



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 ۱۴۰۵-۱۴۰۴
ساعت و محل کلاس:	مدرس:	e-mail:
۸-۱۰ دوشنبه ها-کلاس	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	آشنایی با دانشجویان و کلیات، بیان منابع درسی و سرفصل	آشنایی با علم تغذیه و ارتباط آن با سلامتی	- 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	گروه های غذایی	شناخت گروه های مواد غذایی	- 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	کربوهیدرات ها	آشنایی با درشت مغذی ها	- 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

			• 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	چربی ها	آشنایی با درشت مغذی ها	• 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

			• با اسیدهای چرب ترانس آشنا شود			
پنجم	پروتئین ها	آشنایی با درشت مغذی ها	• 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		ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید	سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس
ششم	ویتامین ها	آشنایی با ویتامین ها	• 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 B^۱ (تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین) را بشناسد		ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید	سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس

			• 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	ویتامین ها	آشنایی با ویتامین ها	• 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 مژیک سامانه نوید	سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس

			• 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	ویتامین ها	آشنایی با ویتامین ها	• 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	ویتامین ها	آشنایی با ویتامین ها	• 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 ماژیک سامانه نوید	سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس

دهم	ویتامین ها و شبه ویتامین ها	آشنایی با ویتامین ها و شبه ویتامین ها	• 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	شناختی- عاطفی	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید	سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس
یازدهم	مواد معدنی	آشنایی با مواد معدنی کلسیم و فسفر	• 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	شناختی- عاطفی	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید	سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس

دوازدهم	مواد معدنی	آشنایی با مواد معدنی کلسیم و فسفر	- 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	شناختی - عاطفی	ویدئو پروژکتور، تخته و مژیک سامانه نوید	سخنرانی - طرح سوال جهت بحث در کلاس
سیزدهم	مواد معدنی	آشنایی با مواد معدنی منیزیم و آهن و روی	- 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	شناختی - عاطفی	ویدئو پروژکتور، تخته و مژیک سامانه نوید	سخنرانی - طرح سوال جهت بحث در کلاس

			• 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			
چهاردهم	مواد معدنی	آشنایی با مواد معدنی فلوئور، مس و ید	• عملکرد فلوئور در بدن را بداند • دریافت های مرجع غذایی فلوئور را بداند • منابع غذایی فلوئور را بشناسد • علائم کمبود فلوئور را بیان کند • علائم مسمومیت فلوئور 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	شناختی - عاطفی	ویدئو پروژکتور، تخته و مایژیک سامانه نوید	سخنرانی - طرح سوال جهت بحث در کلاس

پانزدهم	سوء تغذیه	سوء تغذیه و بیماری های ناشی از آن	• 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		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 رایبسنون ترجمه ناهید خلدی، آخرین ویرایش