



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان

دانشکده بهداشت

طرح درس (Course Plan): تغذیه در سلامت دهان

نام درس:	تعداد واحد:	نوع واحد:
تغذیه در سلامت دهان	۱	نظری
پیشنیاز درس:	فراگیران:	نیمسال:
ندارد	دانشجویان دندانپزشکی	دوم ۱۴۰۱-۱۴۰۲
ساعت کلاس:	مدرس:	آدرس پست الکترونیکی:
۱۰-۱۲ یکشنبه ها	دکتر مریم قاسمی	m.ghasemy.mg@gmail.com

هدف کلی واحد درسی:

(۱) آشنایی و گسترش دانش دانشجویان به اهمیت و نقش تغذیه صحیح در تأمین سلامت فرد

(۲) ارتقاء دانش مربوط به مصرف مواد غذایی در زندگی روزمره و دوران های زندگی

(۳) آشنا کردن دانشجویان دندانپزشکی با نقش تغذیه در پیشگیری و درمان بیماری های دهان و دندان

جلسه	عنوان جلسه	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه و سطح یادگیری	وسایل مورد نیاز	روش تدریس
اول ۱۴۰۱/۱۱/۱۶	آشنایی با دانشجویان و کلیات، بیان منابع درسی و سرفصل	○ آشنایی با علم تغذیه و ارتباط آن با سلامتی ○ شناخت گروه های مواد غذایی	<ul style="list-style-type: none"> <li>تغذیه را تعریف کند</li> <li>آشنایی با تاریخچه تغذیه، علم تغذیه و ارتباط آن با سلامتی</li> <li>آشنایی با برخی اصطلاحات متداول در تغذیه</li> <li>اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماری ها را بیان نماید</li> <li>نقش تغذیه در تامین سلامت را بیان نماید</li> <li>با محاسبات انرژی آشنا شود</li> <li>گروه های غذایی را بشناسد</li> <li>با تغذیه صحیح و سالم آشنا شود</li> <li>آشنایی با کنترل عصبی و هورمونی عملکرد دستگاه گوارش</li> </ul>	شناختی	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک	سخنرانی، طرح سوالات جهت بحث در کلاس
دوم ۱۴۰۱/۱۱/۲۳	کربوهیدرات ها	آشنایی با درشت مغذی ها	<ul style="list-style-type: none"> <li>مراحل هضم و جذب کربوهیدرات ها را بداند</li> <li>طبقه بندی کربوهیدرات ها را بداند</li> <li>منابع غذایی کربوهیدرات ها را بداند</li> <li>مقدار مورد نیاز در رژیم روزانه را بداند</li> <li>انواع شیرین کننده ها را بشناسد</li> <li>انواع فیبرها را بداند</li> <li>منابع غذایی فیبرها را بداند</li> <li>اهمیت فیبرها در تامین سلامت را بداند</li> <li>مقدار مورد نیاز روزانه را بداند</li> </ul>	شناختی	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک	سخنرانی، طرح سوالات جهت بحث در کلاس

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• پره بیوتیک ها و پروبیوتیک ها را بداند</li> <li>• اهمیت پره بیوتیک ها و پروبیوتیک ها را در تامین سلامتی توضیح دهد</li> <li>• نمایه گلیسمی را تعریف نماید</li> <li>• لیست نمایه گلیسمی مواد غذایی را بشناسد</li> <li>• با هضم و جذب کربوهیدرات ها آشنا شود</li> <li>• با برخی از اختلالات متابولیکی شایع کربوهیدرات ها (عدم تحمل لاکتوز ، عدم تحمل فروکتوز) آشنا شود</li> </ul>			
سخنرانی، طرح سوالات جهت بحث در کلاس	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک	شناختی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• چربی ها را تعریف نماید</li> <li>• انواع چربی ها را بشناسد</li> <li>• نقش چربی ها در رژیم روزانه را بداند</li> <li>• ساختمان شیمیایی چربی ها را بشناسد</li> <li>• مراحل هضم و جذب چربی ها را بداند</li> <li>• منابع غذایی چربی ها را بداند</li> <li>• مقدار مورد نیاز روزانه از منابع مختلف چربی را بداند</li> <li>• انواع لیپوپروتئین ها را بشناسد</li> <li>• اثر مصرف انواع چربی ها بر میزان لیپوپروتئین ها را بداند</li> <li>• منابع غذایی کلسترول را بشناسد</li> <li>• بیماری های مرتبط با مصرف نامناسب چربی ها را بداند</li> <li>• عملکرد اسیدهای چرب ضروری و مقادیر مورد نیاز آن ها را در رژیم غذایی بیان کند</li> </ul>	آشنایی با درشت مغذی ها	چربی ها	سوم ۱۴۰۱/۱۱/۳۰

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• با عوارض ناشی از کمبود اسیدهای چرب ضروری آشنا شود</li> <li>• با اسیدهای چرب ترانس آشنا شود</li> </ul>			
سخنرانی، طرح سوالات جهت بحث در کلاس	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک	شناختی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ساختمان شیمیایی پروتئین ها را بداند</li> <li>• مراحل هضم و جذب پروتئین را بداند</li> <li>• طبقه بندی پروتئین ها را بداند</li> <li>• اسیدهای آمینه ضروری را بداند</li> <li>• اسیدهای آمینه محدودکننده را بداند</li> <li>• کیفیت پروتئین ها را بداند</li> <li>• پروتئین های مکمل را بشناسد</li> <li>• منابع غذایی پروتئین ها را بشناسد</li> <li>• مقدار نیاز روزانه پروتئین را بداند</li> <li>• تعادل ازت را بداند</li> <li>• اثرات سوء تغذیه پروتئین انرژی را بر قد و وزن کودکان بداند</li> <li>• بیماری های ناشی از عدم مصرف متعادل را بشناسد</li> <li>• درجات مختلف سوء تغذیه پروتئین انرژی را بشناسد</li> <li>• راه های پیشگیری و درمان درجات مختلف سوء تغذیه را بشناسد</li> <li>• با بیماری های ناشی از اختلالات متابولیسم اسیدامینه آشنا شود</li> </ul>	آشنایی با درشت مغذی ها	پروتئین ها	چهارم ۱۴۰۱/۱۲/۷
سخنرانی، طرح	ویدئو پروژکتور،	شناختی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تعریف انرژی را بداند</li> <li>• نیاز بدن به انرژی را بشناسد</li> </ul>	آشنایی با متابولیسم و انرژی	انرژی	پنجم ۱۴۰۱/۱۲/۱۴

<p>سوالات جهت بحث در کلاس</p>	<p>تخته و ماژیک</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• واحد اندازه گیری انرژی را بداند</li> <li>• ارزش انرژی زایی مواد غذایی را بداند</li> <li>• متابولیسم پایه را تعریف کنید</li> <li>• عوامل موثر بر متابولیسم پایه را بشناسد</li> <li>• نحوه محاسبه متابولیسم پایه را بداند</li> <li>• نیازهای انرژی در گروه های مختلف سنی و جنسی را بداند</li> <li>• اصطلاحات متداول در بحث انرژی شامل REE, BEE, BMR, TEE, RMR را بداند</li> <li>• اجزاء تشکیل دهنده انرژی کل روزانه را بداند</li> <li>• انرژی مورد نیاز برای فعالیت های مختلف را بداند</li> <li>• گرمزائی ناشی از غذا را تعریف کند</li> <li>• میزان TEF در رژیم های مختلف را بداند</li> <li>• نحوه محاسبه کل انرژی مورد نیاز را بداند</li> <li>• هرم مواد غذایی مردم ایران را بشناسد</li> </ul>			
<p>سخنرانی، طرح سوالات جهت بحث در کلاس</p>	<p>ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک</p>	<p>شناختی</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تعریف و تقسیم بندی ویتامین ها را بداند</li> <li>• اهمیت و نقش ویتامین ها در سلامتی انسان را توضیح دهد</li> <li>• ساختمان ویتامین ها ی B1 (تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین) را بشناسد</li> <li>• منابع غذایی ویتامین های تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین را بیان کند</li> <li>• دریافت مرجع غذایی ویتامین های تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین را بداند</li> </ul>	<p>آشنایی با انواع ویتامین ها</p>	<p>ویتامین ها</p>	<p>ششم ۱۴۰۱/۱۲/۲۱</p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• محتوای ویتامین تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین برخی از مواد غذایی را بداند</li> <li>• بیماری ها و نشانه های بالینی کمبود ویتامین های تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین را بشناسد</li> <li>• ساختمان ویتامین های کوبالامین، پیریدوکسین، اسید فولیک و ویتامین C را بشناسد</li> <li>• نام علمی و منابع غذایی ویتامین های کوبالامین، پیریدوکسین و اسید فولیک و ویتامین C را بیان کند</li> <li>• دریافت مرجع غذایی ویتامین های کوبالامین، پیریدوکسین و اسید فولیک و ویتامین C را بداند</li> <li>• محتوای ویتامین های کوبالامین، پیریدوکسین، اسید فولیک و ویتامین C برخی از مواد غذایی را بیان کند</li> <li>• بیماری ها و نشانه های بالینی کمبود ویتامین های کوبالامین، پیریدوکسین، اسید فولیک و ویتامین C را بشناسد</li> <li>• نحوه پیشگیری و درمان کمبود ویتامین های کوبالامین، پیریدوکسین، اسید فولیک و ویتامین C را بداند</li> <li>• ساختمان ویتامین A و D را بشناسد</li> <li>• پرو ویتامین های ویتامین A را بیان کند</li> <li>• نام علمی و منابع غذایی ویتامین A و D را بیان کند</li> <li>• دریافت مرجع غذایی ویتامین A و D را بداند</li> </ul>			
--	--	--	---	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• محتوای ویتامین A و D برخی از مواد غذایی را بیان کند</li> <li>• بیماری ها و نشانه های بالینی کمبود ویتامین A و D را بشناسد</li> <li>• نحوه پیشگیری و درمان کمبود ویتامین های A و D را بداند</li> <li>• عوارض هیپرویتامینوز ویتامین A و D را شرح دهد</li> <li>• نقش بیوشیمیایی ویتامین E و K را بداند</li> <li>• ویتامرهای ویتامین E و K را بیان کند</li> <li>• نام علمی و منابع غذایی ویتامین E و K را بیان کند</li> <li>• دریافت مرجع غذایی ویتامین های E و K را بداند</li> <li>• محتوای ویتامین E و K برخی از مواد غذایی را بیان کند</li> <li>• بیماری ها و نشانه های بالینی کمبود ویتامین E و K را بشناسد</li> <li>• نحوه پیشگیری و درمان کمبود ویتامین E و K را بیان کند</li> <li>• عوارض هیپرویتامینوز ویتامین E و K را شرح دهد</li> </ul>			
سخنرانی، طرح سوالات جهت	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک	شناختی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تقسیم بندی مواد معدنی را بداند</li> <li>• ترکیب مواد معدنی بدن را بداند</li> <li>• مفهوم زیست فراهمی را بداند</li> <li>• با زیست فراهمی مواد معدنی آشنا شود</li> <li>• تداخل بین ماده معدنی – ماده معدنی را بداند</li> </ul>	آشنایی با مواد معدنی کلسیم و فسفر	هفتم ۱۴۰۱/۱۲/۲۸

<p>بحث در کلاس</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• فراوان ترین ماده معدنی بدن را بشناسد</li> <li>• غلظت کلسیم در بافت های مختلف بدن را بداند</li> <li>• جذب، انتقال، ذخیره و دفع کلسیم را بطور خلاصه بداند</li> <li>• عوامل موثر بر زیست فراهمی کلسیم را بداند</li> <li>• خلاصه ای از مسیرهای تنظیم متابولیسم کلسیم را بداند</li> <li>• اجزاء تشکیل دهنده کلسیم سرم را بداند</li> <li>• با نقش بیوشیمیایی و عملکرد کلسیم در بدن آشنا شود</li> <li>• منابع غذایی کلسیم را بشناسد</li> <li>• دریافت های مرجع کلسیم را بداند</li> <li>• علائم کمبود کلسیم را بداند</li> <li>• با عملکرد بیوشیمیایی فسفر آشنا شود</li> <li>• جذب، انتقال، ذخیره و دفع فسفر را بداند</li> <li>• منابع غذایی فسفر را بشناسد</li> <li>• دریافت های مرجع فسفر را بداند</li> <li>• علائم مربوط به کمبود فسفر را بشناسد</li> <li>• عملکرد فلوئور در بدن را بداند</li> <li>• دریافت های مرجع غذایی فلوئور را بداند</li> <li>• منابع غذایی فلوئور را بشناسد</li> <li>• علائم کمبود فلوئور را بیان کند</li> <li>• علائم مسمومیت فلوئور در بدن را بداند</li> </ul>			
--------------------	--	--	--	--	--	--



سخنرانی، طرح سوالات جهت بحث در کلاس	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک		<ul style="list-style-type: none"> <li>ارتباط تغذیه و نمو دندان را بداند</li> <li>پاتوفیزیولوژی پوسیدگی دندان را بداند</li> <li>کربوهیدراتهای تخمیرپذیر را بشناسد</li> <li>با واژه های کاربوژنیک، کاربوآستاتیک و آنتی کاربوژنیک آشنا شود</li> <li>فاکتورهای موثر بر کاربوژنسیتهی غذاها را بشناسد</li> <li>توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از پوسیدگی را بیان کند</li> <li>نقش تغذیه در بیماری های ضریع دندانی را بداند</li> <li>با تظاهرات دهانی بیماری های سیستمیک آشنا شود</li> <li>مواد مغذی موثر در سلامت دهان و دندان ها را بشناسد</li> </ul>	نقش تغذیه در بهداشت عمومی و دندانپزشکی پیشگیری	تغذیه در دهان و دندان	هشتم ۱۴۰۲/۰۱/۲۰
					امتحان پایان ترم	نهم

### شیوه تدریس:

سخنرانی - انجام محاسبات - پاورپوینت - وایت برد

### 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

❖ عدم استفاده از گوشی تلفن همراه در طول کلاس

### روش ارزشیابی:

حضور به موقع در کلاس و رعایت نظم و انضباط ۱نمره

مشارکت در بحث و فعال بودن در کلاس ۱نمره تشویقی

امتحان پایان ترم ۱۹ نمره

ارائه مقاله یا مطلب مرتبط با درس ۱ نمره تشویقی (اختیاری)

### 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, The last edition
- ❖ Riva Touger-Decker, FADA David A. Sirois, Connie C. Mobley; Nutrition and Oral Medicine. Humana Press, USA. The last edition

❖ اصول تغذیه رایبسنسون