

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

عنوان درس : اصول کلی تغذیه	مخاطبان : دانشجویان رشته پزشکی
تعداد و نوع واحد : ۲ واحد نظری	ساعت مشاوره : دوشنبه ۱۵:۳۰-۱۳:۳۰
درس پیش نیاز : بیوشیمی	زمان ارائه درس : چهارشنبه ساعت ۱۶-۱۴
مدرس : دکتر مهنوش صمدی* (۶۸٪)، دکتر سیدمصطفی نچواک (۱۲٪)، دکتر پاسدار (۸٪)، دکتر سروش (۱۲٪)، دکتر مولودی (۸٪)	
نیمسال: اول ۱۴۰۵-۱۴۰۴	
*طراح طرح دوره	

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 استئوپروز 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:

- ۱- گروه‌های مختلف مواد غذایی را نام ببرد.
- ۲- مفاهیم AI, RDA, UL و DRI را تعریف نماید.
- ۳- روند تحولی هرم غذایی و my plate را توضیح دهد.
- ۴- محتوای تغذیه‌ای گروه‌های مختلف مواد غذایی را شرح دهد.
- ۵- یک واحد (Serving size) از هر گروه مختلف مواد غذایی را شرح دهد.

جلسه دهم

هدف کلی: آشنایی با ارزیابی وضعیت تغذیه و انواع روش‌های ارزیابی

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

در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- انواع روش‌های تن سنجی را نام برده و روش اندازه‌گیری آنها را توضیح دهد.
- ۲- کاربرد و تفسیر بالینی انواع مقادیر تن سنجی را شرح دهد.
- ۳- مقادیر بیوشیمیایی که برای ارزیابی وضعیت تغذیه مورد استفاده قرار می‌گیرند را توضیح دهد.

جلسه یازدهم

هدف کلی: آشنایی با تغذیه در گروه‌های آسیب‌پذیر (مادران باردار)

اهداف ویژه: آشنایی با مفهوم WIC

در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- اهمیت وزن‌گیری صحیح مادر باردار بر اساس مقادیر IOM را توضیح دهد.
- ۲- نیازهای تغذیه‌ای مادر باردار در طی دوران بارداری را شرح دهد.
- ۳- GDM را تعریف و نحوه مدیریت آن را شرح دهد.

جلسه دوازدهم

هدف کلی: آشنایی با تغذیه در گروه‌های آسیب‌پذیر (مادران شیرده)

اهداف ویژه: آشنایی با اهمیت تغذیه در دوران شیردهی

در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- نیازهای ویژه تغذیه‌ای مادران شیرده در دوران‌های شیردهی را توضیح دهد.
- ۲- موانع شیردهی را شرح دهد.
- ۳- اهداف بیمارستان دوستدار مادر و کودک را شرح دهد.

جلسه سیزدهم

هدف کلی: آشنایی با تغذیه در گروه‌های آسیب‌پذیر (اطفال- سالمندان)

اهداف ویژه: آشنایی با نیازهای تغذیه‌ای اطفال و سالمندان

در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- نیازهای ویژه تغذیه‌ای کودکان در دوران‌های مختلف (نوزادی، کودکی، نوجوانی و بلوغ) را توضیح دهد.
- ۲- روش‌های اندازه‌گیری کاربرد و تفسیر بالینی انواع منحنی‌های رشد (۰-۲۴ ماه و ۲-۱۸ سال) را شرح دهد.
- ۳- نیازهای ویژه تغذیه‌ای سالمندان را شرح دهد.
- ۴- 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 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:

تدریس مجازی، بحث گروهی

رسانه های کمک آموزشی:

سامانه نوید-skype

سنجش و ارزشیابی

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

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 ۱۵-۱۳، نیمسال اول ۱۴۰۵-۱۴۰۴

جلسه	موضوع درس	مدرس	تاریخ	روش تدریس	وسیله کمک آموزشی
۱	آشنایی با نقش و اهمیت مواد مغذی در بدن انسان	دکتر مهنوش صمدی	۱۴۰۴/۷/۲	سخنرانی+بحث گروهی	وایت برد- پروژکتور
۲	آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی ویتامین های محلول در آب	دکتر مهنوش صمدی	۱۴۰۴/۷/۹	سخنرانی+بحث گروهی	وایت برد- پروژکتور
۳	آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی ویتامین های محلول در چربی	دکتر مهنوش صمدی	۱۴۰۴/۷/۱۶	سخنرانی+بحث گروهی	وایت برد- پروژکتور
۴	آشنایی با انرژی، اجزای آن، عوامل موثر در میزان انرژی مورد نیاز و روش تعیین آن	دکتر مهنوش صمدی	۱۴۰۴/۷/۲۳	سخنرانی+بحث گروهی	وایت برد- پروژکتور
۵	آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب، مصرف بیش از حد و منابع غذایی کربوهیدرات ها	دکتر مهنوش صمدی	۱۴۰۴/۷/۳۰	سخنرانی+بحث گروهی	وایت برد- پروژکتور
۶	آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی پروتئین ها	دکتر مهنوش صمدی	۱۴۰۴/۸/۷	سخنرانی+بحث گروهی	وایت برد- پروژکتور
۷	آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی چربی ها	دکتر سید مصطفی نچواک	۱۴۰۴/۸/۱۴	سخنرانی+بحث گروهی	وایت برد- پروژکتور
۸	آشنایی با چاقی و بیماریهای ناشی از سوء تغذیه و نحوه پیشگیری از آن	دکتر مهنوش صمدی	۱۴۰۴/۸/۲۱	سخنرانی+بحث گروهی	وایت برد- پروژکتور
۹	آشنایی با تغذیه در مادران باردار	دکتر صمدی	۱۴۰۴/۸/۲۸	سخنرانی+بحث گروهی	وایت برد- پروژکتور
۱۰	آشنایی با تغذیه در مادران شیرده	دکتر صمدی	۱۴۰۴/۹/۴	سخنرانی+بحث گروهی	وایت برد- پروژکتور
۱۱	آشنایی با تغذیه در گروه های آسیب پذیر (اطفال و سالمندان)	دکتر صمدی	۱۴۰۴/۹/۱۱	سخنرانی+بحث گروهی	وایت برد- پروژکتور
۱۲	اصول تنظیم برنامه غذایی	دکتر نچواک	۱۴۰۴/۹/۱۸	سخنرانی+بحث گروهی	وایت برد- پروژکتور
۱۳	آشنایی با دیابت	دکتر مولودی	۱۴۰۴/۹/۲۵	سخنرانی+بحث گروهی	وایت برد- پروژکتور
۱۴	آشنایی با انواع روش های ارزیابی وضعیت تغذیه	دکتر پاسدار	۱۴۰۴/۱۰/۳	سخنرانی+بحث گروهی	وایت برد- پروژکتور
۱۵	آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی ماکرو مینرال ها	دکتر علی سروش	۱۴۰۴/۱۰/۱۰	سخنرانی+بحث گروهی	وایت برد- پروژکتور
۱۶	آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی میکرو مینرال ها	دکتر علی سروش	۱۴۰۴/۱۰/۱۷	سخنرانی+بحث گروهی	وایت برد- پروژکتور
۱۷	امتحان پایان ترم				

نام و امضای مدرس: دکتر سید مصطفی نچواک- دکتر یحیی پاسدار- دکتر مهنوش صمدی، دکتر علی سروش، دکتر جلال مولودی

تاریخ تحویل: ۱۴۰۴/۶/۲۰

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۶/۲۰

نام و امضای مدیر گروه: دکتر جلال مولودی