

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

عنوان درس: اصول تغذیه	مخاطبان: دانشجویان ترم 3 کارشناسی صنایع غذایی
تعداد و نوع واحد: 2 واحد نظری	زمان ارائه درس: شنبه 8-10
درس پیش نیاز: فیزیولوژی و بیوشیمی	ساعت مشاوره: چهارشنبه 12-14
مدرس: دکتر مهنوش صمدی	نیمسال: دوم 97-98

هدف کلی درس:

آشنا ساختن دانشجویان با اصول تغذیه

اهداف کلی جلسات: (جهت هر جلسه یک هدف)

- 1) وضع کنونی و آینده غذا و تغذیه، تولید و مصرف مواد غذایی، وضعیت جغرافیایی، جنبه‌های سیاسی و اقتصادی ایران و جهان، نقش و اهمیت مواد مغذی در بدن
- 2) کربوهیدراتها: انواع، هضم و جذب، متابولیسم، منابع غذایی، مقادیر مورد نیاز، نقش فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط
- 3) چربی‌ها: انواع چربی‌ها و اسیدهای چرب ضروری، هضم و جذب، متابولیسم، منابع غذایی، مقادیر مورد نیاز، نقش فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط
- 4) پروتئین‌ها: انواع، هضم و جذب، متابولیسم، منابع غذایی، مقادیر مورد نیاز، نقش فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط
- 5) ویتامینهای محلول در چربی (A و D): جذب، متابولیسم، منابع غذایی، مقادیر مورد نیاز، نقشهای فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط
- 6) ویتامینهای محلول در آب (B1, B2, B3 و B6): جذب، متابولیسم، منابع غذایی، مقادیر مورد نیاز، نقشهای فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط
- 7) ویتامینهای محلول در آب (C و B9, B12): جذب، متابولیسم، منابع غذایی، مقادیر مورد نیاز، نقشهای فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط
- 8) طبقه‌بندی مواد معدنی. آهن و ید: جذب، متابولیسم، منابع غذایی، مقادیر مورد نیاز، نقش فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط
- 9) مواد معدنی (کلسیم و روی): جذب، متابولیسم، منابع غذایی، مقادیر مورد نیاز، نقش فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط
- 10) نیازمندیهای تغذیه‌ای گروه‌های مختلف افراد جامعه (دوران بارداری و شیردهی)
- 11) نیازمندیهای تغذیه‌ای گروه‌های مختلف افراد جامعه (دوران شیرخواری، کودکی، نوجوانی)
- 12) نیازمندیهای تغذیه‌ای گروه‌های مختلف افراد جامعه (دوران بزرگسالی و سالمندی)
- 13) بیماریهای ناشی از سوءتغذیه (کمبود یا افزایش مصرف مواد مغذی)
- 14) گروه‌های مهم مواد غذایی و جدول ترکیبات مواد مغذی
- 15) الگوها و راهنماهای غذایی و توصیه‌های تغذیه‌ای
- 16) عادات غذایی و تاثیر عوامل اجتماعی، اقتصادی، جغرافیایی بر روی تغذیه جامعه و نقش متخصصین علوم و صنایع غذایی در حل مشکلات تغذیه‌ای جامعه

اهداف ویژه به تفکیک اهداف کلی هر جلسه:

جلسه اول

هدف کلی: آشنایی با وضع کنونی و آینده غذا و تغذیه، تولید و مصرف مواد غذایی، وضعیت جغرافیایی، جنبه‌های سیاسی و اقتصادی ایران و جهان، نقش و اهمیت مواد مغذی در بدن

اهداف ویژه:

- 1) آشنایی با وضع کنونی و آینده غذا و تغذیه
- 2) آشنایی با تولید و مصرف مواد غذایی، وضعیت جغرافیایی، جنبه‌های سیاسی و اقتصادی ایران و جهان
- 3) آشنایی با نقش و اهمیت مواد مغذی در بدن

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1) وضع کنونی و آینده غذا و تغذیه را توضیح دهد.
- 2) تولید و مصرف مواد غذایی، وضعیت جغرافیایی، جنبه‌های سیاسی و اقتصادی ایران و جهان را توضیح دهد.
- 3) نقش و اهمیت مواد مغذی در بدن را توضیح دهد.

جلسه دوم

هدف کلی: آشنایی با کربوهیدراتها

اهداف ویژه:

- 1) آشنایی با انواع، هضم و جذب، متابولیسم، منابع غذایی و مقادیر مورد نیاز کربوهیدراتها
- 2) آشنایی با اهمیت کربوهیدراتها در برنامه‌های غذایی و بدن

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1) انواع، هضم و جذب، متابولیسم، منابع غذایی و مقادیر مورد نیاز کربوهیدراتها را توضیح دهد.
- 2) اهمیت کربوهیدراتها در برنامه‌های غذایی و بدن را توضیح دهد.

جلسه سوم

هدف کلی: آشنایی با چربی‌ها

اهداف ویژه:

- 1) آشنایی با انواع چربی‌ها و اسیدهای چرب ضروری، هضم و جذب، متابولیسم، منابع غذایی و مقادیر مورد نیاز آنها
- 2) آشنایی با اهمیت اسیدهای چرب ضروری در برنامه‌های غذایی و بدن

در پایان دانشجو قادر باشد:

1. انواع چربی‌ها و اسیدهای چرب ضروری، هضم و جذب، متابولیسم، منابع غذایی و مقادیر مورد نیاز آنها را توضیح دهد.
2. اهمیت اسیدهای چرب ضروری در برنامه‌های غذایی و بدن را توضیح دهد.

جلسه چهارم

هدف کلی: آشنایی با پروتئین‌ها

اهداف ویژه:

(3) آشنایی با انواع، هضم و جذب، متابولیسم، منابع غذایی و مقادیر مورد نیاز پروتئین‌ها

(4) آشنایی با اهمیت پروتئین‌ها در برنامه‌های غذایی و بدن

در پایان دانشجو قادر باشد:

(3) انواع، هضم و جذب، متابولیسم، منابع غذایی و مقادیر مورد نیاز پروتئین‌ها را توضیح دهد.

(4) اهمیت پروتئین‌ها در برنامه‌های غذایی و بدن را توضیح دهد.

جلسه پنجم

هدف کلی: آشنایی با ویتامین‌های محلول در چربی (Vitamin A, D)

اهداف ویژه:

(1) آشنایی با ویتامین A: جذب، متابولیسم، منابع غذایی، مقادیر مورد نیاز، نقشهای فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط با آن

(2) آشنایی با ویتامین D: جذب، متابولیسم، منابع غذایی، مقادیر مورد نیاز، نقشهای فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط با آن

در پایان دانشجو قادر باشد:

(1) جذب، متابولیسم، منابع غذایی، مقادیر مورد نیاز، نقشهای فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط با ویتامین A را توضیح دهد.

(2) جذب، متابولیسم، منابع غذایی، مقادیر مورد نیاز، نقشهای فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط با ویتامین D را توضیح دهد.

جلسه ششم

هدف کلی: آشنایی با ویتامین‌های محلول در آب (Vitamin B₁, B₂, B₃, B₆)

اهداف ویژه:

(1) آشنایی با جذب، متابولیسم، منابع غذایی و مقادیر مورد نیاز ویتامین‌های محلول در آب (B₁, B₂, B₃, B₆)

(2) آشنایی با نقشهای فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط با ویتامین‌های محلول در آب (B₁, B₂, B₃, B₆)

در پایان دانشجو قادر باشد:

(1) جذب، متابولیسم، منابع غذایی و مقادیر مورد نیاز ویتامین‌های محلول در آب (B₁, B₂, B₃, B₆) را توضیح دهد.

(2) نقشهای فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط با ویتامین‌های محلول در آب (B₁, B₂, B₃, B₆) را توضیح دهد.

جلسه هفتم

هدف کلی: ویتامین‌های محلول در آب (Vitamin B₉, B₁₂ و C)

اهداف ویژه:

(1) آشنایی با جذب، متابولیسم، منابع غذایی و مقادیر مورد نیاز ویتامین‌های محلول در آب (Vitamin B₉, B₁₂ و C)

(2) آشنایی با نقشهای فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط با ویتامین‌های محلول در آب (Vitamin B₉, B₁₂ و C)

در پایان دانشجو قادر باشد:

(1) جذب، متابولیسم، منابع غذایی و مقادیر مورد نیاز ویتامین‌های محلول در آب (Vitamin B₉, B₁₂ و C) را توضیح دهد.

2) نقشهای فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط با ویتامین‌های محلول در آب (Vitamin B₉, B₁₂ و C) را توضیح دهد.

جلسه هشتم

هدف کلی: آشنایی کلی با مواد معدنی بویژه آهن و ید

اهداف ویژه:

- 1) آشنایی کلی با مواد معدنی، طبقه بندی و نقشهای فیزیولوژیک آنها در بدن
 - 2) آشنایی با آهن: جذب، متابولیسم، منابع غذایی، مقادیر مورد نیاز، نقشهای فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط با آن
 - 3) آشنایی با ید: جذب، متابولیسم، منابع غذایی، مقادیر مورد نیاز، نقشهای فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط با آن
- در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1) بطور کلی طبقه بندی و نقشهای فیزیولوژیک مواد معدنی را در بدن توضیح دهد.
- 2) جذب، متابولیسم، منابع غذایی، مقادیر مورد نیاز، نقشهای فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط با آهن را توضیح دهد.
- 3) جذب، متابولیسم، منابع غذایی، مقادیر مورد نیاز، نقشهای فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط با ید را توضیح دهد.

جلسه نهم

هدف کلی: آشنایی با مواد معدنی (کلسیم و روی)

اهداف ویژه:

- 1) آشنایی با کلسیم: جذب، متابولیسم، منابع غذایی، مقادیر مورد نیاز، نقش فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط با آن
 - 2) آشنایی با روی: جذب، متابولیسم، منابع غذایی، مقادیر مورد نیاز، نقش فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط با آن
- در پایان دانشجو قادر باشد:
- 1) جذب، متابولیسم، منابع غذایی، مقادیر مورد نیاز، نقشهای فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط با کلسیم را توضیح دهد.
 - 2) جذب، متابولیسم، منابع غذایی، مقادیر مورد نیاز، نقشهای فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط با روی را توضیح دهد.

جلسه دهم

هدف کلی: نیازمندیهای تغذیه‌ای گروه‌های مختلف افراد جامعه (دوران بارداری و شیردهی)

اهداف ویژه:

- 3) آشنایی با نیازمندیهای تغذیه‌ای دوران بارداری
- 4) آشنایی با نیازمندیهای تغذیه‌ای دوران شیردهی
- 5) در پایان دانشجو قادر باشد:
- 3) نیازمندیهای تغذیه‌ای دوران بارداری را توضیح دهد.
- 4) نیازمندیهای تغذیه‌ای دوران شیردهی را توضیح دهد.

جلسه یازدهم

هدف کلی: نیازمندیهای تغذیه‌ای گروه‌های مختلف افراد جامعه (دوران شیرخواری، کودکی، نوجوانی)

اهداف ویژه:

1) آشنایی با نیازمندیهای تغذیه‌ای دوران شیرخواری

2) آشنایی با نیازمندیهای تغذیه‌ای دوران کودکی

3) آشنایی با نیازمندیهای تغذیه‌ای دوران نوجوانی

در پایان دانشجو قادر باشد:

1) نیازمندیهای تغذیه‌ای دوران شیرخواری را توضیح دهد.

2) نیازمندیهای تغذیه‌ای دوران کودکی را توضیح دهد.

3) نیازمندیهای تغذیه‌ای دوران نوجوانی را توضیح دهد.

جلسه دوازدهم

هدف کلی: نیازمندیهای تغذیه‌ای گروه‌های مختلف افراد جامعه (دوران بزرگسالی و سالمندی)

اهداف ویژه:

1) آشنایی با نیازمندیهای تغذیه‌ای دوران بزرگسالی

2) آشنایی با نیازمندیهای تغذیه‌ای دوران سالمندی

در پایان دانشجو قادر باشد:

1) نیازمندیهای تغذیه‌ای دوران بزرگسالی را توضیح دهد.

2) نیازمندیهای تغذیه‌ای دوران سالمندی را توضیح دهد.

جلسه سیزدهم

هدف کلی: آشنایی با بیماریهای ناشی از سوء تغذیه

اهداف ویژه:

1) آشنایی با بیماریهای ناشی از سوء تغذیه (در اثر کمبود مصرف مواد مغذی)

2) آشنایی با بیماریهای ناشی از سوء تغذیه (در اثر افزایش مصرف مواد مغذی)

در پایان دانشجو قادر باشد:

1) بیماریهای ناشی از سوء تغذیه (در اثر کمبود مصرف مواد مغذی) را توضیح دهد.

2) بیماریهای ناشی از سوء تغذیه (در اثر افزایش مصرف مواد مغذی) را توضیح دهد.

جلسه چهاردهم

هدف کلی: آشنایی با گروههای مهم مواد غذایی و جدول ترکیبات مواد مغذی

اهداف ویژه:

1) آشنایی با گروههای مهم مواد غذایی

2) آشنایی با جدول ترکیبات مواد مغذی

در پایان دانشجو قادر باشد:

1) گروههای مهم مواد غذایی را توضیح دهد.

2) جدول ترکیبات مواد مغذی را توضیح دهد.

جلسه پانزدهم

هدف کلی: آشنایی با الگوها و راهنماهای غذایی و توصیه‌های تغذیه‌ای

اهداف ویژه:

(1) آشنایی با الگوها و راهنماهای غذایی

(2) آشنایی با توصیه‌های تغذیه‌ای

در پایان دانشجو قادر باشد:

(1) الگوها و راهنماهای غذایی را توضیح دهد.

(2) توصیه‌های تغذیه‌ای را توضیح دهد.

جلسه شانزدهم

هدف کلی: آشنایی با عادات غذایی و تاثیر عوامل مختلف بر روی تغذیه جامعه و نقش متخصصین علوم و صنایع غذایی در حل مشکلات تغذیه‌ای

جامعه

اهداف ویژه:

(1) آشنایی با عادات غذایی و تاثیر عوامل اجتماعی، اقتصادی، جغرافیایی بر روی تغذیه جامعه

(2) آشنایی با نقش متخصصین علوم و صنایع غذایی در حل مشکلات تغذیه‌ای جامعه

در پایان دانشجو قادر باشد:

(1) عادات غذایی و تاثیر عوامل اجتماعی، اقتصادی، جغرافیایی بر روی تغذیه جامعه را توضیح دهد.

(2) نقش متخصصین علوم و صنایع غذایی در حل مشکلات تغذیه‌ای جامعه را توضیح دهد.

جلسه هفدهم

امتحان پایان ترم

منابع:

۱- اصول تغذیه کراوس ترجمه گیتی ستوده. ۲۰۱۰

2-L.Kathleen , Sylvia Escoott –Stump. Krause, s Food and the nutrition care process . 14th ed.Elseivire. Sunders.2017

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

روش تدریس:

سخنرانی، بحث گروهی

رسانه‌های کمک آموزشی:

وایت برد، ویدیو پروژکتور

سنجش و ارزشیابی:

آزمون	روش آزمون	نمره	تاریخ	ساعت
آزمون میان دوره	تشریحی	5	جلسه هفتم	ساعت کلاس
آزمون پایان دوره	تستی و تشریحی	15		

مقررات درس و انتظارات از دانشجو:

از دانشجویان محترم انتظار می‌رود:

- 1- حضور منظم و دقیق در جلسات درس داشته باشند.
- 2- در بحث‌های گروهی و فعالیت‌های آموزشی مشارکت نمایند.
- 3- در هر جلسه آمادگی پاسخ‌گویی به سوالات مبحث قبلی را داشته باشند.
- 4- از دیگر منابع و سایت‌های معتبر علمی استفاده نمایند.
- 5- تلفن همراه خود را در کلاس خاموش نمایند.

بسمه تعالی

جدول زمانبندی درس

کلاس شماره: 5

روز و ساعت جلسه: شنبه‌ها، ساعت 8-10

جلسه	موضوع درس	مدرس
1	وضع کنونی و آینده غذا و تغذیه، تولید و مصرف مواد غذایی، وضعیت جغرافیایی، جنبه‌های سیاسی و اقتصادی ایران و جهان، نقش و اهمیت مواد مغذی در بدن	دکتر مهنوش صمدی
2	کربوهیدراتها: انواع، هضم و جذب، متابولیسم، منابع غذایی، مقادیر مورد نیاز، نقش فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط	دکتر مهنوش صمدی
3	چربی‌ها: انواع چربی‌ها و اسیدهای چرب ضروری، هضم و جذب، متابولیسم، منابع غذایی، مقادیر مورد نیاز، نقش فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط	دکتر مهنوش صمدی
4	پروتئین‌ها: انواع، هضم و جذب، متابولیسم، منابع غذایی، مقادیر مورد نیاز، نقش فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط	دکتر مهنوش صمدی
5	ویتامینهای محلول در چربی (A و D): جذب، متابولیسم، منابع غذایی، مقادیر مورد نیاز، نقشهای فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط	دکتر مهنوش صمدی
6	ویتامینهای محلول در آب (B ₁ , B ₂ , B ₃ و B ₆): جذب، متابولیسم، منابع غذایی، مقادیر مورد نیاز، نقشهای فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط	دکتر مهنوش صمدی
7	ویتامینهای محلول در آب (B ₉ , B ₁₂ و C): جذب، متابولیسم، منابع غذایی، مقادیر مورد نیاز، نقشهای فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط	دکتر مهنوش صمدی
8	طبقه‌بندی مواد معدنی. آهن و ید: جذب، متابولیسم، منابع غذایی، مقادیر مورد نیاز، نقش فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط	دکتر مهنوش صمدی
9	مواد معدنی (کلسیم و روی): جذب، متابولیسم، منابع غذایی، مقادیر مورد نیاز، نقش فیزیولوژیک و بیماریهای مرتبط	دکتر مهنوش صمدی
10	نیازمندیهای تغذیه‌ای گروه‌های مختلف افراد جامعه (دوران بارداری و شیردهی)	دکتر مهنوش صمدی
11	نیازمندیهای تغذیه‌ای گروه‌های مختلف افراد جامعه (دوران شیرخواری، کودکی، نوجوانی)	دکتر مهنوش صمدی
12	نیازمندیهای تغذیه‌ای گروه‌های مختلف افراد جامعه (دوران بزرگسالی و سالمندی)	دکتر مهنوش صمدی
13	بیماریهای ناشی از سوءتغذیه (کمبود یا افزایش مصرف مواد مغذی)	دکتر مهنوش صمدی
14	گروه‌های مهم مواد غذایی و جدول ترکیبات مواد مغذی	دکتر مهنوش صمدی
15	الگوها و راهنماهای غذایی و توصیه‌های تغذیه‌ای	دکتر مهنوش صمدی
16	عادات غذایی و تاثیر عوامل اجتماعی، اقتصادی، جغرافیایی بر روی تغذیه جامعه. نقش متخصصین علوم و صنایع غذایی در حل مشکلات تغذیه‌ای جامعه	دکتر مهنوش صمدی
17	امتحان پایان ترم	دکتر مهنوش صمدی

نام و امضای مدیر گروه: دکتر هادی عبدالعزاد

نام و امضای مدرس: دکتر مهنوش صمدی

نام و امضای مسئول EDO دانشکده: دکتر مهنوش صمدی

تاریخ ارسال: 97.11.10

تاریخ تحویل: 97.11.10