

## بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی

عنوان درس: اصول تغذیه در سلامت دهان	مخاطبان: دانشجویان
تعداد و نوع واحد: ۲ واحد نظری	ساعت پاسخگویی به سوالات فراگیر: ۱۰ تا ۱۲ ساعت
زمان ارائه درس: دوشنبه ها ساعت ۸ تا ۱۰	مدرس: دکتر داود سلیمانی
درس پیش نیاز: ندارد	نیمسال: دوم ۱۴۰۴-۱۴۰۵

### هدف کلی درس :

آشنایی مخاطبان با نقش مواد مغذی مورد نیاز بدن برای حفظ سلامت و پیشگیری از بیماریها

### 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 نیاز بدن به چربی ها در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی
- ۶- آشنایی فراگیران با چربی های امگا ۳ و ۶ و نقش آنها در سلامت بدن و بیماریها
- ۷- آشنایی فراگیران با نیاز بدن به ویتامین های محلول در چربی در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی ۱
- ۸- آشنایی فراگیران با نیاز بدن به ویتامین های محلول در چربی در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی ۲
- ۹- آشنایی فراگیران با نیاز بدن به ویتامین های محلول در آب در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی ۱
- ۱۰- آشنایی فراگیران با نیاز بدن به ویتامین های محلول در آب در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی ۲
- ۱۱- آشنایی فراگیران با نیاز بدن به املاح مورد نیاز در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی ۱

- ۱۲- آشنایی فراگیران با نیاز بدن به املاح مورد نیاز در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی ۲
- ۱۳- آشنایی فراگیران با ارتباط بین تغذیه با سلامت دهان، دندان و استخوان
- ۱۴- آشنایی فراگیران با تاثیر نوترینت ها بر تشکیل، تکامل و حفظ دندانها در دورانهای مختلف زندگی
- ۱۵- آشنایی فراگیران ارتباط بین الگوهای غذایی با پوسیدگی ها دندان در اوایل دوران کودکی
- ۱۶- آشنایی فراگیران با مواد پوسیدگی زا و محافظت کننده و جایگزین قندها

### 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.
- ۲-۲. فراگیر قادر است تفاوت انواع کربوهیدرات ها و نقش متفاوت آنها را بیان 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**

**اهداف ویژه:**

۵-۱. آشنایی فراگیران با انواع چربی ها و منابع غذایی آنها

۵-۲. آشنایی فراگیران با انواع چربی های ضروری و غیر ضروری مورد نیاز بدن

۵-۳. آشنایی فراگیران با با میزان نیاز بدن به چربی ها در شرایط فیزیولوژیک و پاتولوژیک

**در پایان دانشجو قادر خواهد بود:**

۵-۱. فراگیر قادر است میزان چربی مورد نیاز بدن خود را تخمین نماید.

**جلسه ششم**

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

#### **اهداف ویژه:**

- ۶-۱ آشنایی فراگیران با چربی های امگا ۳ و ۶ مورد نیاز بدن
- ۶-۲ آشنایی فراگیران با نقش اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶ در بدن و کنترل مسیرهای التهابی در بدن
- ۶-۳ آشنایی فراگیران با ماهیان و ابریان به عنوان منبع غنی اسیدهای چرب ضروری مورد نیاز بدن

#### **در پایان دانشجو قادر خواهد بود:**

- ۶-۱ نقش انواع چربی ها در کاهش یا افزایش التهاب در بدن را به طور کامل تشریح نماید.
- ۶-۲ 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 هفتم**

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

#### **اهداف ویژه:**

- ۷-۱ آشنایی فراگیران با ویتامین A و نقش آن در سلامت بدن و در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی
- ۷-۲ 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:**

- ۷-۱ منابع غذایی غنی از ویتامین A و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.
- ۷-۲ منابع غذایی غنی از ویتامین K و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.

#### **جلسه هشتم**

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

#### **اهداف ویژه:**

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

۸-۲. 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 نهم**

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

**اهداف ویژه:**

۹-۱. آشنایی فراگیران با ویتامین B1 و نقش آن در سلامت بدن

۹-۲. آشنایی فراگیران با ویتامین B2 و نقش آن در سلامت بدن

۹-۳. آشنایی فراگیران با ویتامین B3 و نقش آن در سلامت بدن

۹-۴. آشنایی فراگیران با ویتامین B5 و نقش آن در سلامت بدن

۹-۵. آشنایی فراگیران با ویتامین بیوتین و نقش آن در سلامت بدن

**در پایان دانشجو قادر خواهد بود :**

۹-۱. منابع غذایی غنی از ویتامین B1 و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.

۹-۲. منابع غذایی غنی از ویتامین B2 و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.

۹-۳. منابع غذایی غنی از ویتامین B3 و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.

۹-۴. منابع غذایی غنی از ویتامین B5 و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.

۹-۵. منابع غذایی غنی از ویتامین بیوتین 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 ۲

**اهداف ویژه:**

۱۰-۱. آشنایی فراگیران با ویتامین B6 و نقش آن در سلامت بدن

- ۱۰-۲. آشنایی فراگیران با ویتامین B9 و نقش آن در سلامت بدن
- ۱۰-۳. آشنایی فراگیران با ویتامین B12 و نقش آن در سلامت بدن
- ۱۰-۴. آشنایی فراگیران با ویتامین C و نقش آن در سلامت بدن

**در پایان دانشجو قادر خواهد بود :**

- ۱-۱. منابع غذایی غنی از ویتامین B6 و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.
- ۱۰-۲. منابع غذایی غنی از ویتامین B9 و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.
- ۱۰-۳. منابع غذایی غنی از ویتامین B12 و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.
- ۱۰-۴. منابع غذایی غنی از ویتامین C و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.

**جلسه یازدهم:**

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

**اهداف ویژه:**

- ۱۱-۱. آشنایی فراگیران با نیاز بدن به آهن و نقش آن در سلامت بدن
- ۱۱-۲. آشنایی فراگیران با نیاز بدن به روی و نقش آن در سلامت بدن
- ۱۱-۳. آشنایی فراگیران با نیاز بدن به مس و نقش آن در سلامت بدن

**در پایان دانشجو قادر خواهد بود :**

- ۱۱-۱. منابع غنی از آهن و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.
- ۱۱-۲. منابع غنی از روی و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.
- ۱۱-۳. منابع غنی از مس 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 ۲

**اهداف ویژه:**

- ۱۲-۱. آشنایی فراگیران با نیاز بدن به ید و نقش آن در سلامت بدن

۱۲-۲. آشنایی فراگیران با نیاز بدن به سلنیوم و نقش آن در سلامت بدن

۱۲-۳. آشنایی فراگیران با نیاز بدن به کروم و نقش آن در سلامت بدن

**در پایان دانشجو قادر خواهد بود:**

۱۲-۱. منابع غنی از ید و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.

۱۲-۲. منابع غنی از سلنیوم و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.

۱۲-۳. منابع غنی از کروم و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.

### **جلسه سیزدهم**

**هدف کلی:** آشنایی فراگیران با ارتباط بین تغذیه با سلامت دهان، دندان و استخوان

**اهداف ویژه:**

۱۳-۱. آشنایی فراگیران با ارتباط بین تغذیه با سلامت بافت دهان و لثه

۱۳-۲. آشنایی فراگیران با ارتباط بین تغذیه با سلامت دندان ها

۱۳-۳. آشنایی فراگیران با ارتباط بین تغذیه با سلامت استخوان

**در پایان دانشجو قادر خواهد بود:**

۱۳-۱. فراگیر قادر است نقش مواد غذایی بر سلامت دهان، لثه، دندان و استخوان را تشریح و مقایسه نماید.

### **جلسه چهاردهم**

**هدف کلی:** آشنایی فراگیران با تاثیر نوترینت ها بر تشکیل، تکامل و حفظ دندانها در دورانهای مختلف زندگی

**اهداف ویژه**

۱۴-۱. آشنایی فراگیران با نقش درشت مغذی ها بر تشکیل، تکامل و حفظ دندانها در دورانهای مختلف زندگی

۱۴-۲. آشنایی فراگیران با نقش ریز مغذی ها بر تشکیل، تکامل و حفظ دندانها در دورانهای مختلف زندگی

۱۴-۳. آشنایی فراگیران با نقش فیتوکمیکالها و نوتریستیکالها بر تشکیل، تکامل و حفظ دندانها در دورانهای مختلف زندگی

**در پایان دانشجو قادر خواهد بود:**

۱۴-۱. فراگیر قادر است مکملهای مفید بر تشکیل، تکامل و حفظ دندانها را به بیماران تجویز نماید.

## جلسه پانزدهم

**هدف کلی:** آشنایی فراگیران ارتباط بین الگوهای غذایی با پوسیدگی ها دندان در اوایل دوران کودکی

### اهداف ویژه

۱-۱۵. آشنایی فراگیران با انواع الگوهای غذایی در جامعه

۲-۱۵. تاثیر هر یک از الگوهای غذایی بر سلامت دهان و دندانها

**در پایان دانشجو قادر خواهد بود :**

۱-۱۵. فراگیر قادر است تاثیر هر یک از الگوهای غذایی بر سلامت دهان و دندان را تشریح و مقایسه نماید.

## جلسه شانزدهم

**هدف کلی:** آشنایی فراگیران با مواد پوسیدگی زا و محافظت کننده و جایگزین قندها

### اهداف ویژه:

۱-۱۶. آشنایی فراگیران با غذاهای کاربوژنیک

۲-۱۶. آشنایی فراگیران با غذاهای کاربواستاتیک

۳-۱۶. آشنایی فراگیران با غذاهای آنتی کاربوژنیک

**در پایان دانشجو قادر خواهد بود :**

۱-۱۶. مواد غذایی محافظ کننده در برابر پوسیدگی دهان را به کودکان و بیماران پیشنهاد نماید.

## جلسه هفدهم

امتحان پایان ترم

### منابع :

1. Eleanor, N. Whitney. J. 2000. Nutrition for health and health Care, 2<sup>th</sup>ed Belmont Wads Worth.
2. Mahan, L.k. and Escott-Stump, S. 2000. Krause's food, nutrition and Diet therapy, 4<sup>th</sup>ed, W.B Saunders Co, Philadelphia.
3. Passmore, R, Eastwood, M.A. 1993. Davidson & Passmore. Human nutrition and dietetics. 9<sup>th</sup> 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, 11<sup>th</sup> 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
۱۰:۳۰	۱۴۰۵/۱/۲۴	۳۰٪	تشریحی	آزمون میان ترم
۱۰:۳۰	۱۴۰۵/۴/۵	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 : دوشنبه ها ساعت (۱۰-۸) 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	۱۴۰۴/۱۲/۴	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	۱۴۰۴/۱۲/۱۱	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	۱۴۰۴/۱۲/۱۸	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	۱۴۰۴/۱۲/۲۵	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)
۵	آشنایی فراگیران با نیاز بدن به چربی ها در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی	دکتر سلیمانی	۱۴۰۵/۱/۱۷	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)
۶	آشنایی فراگیران با چربی های امگا ۳ و ۶ و نقش آنها در سلامت بدن و بیماریها	دکتر سلیمانی	۱۴۰۵/۱/۲۴	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)
۷	آشنایی فراگیران با نیاز بدن به ویتامین های محلول در چربی در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی ۱	دکتر سلیمانی	۱۴۰۵/۱/۳۱	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 ۲	دکتر سلیمانی	۱۴۰۵/۲/۷	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)
۹	آشنایی فراگیران با نیاز بدن به ویتامین های محلول در آب در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی ۱	دکتر سلیمانی	۱۴۰۵/۲/۱۴	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 ۲	دکتر سلیمانی	۱۴۰۵/۲/۲۱	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)

سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)	۱۴۰۵/۲/۲۸	دکتر سلیمانی	آشنایی فراگیران با نیاز بدن به املاح مورد نیاز در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی ۱	۱۱
سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)	۱۴۰۵/۳/۴	دکتر سلیمانی	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)	۱۴۰۵/۳/۱۱	دکتر سلیمانی	آشنایی فراگیران با ارتباط بین تغذیه با سلامت دهان، دندان و استخوان	۱۳
سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)	۱۴۰۵/۳/۱۱	دکتر سلیمانی	آشنایی فراگیران با تاثیر نوترینت ها بر تشکیل، تکامل و حفظ دندانها در دورانهای مختلف زندگی	۱۴
سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)	۱۴۰۵/۳/۱۸	دکتر سلیمانی	آشنایی فراگیران ارتباط بین الگوهای غذایی با پوسیدگی ها دندان در اوایل دوران کودکی	۱۵
سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)	۱۴۰۵/۳/۱۸	دکتر سلیمانی	آشنایی فراگیران با مواد پوسیدگی زا و محافظت کننده و جایگزین قندها	۱۶
امتحان پایان ترم				۱۷

تاریخ تحویل: ۱۴۰۴/۱۱/۲۸

نام و امضای مدرس: دکتر داود سلیمانی

نام و امضای مدیر گروه: آقای دکتر جلال مولودی

نام و امضای مسئول EDO دانشکده: دکتر معین بشیری