

**بسمه تعالی**  
**دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه**  
**دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی**  
**قالب نگارش طرح درس**  
**🍎🍌🥦🥕🥬🥒🥑🥥🥝🍌🍍🍎**

مخاطبان: دانشجویان رشته پزشکی

ساعت مشاوره: دوشنبه ۱۵:۳۰-۱۳:۳۰

زمان ارائه درس: چهارشنبه ساعت ۱۶-۱۴

مدرس: دکتر مهنوش صمدی\* (۵۶٪)، دکتر سیدمصطفی نچواک (۱۲٪)، دکتر پاسدار (۸٪)، دکتر امیر صابر (۱۲٪)، دکتر سروش (۱۲٪)

نیمسال: اول ۱۴۰۳-۱۴۰۲

\*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)

- ۱- آشنایی با نقش و اهمیت مواد مغذی در بدن انسان
- ۲- آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب، مصرف بیش از حد و منابع غذایی کربوهیدرات ها
- ۳- آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی پروتئین ها
- ۴- آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی چربی ها
- ۵- آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی ماکرو مینرال ها
- ۶- آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی میکرو مینرال ها
- ۷- آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی ویتامین های محلول در آب
- ۸- آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی ویتامین های محلول در چربی
- ۹- آشنایی با گروهها غذایی، هرم غذایی، جداول مواد غذایی، موارد استعمال و استفاده از DRI
- ۱۰- آشنایی با ارزیابی وضعیت تغذیه و انواع روش های ارزیابی
- ۱۱- آشنایی با تغذیه در گروه های آسیب پذیر (مادران باردار)
- ۱۲- آشنایی با تغذیه در گروه های آسیب پذیر (مادران شیرده)
- ۱۳- آشنایی با تغذیه در گروه های آسیب پذیر (اطفال و سالمندان)
- ۱۴- آشنایی با انرژی، اجزای آن، عوامل موثر در میزان انرژی مورد نیاز و روش تعیین آن
- ۱۵- آشنایی با چاقی و بیماریهای ناشی از سوء تغذیه و نحوه پیشگیری از آن
- ۱۶- 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:

- ۱- غذا را تعریف کند.
- ۲- انواع مواد مغذی (ماکرو و میکرو) را توضیح بدهد.
- ۳- اهمیت و نقش تغذیه سالم در پیشگیری از بیماری ها را توضیح دهد.
- ۴- 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:

۱- آشنایی با نقش ویژه کربوهیدرات ها در بیماری دیابت

در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- کربوهیدرات ها را تعریف و نقش تغذیه ای آن را در بدن توضیح دهد.
- ۲- کربوهیدرات ها را بر اساس طبقه بندی آنها توضیح دهد.
- ۳- متابولیسم کربوهیدرات ها را در بافت های مختلف بدن مقایسه کند.

۴- 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:

- ۱- پروتئین ها را تعریف و نقش های متعدد (ساختاری، تنظیمی و متابولیک) آن را توضیح دهد.
- ۲- کمبود و معایب مصرف بیش از نیاز پروتئین ها را توضیح دهد.
- ۳- 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:

۱- آشنایی با متابولیسم انرژی

در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- چربی ها را تعریف و نقش های ساختاری و متابولیک آن را توضیح دهد..
- ۲- کمبود و معایب مصرف بیش از نیاز چربی ها را توضیح دهد.
- ۸- 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 استنوپرز و راههای پیشگیری از بروز آن

در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- ماکرو مینرال ها را تعریف و نقش آنها را در بدن توضیح دهد.
- ۲- عوارض ناشی از فزونی و یا کمبود مصرف ماکرو مینرال ها را در بدن شرح دهد.
- ۳- منابع غذایی ماکرو مینرال ها را نام ببرد.
- ۴- منظور از زیست دسترسی و تعامل مینرال ها یا یکدیگر و با سایر مواد غذایی و دارویی را توضیح دهد.
- ۵- 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:

- ۱- میکرو مینرال ها را تعریف و نقش آنها را در بدن توضیح دهد.
- ۲- عوارض ناشی از فزونی و یا کمبود مصرف میکرو مینرال ها را در بدن شرح دهد.
- ۳- منابع غذایی میکرو مینرال ها را نام ببرد.
- ۴- 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:

- ۱- ویتامین های محلول در آب را نام ببرد و کارکرد آنها را در بدن توضیح دهد.
- ۲- کوآنزیم های ویتامین های محلول در آب را نام ببرد.
- ۳- عوارض ناشی از کمبود مصرف ویتامین های محلول در آب را در بدن شرح دهد.
- ۴- 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:

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

### جلسه نهم

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 دهم

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 یازدهم

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 دوازدهم

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- نیاز های 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 سیزدهم

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 (۲۴-، ۰- ماه و ۱۸-۲ سال) را شرح دهد.
- 3- نیاز های ویژه تغذیه ای سالمندان را شرح دهد.
- 4- تغییرات در عادات غذایی سالمندان را شرح دهد.

### جلسه چهاردهم

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 پانزدهم

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:

- ۱- انواع کم خونی های تغذیه ای را توضیح دهد.
- ۲- تشخیص افتراقی کم خونی های تغذیه ای را شرح دهد.
- ۳- راههای پیشگیری از انواع کم خونی های تغذیه ای را توضیح دهد.
- ۴- سوء تغذیه پروتئین، انرژی (PEM) را توضیح دهد.
- ۵- عواقب دریافت مازاد بر نیاز کالری 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:

- ۱- اصول تهیه یک رژیم غذایی را شرح دهد.
- ۲- 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 ۱۳۸۹ -  
اصول تغذیه کراوس ترجمه گیتی ستوده. ۲۰۱۰ -

L.Kathleen , Sylvia Escott –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:

تدریس مجازی ، بحث گروهی  
رسانه های کمک آموزشی:

سامانه نوید-skype  
سنجش و ارزشیابی

ساعت	تاریخ	نمره	روش آزمون	آزمون
۱۵:۳۰-۱۳:۳۰	امتحان میان ترم با هماهنگی با دانشجویان در یکی از جلسات برگزار خواهد شد.	۸	تستی - تشریحی	آزمون میان ترم
۱۵:۳۰-۱۳:۳۰	اعلام خواهد شد	۱۲	تستی - تشریحی	آزمون پایان دوره

مقررات درس و انتظارات از دانشجو:

از دانشجویان محترم انتظار می رود:

- ۱- حضور منظم و دقیق در جلسات درس مجازی داشته باشند.
- ۲- در بحث های گروهی و فعالیت های آموزشی مشارکت نمایند.
- ۳- در هر جلسه آمادگی پاسخ گویی به سؤالات مبحث قبلی را داشته باشند.
- ۴- از دیگر منابع و سایت های معتبر علمی استفاده نمایند.

بسمه تعالی

جدول زمانبندی درس اصول کلی تغذیه پزشکی چهارشنبه ساعت ۱۶-۱۴، نیمسال اول ۱۴۰۳-۱۴۰۲

جلسه	موضوع درس	مدرس	تاریخ	روش تدریس	وسيله کمک آموزشی
۱	آشنایی با نقش و اهمیت مواد مغذی در بدن انسان	دکتر مهنوش صمدی	۱۴۰۲/۷/۵	سخنرانی+ بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۲	آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب، مصرف بیش از حد و منابع غذایی کربوهیدرات ها	دکتر مهنوش صمدی	۱۴۰۲/۷/۱۲	سخنرانی+ بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۳	آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی پروتئین ها	دکتر مهنوش صمدی	۱۴۰۲/۷/۱۹	سخنرانی+ بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۴	آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی چربی ها	دکتر سید مصطفی نچواک	۱۴۰۲/۷/۲۶	سخنرانی+ بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۵	آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی ویتامین های محلول در آب	دکتر مهنوش صمدی	۱۴۰۲/۸/۳	سخنرانی+ بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۶	آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی ویتامین های محلول در چربی	دکتر مهنوش صمدی	۱۴۰۲/۸/۱۰	سخنرانی+ بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۷	آشنایی با گروهها غذایی، هرم غذایی، جداول مواد غذایی، موارد استعمال و استفاده از DRI	دکتر مهنوش صمدی	۱۴۰۲/۸/۱۷	سخنرانی+ بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۸	آشنایی با چاقی و بیماریهای ناشی از سوء تغذیه و نحوه پیشگیری از آن	دکتر مهنوش صمدی	۱۴۰۲/۸/۲۴	سخنرانی+ بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۹	آشنایی با انرژی، اجزای آن، عوامل موثر در میزان انرژی مورد نیاز و روش تعیین آن	دکتر مهنوش صمدی	۱۴۰۲/۹/۱	سخنرانی+ بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۱۰	آشنایی با تغذیه در گروههای آسیب پذیر(اطفال و سالمندان)	دکتر مهنوش صمدی	۱۴۰۲/۹/۸	سخنرانی+ بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۱۱	آشنایی با ارزیابی وضعیت تغذیه و انواع روش های ارزیابی	دکتر یحیی پاسدار	۱۴۰۲/۹/۱۵	سخنرانی+ بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۱۲	آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی ماکرو مینرال ها	دکتر علی سروش	۱۴۰۲/۹/۲۲	سخنرانی+ بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۱۳	آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی میکرو مینرال ها	دکتر علی سروش	۱۴۰۲/۹/۲۹	سخنرانی+ بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۱۴	اصول تنظیم برنامه غذایی	دکتر سید مصطفی نچواک	۱۴۰۲/۱۰/۶	سخنرانی+ بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۱۵	آشنایی با تغذیه در گروه های آسیب پذیر (مادران باردار)	دکتر امیر صابر	۱۴۰۲/۱۰/۱۳	سخنرانی+ بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۱۶	آشنایی با تغذیه در گروه های آسیب پذیر (مادران شیرده)	دکتر امیر صابر	۱۴۰۲/۱۰/۲۰	سخنرانی+ بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۱۷	امتحان پایان ترم				

نام و امضای مدرس: دکتر سیدمصطفی نچواک- دکتر یحیی پاسدار-دکتر امیر صابر، دکتر مهنوش صمدی، دکتر علی سروش

تاریخ تحویل: ۱۴۰۲/۷/۳

تاریخ ارسال: ۱۴۰۲/۷/۳

نام و امضای مدیر گروه: دکتر امیر صابر