**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 آنبا سلامتی و شناخت گروه هاي مواد غذایی | آشنایی با دانشجویانوکلیات،بیان منابع درسی و سرفصل | اول25/11/1401 |
| 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 | دوم02/12/1401 |
| 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 | سوم09/12/1401 |
| 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 | چهارم16/12/1401 |
|  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 | پنجم23/12/1401 |
| 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  | ششم15/01/1402 |
| 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 | هفتم22/01/1402 |
|  |  |  | امتحان میان ترم |  |  | هشتم29/01/1402 |
| 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 | نهم05/02/1402 |
|  |  |  | * 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 | دهم12/02/1402 |
| 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 | یازدهم19/02/1402 |
| 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 | دوازدهمجبرانی 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 | سیزدهم02/03/1402 |
| 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 | چهاردهم09/03/1402 |
| 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 | پانزدهم16/03/1402 |
| 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 | شانزدهم23/03/1402 |

**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**