



معرفی درس: اصول کلی تغذیه	نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱
دانشکده: پزشکی	گروه آموزشی: تغذیه
رشته و مقطع تحصیلی: پزشکی بین الملل- دکتری حرفه ای	روز، ساعت و محل برگزاری: سه شنبه ۱۰-۸
تعداد و نوع واحد(نظری): ۲ واحد	نام مسوول درس(استاد درس): داود وهاب زاده
دروس پیش نیاز: بیوشیمی	نشانی دفتر: دانشکده پزشکی
تلفن و روزهای تماس: ۰۹۱۴۴۴۸۰۶۰۹	

هدف کلی درس: آشنایی با اصول تغذیه

شرح درس:

دانشجویان با گذراندن این درس با درشت مغذی ها (انرژی-کربوهیدرات- پروتئین و چربی)، ریز مغذی ها (ویتامین ها و املاح) و آب و نقش آنها در بدن و میزان نیاز به آنها، گروه های مختلف غذایی، اصول تنظیم برنامه های غذایی، انواع مختلف رژیم های غذایی بیمارستانی و روش های تغذیه تغیر یافته (تغذیه حمایتی) برای دوره های مختلف سنی و جنسی آشنا خواهند شد.

اهداف اختصاصی یا جزئی درس:

از دانشجو انتظار می رود در پایان این درس بتواند:

- ۱- با نقش انرژی، نحوه تعیین نیازمندی انرژی آشنایی پیدا کند.
- ۲- با نقش کربوهیدرات ها در سلامت و میزان نیاز به آن آشنایی پیدا کند.
- ۳- با نقش پروتئین ها در سلامت و میزان نیاز به آن آشنایی پیدا کند.
- ۴- با نقش چربی ها در سلامت و میزان نیاز به آن آشنایی پیدا کند.
- ۵- با نقش ویتامین ها در سلامت و میزان نیاز به آن آشنایی پیدا کند.
- ۶- با نقش املاح در سلامت و میزان نیاز به آن آشنایی پیدا کند.
- ۷- با نقش آب در سلامت و میزان نیاز به آن آشنایی پیدا کند.
- ۸- گروه های مختلف غذایی و محتوی آنها را بشناسد.
- ۹- با نحوه توزیع درشت مغذی ها و انرژی و درشت مغذی ها در قالب گروه های غذایی آشنایی پیدا کند.
- ۱۰- با نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه و غربالگری تغذیه ای آشنا شوند و اهمیت آن را درک کنند.
- ۱۱- انواع رژیم های غذایی بیمارستانی را بشناسند.
- ۱۲- با انواع روش های تغذیه متعارف بیمارستانی آشنایی پیدا کنند.

وظایف دانشجویان (تکالیف دانشجو در طول ترم):

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

منابع اصلی درس:

- ترجمه اصول تغذیه کراوس ۲۰۲۱- ترجمه دکتر زهرا یاری

روش تدریس+ وسایل کمک آموزشی مورد استفاده:

- سخنرانی- انجام محاسبات

- پاورپوینت - سامانه آموزش مجازی- تخته و وایت برد مجازی

روش ها و زمان سنجش و ارزشیابی دانشجو و بارم مربوط به هر ارزشیابی:

- امتحان پایان ترم و نمره کسب شده

- ارزیابی فعالیت کلاسی

مقررات درس و انتظارات از دانشجویان:

جدول زمان بندی و مفاد پیش بینی شده هر جلسه تئوری

ردیف	جلسه	عنوان	آمادگی لازم دانشجویان قبل از شروع کلاس
۱	اول	آشنایی با تاریخچه علم تغذیه، واژه ها و اصطلاحات این علم، اهمیت تغذیه در پیشگیری و درمان	مطالعه منبع و مباحث از قبل
۲	دوم	متابولیسم انرژی و اجزای نیازمندی انرژی روزانه- نحوه اندازه گیری نیازمندی انرژی روانه- محاسبه و برآورد نیازمندی انرژی با روش های غیر مستقیم	مطالعه منبع و مباحث از قبل
۳	سوم	آشنایی با انواع کربوهیدراتها، اهمیت و نقش آنها در تغذیه انسان	مطالعه منبع و مباحث از قبل
۴	چهارم	آشنایی با انواع چربیهای مهم در تغذیه، اسیدهای چرب و دسته بندی آنها، نقش تغذیه ای هر کدام از دسته های چربیها	مطالعه منبع و مباحث از قبل
۵	پنجم	پروتئین ها، انواع اسیدهای آمینه، دسته بندی و نقش فیزیولوژیک آنها	مطالعه منبع و مباحث از قبل
۶	ششم	آشنایی با گروه های غذایی و محتوی درشت مغذی آنها	مطالعه منبع و مباحث از قبل
۷	هفتم	ویتامین های محلول در چربی، منابع غذایی آنها، میزان نیاز به آنها، علایم کمبود و نحوه پیشگیری	مطالعه منبع و مباحث از قبل
۸	هشتم	ادامه ویتامین های محلول در چربی، منابع غذایی آنها، میزان نیاز به آنها، علایم کمبود و نحوه پیشگیری	مطالعه منبع و مباحث از قبل
۹	نهم	ویتامین های محلول در آب، منابع غذایی آنها، میزان نیاز به آنها، علایم کمبود و نحوه پیشگیری	مطالعه منبع و مباحث از قبل
۱۰	دهم	ادامه ویتامین های محلول در آب، منابع غذایی آنها، میزان نیاز به آنها، علایم کمبود و نحوه پیشگیری	مطالعه منبع و مباحث از قبل
۱۱	یازدهم	املاح، منابع غذایی آنها، میزان نیاز به آنها، علایم کمبود و نحوه پیشگیری	مطالعه منبع و مباحث از قبل
۱۲	دوازدهم	ادامه املاح، منابع غذایی آنها، میزان نیاز به آنها، علایم کمبود و نحوه پیشگیری	مطالعه منبع و مباحث از قبل
۱۳	سیزدهم	آشنایی با نقش فیزیولوژیک آب و ضرورت تنظیم مقادیر الکترولیت ها	مطالعه منبع و مباحث از قبل
۱۴	چهاردهم	روش های ارزیابی وضعیت تغذیه، اهمیت کنترل وزن	مطالعه منبع و مباحث از قبل

مطالعه منبع و مباحث از قبل	اصول تنظیم برنامه های غذایی و چهارچوب تعیین نیازگروه های غذایی، وعده ها و میان وعده های غذایی	پانزدهم	۱۵
مطالعه منبع و مباحث از قبل	آشنایی با اصول تغذیه در حالت های غیر عادی و در بخش های مراقبت های ویژه	شانزدهم	۱۶
	امتحان	هفدهم	۱۷