



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	دوم ۱۴۰۳-۱۴۰۴
ساعت و محل کلاس:	مدرس:	e-mail:
۱۰-۸ یکشنبه ها- کلاس ۱۰۲	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 ۱۴۰۳/۱۱/۲۱	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 ۱۴۰۳/۱۱/۲۸	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 ۱۴۰۳/۱۲/۰۵	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 			
سخنرانی - طرح سوال جهت بحث در کلاس	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید	شناختی - عاطفی	<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 	آشنایی با درشت مغذی ها	چربی ها	چهارم ۱۴۰۳/۱۲/۱۲

			<ul style="list-style-type: none"> • با اسیدهای چرب ترانس آشنا شود 			
سخت‌رانی - طرح سوال جهت بحث در کلاس	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید	شناختی - عاطفی	<ul style="list-style-type: none"> • ساختمان شیمیایی پروتئین‌ها را بداند • مراحل هضم و جذب پروتئین را بداند • طبقه بندی پروتئین‌ها را بداند • اسیدهای آمینه ضروری را بداند • اسیدهای آمینه محدودکننده را بداند • کیفیت پروتئین‌ها را بداند • پروتئین‌های مکمل را بشناسد • منابع غذایی پروتئین‌ها را بشناسد • مقدار نیاز روزانه پروتئین را بداند • تعادل ازت را بداند • اثرات سوء تغذیه پروتئین انرژی را بر قد و وزن کودکان بداند • بیماری‌های ناشی از عدم مصرف متعادل را بشناسد • درجات مختلف سوء تغذیه پروتئین انرژی را بشناسد • راه‌های پیشگیری و درمان درجات مختلف سوء تغذیه را بشناسد • با بیماری‌های ناشی از اختلالات متابولیسم اسیدامینه آشنا شود 	آشنایی با درشت مغذی‌ها	پروتئین‌ها	پنجم ۱۴۰۳/۱۲/۱۹
سخت‌رانی - طرح سوال جهت بحث در کلاس	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید	شناختی - عاطفی	<ul style="list-style-type: none"> • تعریف و تقسیم بندی ویتامین‌ها را بداند • اهمیت و نقش ویتامین‌ها در سلامتی انسان را توضیح دهد • تاریخچه کشف ویتامین‌ها را بداند • مناسبت نامگذاری ویتامین‌ها را شرح دهد • ساختمان ویتامین‌ها ی B (تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین) را بشناسد 	آشنایی با ویتامین‌ها	ویتامین‌ها	ششم ۱۴۰۳/۱۲/۲۶

			<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 ۱۴۰۴/۰۱/۱۷	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 ۱۴۰۴/۰۱/۲۴	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 • پروویتامین 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 مازیک سامانه نوید	سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس
نهم ۱۴۰۴/۰۲/۰۷	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 • ویتامرهای 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 مازیک سامانه نوید	سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس

<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"> ● 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 هیپر ویتامینوز ویتامینهای بیوتین و اسید پنتوتنیک را شرح دهد 	<p>آشنایی با ویتامین ها و شبه ویتامین ها</p>	<p>ویتامین ها و شبه ویتامین ها</p>	<p>دهم ۱۴۰۴/۰۲/۱۴</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"> ● 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>آشنایی با مواد معدنی کلسیم و فسفر</p>	<p>مواد معدنی</p>	<p>یازدهم ۱۴۰۴/۰۲/۲۱</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 ۱۴۰۴/۰۲/۲۸</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 ۱۴۰۴/۰۳/۰۴</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 			
سخنرانی - طرح سوال جهت بحث در کلاس	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید	شناختی - عاطفی	<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 	آشنایی با مواد معدنی فلئور، مس و ید	مواد معدنی	چهاردهم ۱۴۰۴/۰۳/۱۱

پانزدهم ۱۴۰۴/۰۳/۱۸	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 مازیک سامانه نوید	سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس
شانزدهم ۱۴۰۴/۰۳/۲۵	ارائه کار گروهی	<ul style="list-style-type: none"> • 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 مازیک	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 انمره
مشارکت در بحث و فعال بودن در کلاس انمره 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