

بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی

مخاطبان: دانشجویان کارشناسی بهداشت

عنوان درس: اصول تغذیه

ساعت پاسخگویی به سوالات فراگیر: یکشنبه ساعت ۱۳ تا ۱۴

تعداد و نوع واحد: ۲ واحد نظری

مدرس: دکتر داود سلیمانی (۵۰٪)، دکتر امیر صابر (۵۰٪)

زمان ارائه درس: چهارشنبه ها ساعت ۱۰-۱۲

طراح طرح درس: دکتر امیر صابر

درس پیش نیاز: فیزیولوژی و بیوشیمی عمومی

هدف کلی درس :

آشنایی مخاطبان با نقش تغذیه در سلامت، ارزش تغذیه ای انواع مواد غذایی، نیازمندیهای تغذیه ای انسان در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی و بیماریهای ناشی از سوء تغذیه

اهداف کلی جلسات

- ۱- آشنایی فراگیران با نیاز بدن به انرژی در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی
- ۲- آشنایی فراگیران با نیاز بدن به کربوهیدرات ها در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی
- ۳- آشنایی فراگیران با فیبرهای غذایی، منابع غذایی آن و نقش آنها در سلامت بدن
- ۴- آشنایی فراگیران با نیاز بدن به پروتئین در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی
- ۵- آشنایی فراگیران با کیفیت انواع پروتئین و تکمیل کیفیت پروتئین
- ۶- آشنایی فراگیران با نیاز بدن به چربی ها در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی
- ۷- آشنایی فراگیران با چربی های امگا ۳ و ۶ و نقش آنها در سلامت بدن و بیماریها
- ۸- آشنایی فراگیران با نیاز بدن به ویتامین های محلول در چربی در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی ۱
- ۹- آشنایی فراگیران با نیاز بدن به ویتامین های محلول در چربی در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی ۲
- ۱۰- آشنایی فراگیران با نیاز بدن به ویتامین های محلول در آب در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی ۱

- ۱۱- آشنایی فراگیران با نیاز بدن به ویتامین های محلول در آب در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی ۲
- ۱۲- آشنایی فراگیران با نیاز بدن به املاح مورد نیاز در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی ۱
- ۱۳- آشنایی فراگیران با نیاز بدن به املاح مورد نیاز در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی ۱
- ۱۴- آشنایی فراگیران با فیتوکمیکالها، پروبیوتیک ها و غذاهای عملگرا و نقش آنان در حفظ سلامت بدن
- ۱۵- آشنایی فراگیران با دو طیف سوء تغذیه (چاقی و لاغری) و پیامدهای آنان بر سلامت بدن
- ۱۶- آشنایی فراگیران گروههای غذایی، هرم غذایی، الگوی غذایی و اصول تغذیه مناسب

جلسه اول

هدف کلی: آشنایی فراگیران با نیاز بدن به انرژی در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی

اهداف ویژه:

- ۱-۱. آشنایی فراگیران با عوامل موثر بر میزان و برآورد نیاز بدن به انرژی
- ۱-۲. آشنایی فراگیران با عوامل تاثیرگذار بر میزان نیاز بدن به انرژی در بیمارها و استرس

در پایان دانشجو قادر خواهد بود:

- ۱-۱. فراگیر قادر است میزان انرژی مورد نیاز بدن خود را تخمین نماید.

جلسه دوم

هدف کلی: آشنایی فراگیران با نیاز بدن به کربوهیدرات ها در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی

اهداف ویژه:

- ۲-۱. آشنایی فراگیران با انواع کربوهیدرات
- ۲-۲. آشنایی فراگیران با میزان نیاز بدن به کربوهیدرات ها در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی

در پایان دانشجو قادر خواهد بود:

- ۲-۱. فراگیر قادر است میزان کربوهیدرات مورد نیاز بدن خود را تخمین نماید.

جلسه سوم

هدف کلی: آشنایی فراگیران با فیبرهای غذایی، منابع غذایی آن و نقش آنها در سلامت بدن

اهداف ویژه:

۳-۱. آشنایی فراگیران با انواع فیبرهای غذایی و منابع غذایی آن

۳-۲. آشنایی فراگیران با نقش فیبرها در سلامت و پیشگیری از بیماریها

در پایان دانشجو قادر خواهد بود:

۳-۱. فراگیر قادر است میزان فیبر مورد نیاز بدن خود را تخمین نماید.

جلسه چهارم

هدف کلی: آشنایی فراگیران با نیاز بدن به پروتئین در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی

اهداف ویژه:

۴-۱. آشنایی فراگیران با انواع آمینو اسیدها و نقش آنها در سلامت بدن

۴-۲. آشنایی فراگیران با نیاز بدن به پروتئین در شرایط عادی

۴-۳. آشنایی فراگیران با نیاز بدن به پروتئین در در حالات خاص فیزیولوژیکی

در پایان دانشجو قادر خواهد بود:

۴-۱. فراگیر قادر است میزان پروتئین مورد نیاز بدن خود را تخمین نماید.

جلسه پنجم

هدف کلی: آشنایی فراگیران با کیفیت انواع پروتئین و تکمیل کیفیت پروتئین

اهداف ویژه:

۵-۱. آشنایی فراگیران با انواع پروتئین های با کیفیت بالا و پایین

۵-۳. آشنایی فراگیران با روش های ارتقاء کیفیت پروتئین های مختلف

در پایان دانشجو قادر خواهد بود:

۵-۱. فراگیر قادر است راههای افزایش کیفیت پروتئین در رژیم غذایی خود را بکار گیرد.

جلسه ششم

هدف کلی: آشنایی فراگیران با نیاز بدن به چربی ها در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی

اهداف ویژه:

۶-۱. آشنایی فراگیران با انواع چربی ها و منابع غذایی آنها

۶-۲. آشنایی فراگیران با انواع چربی های ضروری و غیر ضروری مورد نیاز بدن

۶-۳. آشنایی فراگیران با با میزان نیاز بدن به چربی ها در شرایط فیزیولوژیک و پاتولوژیکی

در پایان دانشجو قادر خواهد بود:

۶-۱. فراگیر قادر است میزان چربی مورد نیاز بدن خود را تخمین نماید.

جلسه هفتم

هدف کلی: آشنایی فراگیران با چربی های امگا ۳ و ۶ و نقش آنها در سلامت بدن و بیماریها

اهداف ویژه:

۷-۱. آشنایی فراگیران با چربی های امگا ۳ و ۶ مورد نیاز بدن

۷-۲. آشنایی فراگیران با نقش اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶ در بدن و کنترل مسیرهای التهابی در بدن

۷-۳. آشنایی فراگیران با ماهیان و ایزیان به عنوان منبع غنی اسیدهای چرب ضروری مورد نیاز بدن

در پایان دانشجو قادر خواهد بود:

۷-۱. نقش انواع چربی ها در کاهش یا افزایش التهاب در بدن را به طور کامل تشریح نماید.

۷-۲. مضرات مصرف چربی های حیوانی، اشباع گیاهی را برای اعضاء خانواده خود تشریح و منابع چربی های مفید را به آنها ارائه خواهد داد.

جلسه هشتم

هدف کلی: آشنایی فراگیران با نیاز بدن به ویتامین های محلول در چربی در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی ۱

اهداف ویژه:

- ۸-۱ آشنایی فراگیران با ویتامین A و نقش آن در سلامت بدن و در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی
- ۸-۲ آشنایی فراگیران با ویتامین K و نقش آن در سلامت بدن و در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی

در پایان دانشجو قادر خواهد بود :

- ۸-۱. منابع غذایی غنی از ویتامین A و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.
- ۸-۲. منابع غذایی غنی از ویتامین K و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.

جلسه نهم

هدف کلی: آشنایی فراگیران با نیاز بدن به ویتامین های محلول در چربی در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی ۲

اهداف ویژه:

- ۹-۱. آشنایی فراگیران با ویتامین E و نقش آن در سلامت بدن و در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی
- ۹-۲. آشنایی فراگیران با ویتامین D و نقش آن در سلامت بدن و در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی

در پایان دانشجو قادر خواهد بود :

- ۹-۱. منابع غذایی غنی از ویتامین E و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.
- ۹-۲. منابع غذایی غنی از ویتامین D و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.

جلسه دهم

هدف کلی: آشنایی فراگیران با نیاز بدن به ویتامین های محلول در آب در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی ۱

اهداف ویژه:

- ۱۰-۱. آشنایی فراگیران با ویتامین B1 و نقش آن در سلامت بدن
- ۱۰-۲. آشنایی فراگیران با ویتامین B2 و نقش آن در سلامت بدن
- ۱۰-۳. آشنایی فراگیران با ویتامین B3 و نقش آن در سلامت بدن
- ۱۰-۴. آشنایی فراگیران با ویتامین B5 و نقش آن در سلامت بدن

۵-۱۰. آشنایی فراگیران با ویتامین بیوتین و نقش آن در سلامت بدن

در پایان دانشجو قادر خواهد بود:

- ۱-۱۰. منابع غذایی غنی از ویتامین B1 و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.
- ۲-۱۰. منابع غذایی غنی از ویتامین B2 و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.
- ۳-۱۰. منابع غذایی غنی از ویتامین B3 و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.
- ۴-۱۰. منابع غذایی غنی از ویتامین B5 و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.
- ۵-۱۰. منابع غذایی غنی از ویتامین بیوتین و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.

جلسه یازدهم:

هدف کلی: آشنایی فراگیران با نیاز بدن به ویتامین های محلول در آب در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی ۲

اهداف ویژه:

- ۱-۱۱. آشنایی فراگیران با ویتامین B6 و نقش آن در سلامت بدن
- ۲-۱۱. آشنایی فراگیران با ویتامین B9 و نقش آن در سلامت بدن
- ۳-۱۱. آشنایی فراگیران با ویتامین B12 و نقش آن در سلامت بدن
- ۴-۱۱. آشنایی فراگیران با ویتامین C و نقش آن در سلامت بدن

در پایان دانشجو قادر خواهد بود:

- ۱-۱۱. منابع غذایی غنی از ویتامین B6 و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.
- ۲-۱۱. منابع غذایی غنی از ویتامین B9 و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.
- ۳-۱۱. منابع غذایی غنی از ویتامین B12 و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.
- ۴-۱۱. منابع غذایی غنی از ویتامین C و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.

جلسه دوازدهم:

هدف کلی: آشنایی فراگیران با نیاز بدن به املاح مورد نیاز در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی ۱

اهداف ویژه:

- ۱-۱۲. آشنایی فراگیران با نیاز بدن به آهن و نقش آن در سلامت بدن
- ۲-۱۲. آشنایی فراگیران با نیاز بدن به روی و نقش آن در سلامت بدن
- ۳-۱۲. آشنایی فراگیران با نیاز بدن به مس و نقش آن در سلامت بدن

در پایان دانشجو قادر خواهد بود :

- ۱-۱۲. منابع غنی از آهن و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.
- ۲-۱۲. منابع غنی از روی و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.
- ۳-۱۲. منابع غنی از مس و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.

جلسه سیزدهم:

هدف کلی: آشنایی فراگیران با نیاز بدن به املاح مورد نیاز در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی ۲

اهداف ویژه:

- ۱-۱۳. آشنایی فراگیران با نیاز بدن به ید و نقش آن در سلامت بدن
- ۲-۱۳. آشنایی فراگیران با نیاز بدن به سلنیوم و نقش آن در سلامت بدن
- ۳-۱۳. آشنایی فراگیران با نیاز بدن به کروم و نقش آن در سلامت بدن

در پایان دانشجو قادر خواهد بود :

- ۱-۱۳. منابع غنی از ید و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.
- ۲-۱۳. منابع غنی از سلنیوم و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.
- ۳-۱۳. منابع غنی از کروم و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.

جلسه چهاردهم

هدف کلی: آشنایی فراگیران با فیتوکمیکالها، پروبیوتیک ها و غذاهای عملگرا و نقش آنان در حفظ سلامت بدن

اهداف ویژه:

- ۱-۱۴. آشنایی مخاطبان با انواع فیتوکمیکال ها و نقش فیتوکمیکال ها در سلامت بدن

۱۴-۲. آشنایی مخاطبان با پروبیوتیک ها و نقش آنان در سلامت بدن و سیستم گوارشی

۱۴-۳. آشنایی مخاطبان با انواع غذاهای عملگرا و نقش آن در سلامت بدن و پیشگیری از بیماریهای مزمن

در پایان دانشجو قادر خواهد بود :

۱۴-۱. منابع غذایی غنی از فیتوکمیکال ها را رژیم غذایی خود شناسایی و انتخاب نماید.

۱۴-۲. منابع غذایی غنی از پروبیوتیک ها را رژیم غذایی خود شناسایی و انتخاب نماید.

۱۴-۳. غذاهای عملگرا را در رژیم غذایی خود شناسایی و انتخاب نماید.

جلسه پانزدهم

هدف کلی: آشنایی فراگیران با طیف سوء تغذیه و پیامدهای آنان بر سلامت بدن

اهداف ویژه:

۱۵-۱. آشنایی فراگیران با سوء تغذیه پروتئین-انرژی و اثرات آن بر سلامتی بدن در دوران های مختلف زندگی

۱۵-۲. آشنایی فراگیران با چاقی و اثرات آن بر سلامتی بدن در دوران مختلف زندگی

در پایان دانشجو قادر خواهد بود :

۱۵-۱. فراگیر قادر است دو طیف وسیع سوء تغذیه را تشریح و مقایسه نماید.

جلسه شانزدهم

هدف کلی: آشنایی فراگیران با گروههای غذایی، الگوهای غذایی، هرم غذایی و اصول تغذیه مناسب

اهداف ویژه:

۱۶-۱. آشنایی فراگیران با الگوهای غذایی غالب در جامعه و الگوی مدیترانه ای و هرم تغذیه

۱۶-۲. آشنایی فراگیران با انواع گروههای غذایی و نیاز بدن به آنها

۱۶-۳. آشنایی فراگیران با اصل تعادل و تنوع در رژیم غذایی صحیح

در پایان دانشجو قادر خواهد بود :

۱۶-۱. نقش الگوهای و گروههای در هرم تغذیه ای را به طور کامل تشریح نماید

۲-۱۶. عادات تغذیه ای نادرست خود را تصحیح نماید و یک برنامه غذایی صحیح برای خود اتخاذ نماید.

جلسه هفدهم

امتحان پایان ترم

منابع :

1. Eleanor, N. Whitney. J. 2000. Nutrition for health and health Care, 2thed Belmont Wads Worth.
2. Mahan, L.k. and Escott-Stump, S. 2000. Krause's food, nutrition and Diet therapy, 4thed, W.B Saunders Co, Philadelphia.
3. Passmore, R, Eastwood, M.A. 1993. Davidson & Passmore. Human nutrition and dietetics. 9th edition, Churchill Livingstone, London.
4. Shaw, V. and Lawson. M, 2001, Clinical pediatric dietetics. Blackwell Scientific.
5. Shils, M.E., Olson J.A. and Shike M. 2000 Modern nutrition in health and disease. Lee Febiger.
6. Sue R.W, 2000. Basic nutrition and diet therapy, 11th ed. Mosby College Public.

روش تدریس:

سخنرانی، سخنرانی، بحث گروهی در سامانه نوید

وسایل و رسانه های کمک آموزشی :

پاورپینت، سامانه آموزش از راه دور نوید، اسکایپ، ادوب کانکت

سنجش و ارزشیابی

ساعت	تاریخ	سهم از نمره کل (درصد)	روش	آزمون
-	تمام جلسات	۱۰٪	شفاهی	کوئیز
-	متعاقباً اعلام می شود	۳۰٪	تشریحی	آزمون میان ترم
-	متعاقباً اعلام می شود	۵۰٪	تشریحی	آزمون پایان ترم
-	-	۱۰٪	تکالیف	حضور فعال

مقررات درس و انتظارات از دانشجو:

از دانشجویان محترم انتظار می رود:

۱- حضور منظم و دقیق در سامانه ی نوید داشته باشند و تکالیف هر جلسه را بموقع انجام دهند .

۲- از دیگر منابع و سایت های معتبر علمی استفاده نمایند.

۳- با اساتید ذکر شده برای برگزاری کلاس ها هماهنگ باشند .

جدول زمانبندی درس اصول تغذیه

روز و ساعت جلسه : یکشنبه ها ساعت (۸-۱۰) مکان: کلاس ۱۰۵

جلسه	موضوع درس	مدرس	تاریخ	روش تدریس (نرم افزار/ وسیله کمک آموزشی)
۱	آشنایی فراگیران با نیاز بدن به انرژی در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی	دکتر سلیمانی	۱۴۰۲/۷/۵	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)
۲	آشنایی فراگیران با نیاز بدن به کربوهیدرات ها در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی	دکتر سلیمانی	۱۴۰۲/۷/۱۲	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)
۳	آشنایی فراگیران با فیبرهای غذایی، منابع غذایی آن و نقش آنها در سلامت بدن	دکتر سلیمانی	۱۴۰۲/۱۹	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)
۴	آشنایی فراگیران با نیاز بدن به پروتئین در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی	دکتر سلیمانی	۱۴۰۲/۷/۲۶	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)
۵	آشنایی فراگیران با کیفیت انواع پروتئین و تکمیل کیفیت پروتئین	دکتر سلیمانی	۱۴۰۲/۸/۳	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)
۶	آشنایی فراگیران با نیاز بدن به چربی ها در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی	دکتر سلیمانی	۱۴۰۲/۸/۱۰	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)
۷	آشنایی فراگیران با چربی های امگا ۳ و ۶ و نقش آنها در سلامت بدن و بیماریها	دکتر سلیمانی	۱۴۰۲/۸/۱۷	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)
۸	آشنایی فراگیران با نیاز بدن به ویتامین های محلول در چربی در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی ۱	دکتر سلیمانی	۱۴۰۲/۸/۲۴	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)
۹	آشنایی فراگیران با نیاز بدن به ویتامین های محلول در چربی در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی ۲	دکتر صابر	۱۴۰۲/۹/۱	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)
۱۰	آشنایی فراگیران با نیاز بدن به ویتامین های محلول در آب در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی ۱	دکتر صابر	۱۴۰۲/۹/۸	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)

سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)	۱۴۰۲/۹/۱۵	دکتر صابر	آشنایی فراگیران با نیاز بدن به ویتامین های محلول در آب در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی ۲	۱۱
سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)	۱۴۰۲/۹/۲۲	دکتر صابر	آشنایی فراگیران با نیاز بدن به املاح مورد نیاز در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی ۱	۱۲
سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)	۱۴۰۲/۹/۲۹	دکتر صابر	آشنایی فراگیران با نیاز بدن به املاح مورد نیاز در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی ۱	۱۳
سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)	۱۴۰۲/۱۰/۶	دکتر صابر	آشنایی فراگیران با فیتوکمیکالها، پروبیوتیک ها و غذاهای عملگرا و نقش آنان در حفظ سلامت بدن	۱۴
سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)	۱۴۰۲/۱۰/۱۳	دکتر صابر	آشنایی با فراگیران با دو طیف سوء تغذیه (چاقی و لاغری) و پیامدهای آنان بر سلامت بدن	۱۵
سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)	۱۴۰۲/۱۰/۲۳	دکتر صابر	آشنایی با فراگیران گروههای غذایی، الگوهای غذایی، هرم غذایی و اصول تغذیه مناسب	۱۶
امتحان پایان ترم				۱۷

تاریخ تحویل: ۱۴۰۲/۶/۱۸

نام و امضای مدرس: داود سلیمانی

نام و امضای مدیر گروه: دکتر امیر صابر

نام و امضای مسئول EDO دانشکده: دکتر معین بشیری