تعریف نماید * اهمیت تغذیه در پیشگیري از بیماري ها را بیان نماید * نقش تغذیه در تامین سلامت را بیان نماید * گرو ههای غذایی را نام ببرد * کنترل عصبی و هورمونی عملکرد دستگاه گوارش را شرح دهد | آشنایی با علم تغذیه و ارتباط آن  با سلامتی و شناخت گروه هاي مواد غذایی | آشنایی با دانشجویان  و  کلیات،  بیان منابع درسی و سرفصل | اول  25/11/1401 |
| سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس | ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک | شناختی-عاطفی | * مراحل هضم و جذب کربوهیدرات ها را توضیح دهد * طبقه بندي کربوهیدرات ها را نام ببرد * منابع غذایی کربوهیدرات ها را بیان کند * مقدار مورد نیاز در رژیم روزانه را بیان کند * انواع شیرین کننده ها را نام ببرد * انواع فیبرها و منابع غذایی فیبرها را نام ببرد * اهمیت فیبرها در تامین سلامت را بیان کند * مقدار مورد نیاز روزانه را بیان کند * پره بیوتیک ها و پروبیوتیک ها را نام ببرد * اهمیت پره بیوتیک ها و پروبیوتیک ها را در تامین سلامتی توضیح دهد * نمایه گلیسمی را تعریف نماید * لیست نمایه گلیسمی مواد غذایی را بیان کند * هضم و جذب کربوهیدرات ها را بیان کند * برخی از اختلالات متابولیکی شایع کربوهیدرات ها (عدم تحمل لاکتوز ، عدم تحمل فروکتوز) را بیان کند | آشنایی با درشت مغذي ها | کربوهیدرات ها | دوم  02/12/1401 |
| سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس | ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک | شناختی-عاطفی | * چربی ها را تعریف نماید * انواع چربی ها را نام ببرد * نقش چربی ها در رژیم روزانه را بیان کند * ساختمان شیمیایی چربی ها را بشناسد * مراحل هضم و جذب چربی ها را بیان کند * منابع غذایی چربی ها را بداند * مقدار مورد نیاز روزانه از منابع مختلف چربی را شرح دهد * انواع لیپوپروتئین ها را بیان کند * اثر مصرف انواع چربی ها بر میزان لیپوپروتئین ها را بداند * منابع غذایی کلسترول را بیان کند * بیماري هاي مرتبط با مصرف نامناسب چربی ها را بیان کند * عملکرد اسیدهاي چرب ضروري و مقادیر مورد نیاز آن ها را در رژیم غذایی بیان کند * عوارض ناشی از کمبود اسیدهاي چرب ضروري آشنا شود * با اسیدهاي چرب ترانس بیان کند | آشنایی با درشت مغذي ها | چربی ها | سوم  09/12/1401 |
| سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس | ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک | شناختی-عاطفی | * ساختمان شیمیایی پروتئین ها را شرح دهد * مراحل هضم و جذب پروتئین را شرح دهد * طبقه بندي پروتئین ها را نام ببرد * اسیدهاي آمینه ضروري را نام ببرد * اسیدهاي آمینه محدودکننده را بداند * منابع غذایی پروتئین ها را شرح دهد * مقدار نیاز روزانه پروتئین را شرح دهد * تعادل ازت را شرح دهد * اثرات سوء تغذیه پروتئین انرژي را بر قد و وزن کودکان شرح دهد * بیماري هاي ناشی از عدم مصرف متعادل را نام ببرد * درجات مختلف سوء تغذیه پروتئین انرژي را بشناسد * راه هاي پیشگیري و درمان درجات مختلف سوء تغذیه را شرح دهد * بیماری های ناشی از اختلالات متابولیسم اسیدامینه شرح دهد | آشنایی با درشت مغذي ها | پروتئین ها | چهارم  16/12/1401 |
| سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس | ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک | شناختی-عاطفی | * تعریف انرژي را بداند * نیاز بدن به انرژي را بشناسد * واحد اندازه گیري انرژي را بداند * ارزش انرژي زایی مواد غذایی را بداند * متابولیسم پایه را تعریف کنید * عوامل موثر بر متابولیسم پایه را بشناسد * نحوه محاسبه متابولیسم پایه را بداند * نیازهاي انرژي در گروه هاي مختلف سنی و جنسی را بداند * اصطلاحات متداول در بحث انرژي شامل RMR،TEE،BMR،BEE ، REEرا بداند * اجزاء تشکیل دهنده انرژي کل روزانه را بداند * انرژي مورد نیاز براي فعالیت هاي مختلف را بداند * گرمازائی ناشی از غذا را تعریف کند * میزان TEFدر رژیم هاي مختلف را بداند * نحوه محاسبه کل انرژي مورد نیاز را بداند | آشنایی با متابولیسم و انرژي | انرژي | پنجم  23/12/1401 |
| سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس | ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک | شناختی-عاطفی | * تعریف و تقسیم بندي ویتامین ها و املاح را بداند * اهمیت ونقش ویتامین ها و املاح در سلامتی انسان را توضیح دهد * تاریخچه کشف ویتامین ها و املاح را بداند * مناسبت نامگذاري ویتامین ها را شرح دهد * ساختمان ویتامین ها و املاح را بشناسد * نقش بیوشیمیایی ویتامین ها و املاح را بشناسد * منابع غذایی ویتامین ها و املاح را بیان کند * دریافت مرجع غذایی ویتامین ها و املاح را بداند * محتواي ویتامینو املاح برخی از مواد غذایی را بداند * بیماري ها و نشانه هاي بالینی کمبود ویتامین ها و املاح را بشناسد * نحوه پیشگیري و درمان کمبود ویتامین ها و املاح را بداند * عوارض هیپرویتامینوز ویتامین ها را بداند | آشنایی با ویتامین ها و املاح | ویتامین ها و املاح | ششم  15/01/1402 |
| سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس | ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک | شناختی-عاطفی | * ادامه جلسه پیشین | آشنایی با املاح و آب و الکترولیت ها | املاح و آب و الکترولیت ها | هفتم  22/01/1402 |
|  |  |  | امتحان میان ترم |  |  | هشتم  29/01/1402 |
| سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس | ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک | شناختی-عاطفی | * هدف از ارزیابی وضعیت تغذیه را توضیح دهد * تعریف بررسی تن سنجی را توضیح دهد * نحوه اندازه گیري پارامترهاي تن سنجی (دور سر، بازو، کمر، باسن، قد و وزن)را نشان دهد * نمایه توده بدن را تعریف نماید * تقسیم بندي نمایه توده بدن را توضیح دهد * روش هاي مختلف ارزیابی تاریخچه غذایی ( یادآمد 24ساعت – بسامد مصرف - ثبت خوراك ) را بشناسد مزایا و محدودیت هاي هر یک از روش ها را توضیح دهد | آشنایی با روش های مختلف ارزیابی وضعیت تغذیه(آنتروپومتریک) | ارزیابی وضعیت تغذیه | نهم  05/02/1402 |
|  |  |  | * معیارهاي آزمایشگاهی تعیین وضع تغذیه را بیان کند * با علائم بالینی در ارزیابی وضع تغذیه آشنا شود * تفسیر معیارهاي آزمایشگاهی را بداند | آشنایی با روش های مختلف ارزیابی وضعیت تغذیه( بیوشیمیایی) | ارزیابی وضعیت تغذیه | دهم  12/02/1402 |
| سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس | ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک | شناختی-عاطفی | * آمادگی تولید مثل و باروری با رویکرد تغذیه را توضیح دهد * نمونه هایی از مواد مغذی مهم در دوره قبل از لقاح و در طی اندام زایی را نام ببرد * عوارض چاقی در بارداری را شرح دهد * تغییرات فیزیولوژیکی دردوران بارداری را توضیح دهد * اثر وضعیت تغذیه ای بر نتایج بارداری را بیان کند * نیاز هاي تغذیه اي دوران بارداري را توضیح دهد * اهمیت وزن گیري در دوران بارداري را توضیح دهد * میزان وزن گیري در دوران باداري بر اساس BMIمادر را بیان کند * اهمیت مصرف مکمل آهن و فولات در دوران بارداري را توضیح دهد * بیماری های دیابت و پرفشاری خون در دوران بارداری را توضیح دهد * گونه های میکروبی خطرناک برای زنان باردار را نام ببرد * مراقبت های تغذیه ای در دوران بارداری را شرح دهد * اهمیت تغذیه با شیر مادر را توضیح دهد * ترکیبات شیر مادر را نام ببرد * موارد منع شیردهی را را ببرشمارد * نیاز های تغذیه ای دوران شیر دهی ذکر کند * مراقبت تغذیه ای در دوران شیردهی را را شرح دهد * واژه های Foremilk و Hind milk را تعریف کند | آشنایی با تغذیه دوران بارداری و شیردهی | تغذیه دوران ها | یازدهم  19/02/1402 |
| سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس | ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک | شناختی-عاطفی | * نیازهاي تغذیه شیر خوارگی را بداند * تغذیه تکمیلی را بیان کند * زمان معرفی هر یک از مواد غذایی را در دوران شروع تغذیه تکمیلی را بداند * نیازهاي تغذیه اي در دو سال اول زندگی را بیان کند * ترکیبات شیر مادر وشیر گاو را با هم مقایسه کند * الگو های اصول تغذیه نوزاد را بداند * با تعریف دوران کودکی و الگوی رشد آشنا شود * با وازه جبران رشد آشنا شود * بررسی رشد کودک را بیاموزد * با الگوهای دریافت کودک آشنا شود * کم وزنی و ناتوانی در رشد را تعریف کند * با کمبودها و بیماری ها در این دوران آشنا شود * نیازهاي تغذیه اي در این دوران زندگی را بیان کند | آشنایی با تغذیه دوران نوزادی و کودکی | تغذیه دوران ها | دوازدهم  جبرانی تعطیل رسمی |
| سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس | ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک | شناختی-عاطفی | * با سطوح پیشگیری تغذیه آشنا شود * با تئوری های پیری آشنا شود * با مبانی تغییرات فیزیولوژیک موثر بر تغذیه دوران سالمندي آشنا شود * مشکلات رایج تغذیه اي دوران سالمندان را بداند * غربالگری تغذیه دوران سالمندان را بداند * ارزیابی تغذیه ای دوران سالمندان را بداند * توصیه هاي تغذیه اي براي دوران سالمندي را بیان کند | آشنایی با تغذیه دوران سالمندی | تغذیه دوران ها | سیزدهم  02/03/1402 |
| سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس | ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک | شناختی-عاطفی | * سوءتغذیه را تعریف کند و علائم آن را بیان کند. * عوارض سوءتغذیه و بیماری های ناشی از آن را برشمارد. * انواع سوءتغذیه را از هم تفکیک کند. * روش تشخیص سوءتغذیه 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. | آشنایی با سوءتغذیه و بیماری های ناشی از آن | سوءتغذیه و بیماری های ناشی از آن | چهاردهم  09/03/1402 |
| سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس | ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک | شناختی-عاطفی | * آشنایی با اصول نگهداری سالم و بهداشتی مواد غذایی | آشنایی با اصول نگهداری مواد غذایی | اصول نگهداری مواد غذایی | پانزدهم  16/03/1402 |
| سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس | ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک | شناختی-عاطفی | * آشنایی با مسمومیت ها و عفونت های غذایی | آشنایی با مسمومیت های غذایی | مسمومیت های غذایی | شانزدهم  23/03/1402 |

**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 1نمره

مشارکت در بحث و فعال بودن در کلاس 1نمره تشویقی

امتحان میان ترم 6 نمره(تستی، جای خالی، صحیح و غلط، تشریحی)

امتحان پایان ترم 12 نمره (تستی، جای خالی، صحیح و غلط، تشریحی)

ارائه مقاله یا مطلب مرتبط با درس 1 نمره

**منابع:**

* **Mahan LK, Escot-stump, S; Krause's Food and nutrition Therapy. Sunders, PA, USA, 12 ed**
* **Kelly DeBruyne L, Pinna K, Whitney E; Nutrition &Diet Therapy. Cengage Learning, MA, USA, last ed**
* **اصول تغذیه رابینسون، آخرین ویرایش**
* **اصول بهداشت مواد غذایی، دکتر نوردهر رکنی، انتشارات دانشگاه تهران، آخرین ویرایش**