

بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه
دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی
قالب نگارش طرح درس

عنوان درس: اصول کلی تغذیه	مخاطبان: دانشجویان ترم 1 رشته پزشکی
تعداد و نوع واحد: 2 واحد نظری	ساعت مشاوره: شنبه 12-13
درس پیش نیاز: بیوشیمی	زمان ارائه درس: شنبه ساعت 8-10
مدرس: دکتر عبدالله زاد* (32٪)، دکتر نجواک (12٪)، دکتر پاسدار (12٪)، دکتر صمدی (32)، دکتر سروش (12٪)	نیمسال: دوم 97-98
*طراح طرح درس	

هدف کلی درس:

آشنائی دانشجویان با مفهوم تغذیه، اصول تغذیه، تنظیم برنامه غذایی نرمال، تغذیه گروه های آسیب پذیر و ارزیابی وضعیت تغذیه

اهداف کلی جلسات: (جهت هر جلسه یک هدف)

- 1- آشنایی با نقش و اهمیت مواد مغذی در بدن انسان
- 2- آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب، مصرف بیش از حد و منابع غذایی کربوهیدرات ها
- 3- آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی پروتئین ها
- 4- آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی چربی ها
- 5- آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی ماکرو مینرال ها
- 6- آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی میکرو مینرال ها
- 7- آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی ویتامین های محلول در آب
- 8- آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی ویتامین های محلول در چربی
- 9- آشنایی با گروهها غذایی، هرم غذایی، جداول مواد غذایی، موارد استعمال و استفاده از DRI
- 10- آشنایی با ارزیابی وضعیت تغذیه و انواع روش های ارزیابی
- 11- آشنایی با تغذیه در گروه های آسیب پذیر (مادران باردار)
- 12- آشنایی با تغذیه در گروه های آسیب پذیر (مادران شیرده)
- 13- آشنایی با تغذیه در گروه های آسیب پذیر (اطفال و سالمندان)
- 14- آشنایی با انرژی، اجزای آن، عوامل موثر در میزان انرژی مورد نیاز و روش تعیین آن
- 15- آشنایی با جاقی و بیماریهای ناشی از سوء تغذیه و نحوه پیشگیری از آن
- 16- آشنایی با اصول تنظیم برنامه های غذایی

اهداف ویژه رفتاری به تفکیک اهداف کلی هر جلسه:

جلسه اول

هدف کلی: آشنایی با نقش و اهمیت مواد مغذی در بدن انسان

اهداف ویژه: تغییر نگرش نسبت به غذا، تغذیه و مواد مغذی

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- غذا را تعریف کند.
- 2- انواع مواد مغذی (ماکرو و میکرو) را توضیح بدهد.
- 3- اهمیت و نقش تغذیه سالم در پیشگیری از بیماری را توضیح دهد.
- 4- جایگاه و نقش مهم تغذیه و رژیم درمانی را در درمان بیماری ها توضیح دهد.

جلسه دوم

هدف کلی: آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب، مصرف بیش از حد و منابع غذایی کربوهیدرات ها

اهداف ویژه:

- 1- آشنایی با نقش ویژه کربوهیدرات ها در بیماری دیابت

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- کربوهیدرات ها را تعریف و نقش تغذیه ای آن را در بدن توضیح دهد.
- 2- کربوهیدرات ها را بر اساس طبقه بندی آنها توضیح دهد.
- 3- متابولیسم کربوهیدرات ها را در بافت های مختلف بدن مقایسه کند.
- 4- نمایه و بار گلاسمی را تعریف و نقش آنها را در درمان دیابت شرح دهد.

جلسه سوم

هدف کلی: آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی پروتئین ها

اهداف ویژه:

آشنایی با نقش ویژه پروتئین ها در بیماری های کلیوی

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- پروتئین ها را تعریف و نقش های متعدد (ساختاری، تنظیمی و متابولیک) آن را توضیح دهد.
- 2- کمبود و معایب مصرف بیش از نیاز پروتئین ها را توضیح دهد.
- 3- اهمیت کنترل دقیق مصرف پروتئین در بیماری های کلیوی را توضیح دهد.

جلسه چهارم

هدف کلی: آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی چربی ها

اهداف ویژه:

- 1- آشنایی با متابولیسم انرژی

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- چربی ها را تعریف و نقش های ساختاری و متابولیک آن را توضیح دهد..
- 2- کمبود و معایب مصرف بیش از نیاز چربی ها را توضیح دهد.
- 8- متابولیسم انرژی را تعریف و نقش درشت مغذی ها (کربوهیدرات، چربی و پروتئین) را در این متابولیسم شرح دهد.

جلسه پنجم

هدف کلی: آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی ماکرو مینرال ها

اهداف ویژه: آشنایی با استئوپروز و راههای پیشگیری از بروز آن

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- ماکرو مینرال ها را تعریف و نقش آنها را در بدن توضیح دهد.
- 2- عوارض ناشی از فزونی و یا کمبود مصرف ماکرو مینرال ها را در بدن شرح دهد.
- 3- منابع غذایی ماکرو مینرال ها را نام ببرد.
- 4- منظور از زیست دسترسی و تعامل مینرال ها یا یکدیگر و با سایر مواد غذایی و دارویی را توضیح دهد.
- 5- نقش الکترولیت ها و تعادل آب بدن را شرح دهد.

جلسه ششم

هدف کلی: آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی میکرو مینرال ها

اهداف ویژه: آشنایی با فقر آهن و کمخونی ناشی از آن

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- میکرو مینرال ها را تعریف و نقش آنها را در بدن توضیح دهد.
- 2- عوارض ناشی از فزونی و یا کمبود مصرف میکرو مینرال ها را در بدن شرح دهد.
- 3- منابع غذایی میکرو مینرال ها را نام ببرد.
- 4- منظور از زیست دسترسی و تعامل مینرال ها یا یکدیگر و با سایر مواد غذایی و دارویی را توضیح دهد.

جلسه هفتم

هدف کلی: آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی ویتامین های محلول در آب

اهداف ویژه: آشنایی با عوارض کمبود حاشیه ای ویتامین های محلول در آب

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- ویتامین های محلول در آب را نام ببرد و کارکرد آنها را در بدن توضیح دهد.
- 2- کوآنزیم های ویتامین های محلول در آب را نام ببرد.
- 3- عوارض ناشی از کمبود مصرف ویتامین های محلول در آب را در بدن شرح دهد.
- 4- منابع غذایی ویتامین های محلول در آب را نام ببرد.

جلسه هشتم

هدف کلی: آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی ویتامین های محلول در چربی

اهداف ویژه: آشنایی با کارکرد های غیر کلاسیک ویتامین D

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- ویتامین های محلول در چربی را نام ببرد و کارکرد آنها را در بدن توضیح دهد.
- 2- عوارض ناشی از کمبود و زیادی مصرف ویتامین های محلول در چربی را در بدن شرح دهد.
- 3- منابع غذایی ویتامین های محلول در چربی را نام ببرد.

جلسه نهم

هدف کلی: آشنایی با انرژی و روشهای تعیین انرژی مورد نیاز

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با انرژی و اجزای آن

۲. آشنایی با روشهای برآورد انرژی مورد نیاز بدن

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱- میزان انرژی مورد نیاز بدن را برآورد نماید.

۲- اثر سن، جنس، ترکیب بدن، بیماری و... را بر میزان انرژی مورد نیاز بدن را شرح دهد.

۳- انواع روشهای تعیین انرژی را توضیح دهد.

جلسه دهم

هدف کلی: آشنایی با چاقی و بیماریهای ناشی از سوء تغذیه و نحوه پیشگیری از آن

اهداف ویژه: آشنایی با مفهوم جدید سوء تغذیه با توجه به اپیدمی چاقی

در پایان دانشجو قادر باشد:

1- انواع کم خونی های تغذیه ای را توضیح دهد.

2- تشخیص افتراقی کم خونی های تغذیه ای را شرح دهد.

3- راههای پیشگیری از انواع کم خونی های تغذیه ای را توضیح دهد.

4- سوء تغذیه پروتئین، انرژی (PEM) را توضیح دهد.

5- عواقب دریافت مازاد بر نیاز کالری را توضیح دهد.

جلسه یازدهم

هدف کلی: آشنایی با گروهها غذایی، هرم غذایی، جداول مواد غذایی، موارد استعمال و استفاده از DRI

اهداف ویژه: آشنایی با اجزاء DRI

در پایان دانشجو قادر باشد:

1- گروههای مختلف مواد غذایی را نام ببرد.

2- مفاهیم AI, RDA, UL و DRI را تعریف نماید.

3- روند تحولی هرم غذایی و my plate را توضیح دهد.

4- محتوای تغذیه ای گروههای مختلف مواد غذایی را شرح دهد.

5- یک واحد (Serving size) از هر گروه مختلف مواد غذایی را شرح دهد.

جلسه دوازدهم

هدف کلی: آشنایی با تغذیه در گروه های آسیب پذیر (مادران باردار)

اهداف ویژه: آشنایی با مفهوم WIC

در پایان دانشجو قادر باشد:

1- اهمیت وزن گیری صحیح مادر باردار بر اساس مقادیر IOM را توضیح دهد.

2- نیازهای تغذیه ای مادر باردار در طی دوران بارداری را شرح دهد.

3- GDM را تعریف و نحوه مدیریت آن را شرح دهد.

جلسه سیزدهم

هدف کلی: آشنایی با تغذیه در گروه های آسیب پذیر (مادران شیرده)

اهداف ویژه: آشنایی با اهمیت تغذیه در دوران شیردهی

در پایان دانشجو قادر باشد:

1- نیازهای ویژه تغذیه ای مادران شیرده در دوران های شیردهی را توضیح دهد.

2- موانع شیردهی را شرح دهد.

3- اهداف بیمارستان دوستدار مادر و کودک را شرح دهد.

جلسه چهاردهم

هدف کلی: آشنایی با تغذیه در گروه های آسیب پذیر (اطفال- سالمندان)

اهداف ویژه: آشنایی با نیازهای تغذیه ای اطفال و سالمندان

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- نیاز های ویژه تغذیه ای کودکان در دوران های مختلف (نوزادی، کودکی، نوجوانی و بلوغ) را توضیح دهد.
- 2- روش های اندازه گیری کاربرد و تفسیر بالینی انواع منحنی های رشد (0-24 ماه و 18-2 سال) را شرح دهد.
- 3- نیاز های ویژه تغذیه ای سالمندان را شرح دهد.
- 4- تغییرات در عادات غذایی سالمندان را شرح دهد.

جلسه پانزدهم

هدف کلی: آشنایی با ارزیابی وضعیت تغذیه و انواع روش های ارزیابی

اهداف ویژه: آشنایی با مفهوم میزان و توزیع چربی در بدن

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- انواع روش های تن سنجی را نام برده و روش اندازه گیری آنها را توضیح دهد.
- 2- کاربرد و تفسیر بالینی انواع مقادیر تن سنجی را شرح دهد.
- 3- مقادیر بیوشیمیایی که برای ارزیابی وضعیت تغذیه مورد استفاده قرار می گیرند را توضیح دهد.

جلسه شانزدهم

هدف کلی: آشنایی با روشهای تنظیم برنامه غذایی

اهداف ویژه: آشنایی با اصول رژیم نویسی

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- اصول تهیه یک رژیم غذایی را شرح دهد.
- 2- رژیم های بیمارستانی بویژه NG را توضیح دهد.

جلسه هفدهم

امتحان پایان ترم

منابع:

اصول تغذیه کراوس: زیر نظر دکتر علی کشاورز. ترجمه دکتر فرزاد فرشیدفر و ناهید خلدی. چاپ دوم 1389 -

اصول تغذیه کراوس ترجمه گیتی ستوده. 2010 -

L.Kathleen , Sylvia Escoott –Stump. Krause, s Food and the nutrition care process . 13th ed.Elseivire. Sunders.2012

A catharina r.etal.Modern nutrition in health and disease 11th ed lippinkon . 2014

روش تدریس:

سخنرانی، بحث گروهی

رسانه های کمک آموزشی:

وایت برد - ویدیو پروژکتور

سنجش و ارزشیابی

آزمون	روش آزمون	نمره	تاریخ	ساعت
آزمون میان دوره	تستی	8	امتحان میان ترم با هماهنگی با دانشجویان در یکی از جلسات برگزار خواهد شد.	
آزمون پایان دوره	تستی	12		

مقررات درس و انتظارات از دانشجو:

از دانشجویان محترم انتظار می رود:

- 1- حضور منظم و دقیق در جلسات درس داشته باشند.
- 2- در بحث های گروهی و فعالیت های آموزشی مشارکت نمایند.
- 3- در هر جلسه آمادگی پاسخ گویی به سؤالات مبحث قبلی را داشته باشند.
- 4- از دیگر منابع و سایت های معتبر علمی استفاده نمایند.

بسمه تعالی

جدول زمانبندی درس اصول کلی تغذیه پزشکی ترم 1 نیمسال دوم 97-98

روز و ساعت جلسه : شنبه ها ساعت (8-10) کلاس شماره 1

جلسه	تاریخ	موضوع درس	مدرس	روش تدریس	وسیله کمک آموزشی
1	97/11/13	آشنایی با نقش و اهمیت مواد مغذی در بدن انسان	دکتر هادی عبدالله زاد	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
2	97/11/27	آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب، مصرف بیش از حد و منابع غذایی کربوهیدرات ها	دکتر هادی عبدالله زاد	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
3	97/12/4	آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی پروتئین ها	دکتر هادی عبدالله زاد	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
4	97/12/11	آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی چربی ها	دکتر سید مصطفی نچواک	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
5	97/12/18	آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی ماکرو مینرال ها	دکتر علی سروش	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
6	97/12/25	آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی میکرو مینرال ها	دکتر علی سروش	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
7	98/1/17	آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی ویتامین های محلول در آب	دکتر مهنوش صمدی	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
8	98/1/24	آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی ویتامین های محلول در چربی	دکتر مهنوش صمدی	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
9	98/2/7	آشنایی با انرژی، اجزای آن، عوامل موثر در میزان انرژی مورد نیاز و روش تعیین آن	دکتر مهنوش صمدی	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
10	98/2/14	آشنایی با چاقی و بیماریهای ناشی از سوء تغذیه و نحوه پیشگیری از آن	دکتر مهنوش صمدی	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
11	98/2/21	آشنایی با گروهها غذایی، هرم غذایی، جداول مواد غذایی، موارد استعمال و استفاده از DRI	دکتر مهنوش صمدی	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
12	98/2/28	آشنایی با تغذیه در گروه های آسیب پذیر (مادران باردار)	دکتر هادی عبدالله زاد	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
13	98/3/4	آشنایی با تغذیه در گروه های آسیب پذیر (مادران شیرده)	دکتر هادی عبدالله زاد	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
14	98/3/11	آشنایی با تغذیه در گروه های آسیب پذیر (اطفال و سالمندان)	دکتر یحیی پاسدار	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
15	98/3/18	آشنایی با ارزیابی وضعیت تغذیه و انواع روش های ارزیابی	دکتر یحیی پاسدار	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
16	98/3/25	اصول تنظیم برنامه های غذایی	دکتر سید مصطفی نچواک	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
17		امتحان پایان ترم			

نام و امضای مدرس: دکتر نچواک-دکتر پاسدار-دکتر سروش-دکتر عبدالله زاد-دکتر صمدی

نام و امضای مدیر گروه: دکتر هادی عبدالله زاد نام و امضای مسئول EDO دانشکده: دکتر مهنوش صمدی

تاریخ تحویل: 97.11.10 تاریخ ارسال: 97.11.10