|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **دانشکده****قالب نگارش طرح درس ترمی**

|  |
| --- |
| **عنوان درس : اصول کلی تغذیه مخاطبان:دانشجویان ترم 3 پزشکی** **تعدادواحد:(یا سهم استاد از واحد) : 2 واحد نظری و سهم استاد 47/.** **ساعت پاسخگویی به سوالات فراگیر: بعد از اتمام جلسه****زمان ارائه درس: شنبه و یکشنبه ساعت8 تا 10 صبح** **( نیمسال دوم 1404-1403)** **مدرسین:دکتر علی سروش ودکتر بهزاد حیدر پور****درس و پیش نیاز: بیوشیمی**  |

**هدف کلی درس :**آشنایی دانشجویان با مفهوم تغذیه ، اصول تغدیه ، تنظیم برنامه غذائی نرمال ، گروه های آسیب پذیر و ارزیابی وضعیت تغذیه ا**هداف کلی جلسات : (جهت هر جلسه یک هدف)****هدف کلی جلسه اول :** 1-آشنایی با تاریخچه علم تغذیه ، علم تغذیه و واژه های متداول در تغذیه **اهداف ویژه جلسه اول** **1**-تاریخچه علم تغذیه را بداند (حیطه شناختی)2- علم تغذیه را تعریف نماید (حیطه شناختی)3- واژه های متداول در تغذیه را بداند( حیطه شناختی)**هدف کلی جلسه دوم** 1-آشنایی با گروههای اصلی غذایی و نقش میکرومینرال ها **اهداف ویژه جلسه دوم** 1-گروههای اصلی غذایی را تعریف نماید ( حیطه شناختی)2-انواع میکرومینرال ها را بشناسد( حیطه شناختی)3- نقش میکرومینرال ها را در بدن بداند ( حیطه شناختی)**هدف کلی جلسه سوم** 1-تعریف ماکرومینرال ها، انواع و نقش آنها **اهداف ویژه جلسه سوم** 1-انواع ماکرومینرال ها را بشناسد( حیطه شناختی)2- نقش ماکرومینرال ها را در بدن بداند ( حیطه شناختی)**هدف کلی جلسه چهارم** **1**-آشنایی با تعریف ، انواع ، ارتباط تغذیه با آنمی **اهداف ویژه جلسه چهارم** 1- آنمی را تعریف کند ( حیطه شناختی)2-انواع آنمی را تشخیص دهد (حیطه روانی -حرکتی )3- ارتباط فقر آهن و کم خونی ناشی از آن را تحلیل نمایند (حیطه روانی – حرکتی **)****هدف کلی جلسه پنجم****1-**آشنایی با استئوپروز ، ریسک فاکتورهای و نقش تغذیه**اهداف ویژه جلسه پنجم**1. استئوپروز را تعریف کند ( حیطه شناختی)
2. راههای پیشگیری از استئوپروز را بداند ( حیطه شناختی)
3. ارتباط ریسک فاکتورها را در بروز استئوپروز تحلیل نماید (حیطه روانی – حرکتی **)**
4. نقش تغذیه در حفظ سلامت و جلوگیری از استئوپروز را بداند (حیطه روانی – حرکتی **)**

**هدف کلی جلسه ششم** 1-اهمیت تغذیه در دوران شیرخوارگی ونقش تغذیه مصنوعی **اهداف ویژه جلسه ششم** **1**-روش های مختلف تغذیه در شیرخواران را بداند ( حیطه شناختی)2- مزیت های تغذیه با شیر مادر را بداند ( حیطه شناختی)نقش تغذیه مصنوعی وانواع آن در تغذیه شیرخواران را بداند ( حیطه شناختی)**هدف کلی جلسه هفتم**1-اهمیت تغذیه در دوران شیرخوارگی ونیازهای تغذیه مادران **اهداف ویژه جلسه هفتم** **1**-اهمیت تغذیه را در دوران بارداری را بداند ( حیطه شناختی)2-میزان نیازهای تغذیه ای مادران باردار را توضیح دهد ( حیطه شناختی)3-نحوه مراقبت تغذیه ای را دوران بارداری راتوضیح دهد ( حیطه شناختی)**هدف کلی جلسه** هشتم:آشنائی با ساختمان شیمیائی و نقش ویتامین های محلول در آباهداف ویژه جلسه هشتم:اهمیت ویتامین ها را بداند و با ساختار انها اشنا شود**هدف کلی جلسه** نهم :آشنائی با ساختمان شیمیائی و معایب مصرف بیش از حدو منابع غذائی ویتامین های محلول در آب**اهداف ویژه جلسه نهم:****1-ساختمان شیمیایی ویتامین های محلول در اب رابشناسد****2-نحوه تجویز؛ دوز مصرفی و دوز توکسیک ویتامین های محلول در اب رابشناسد** **هدف کلی جلسه** دهم:آشنائی با ساختمان شیمیائی و نقش ویتامین های محلول در چربیاهداف ویژه جلسه دهم:اهمیت ویتامین ها را بداند و با ساختار انها اشنا شود**هدف کلی جلسه** یازدهم:آشنائی با ساختمان شیمیائی و معایب مصرف بیش از حدو منابع غذائی ویتامین های محلول در چربیاهداف ویژه جلسه یازدهم:**1-ساختمان شیمیایی ویتامین های محلول درچربی رابشناسد****2-نحوه تجویز؛ دوز مصرفی و دوز توکسیک ویتامین های محلول در چربی رابشناسد****در پایان دانشجو قادر باشد** 1-ماکرومینرال ها را تعریف و نقش آنها را در بدن توضیح دهد 2-عوارض ناشی از فزونی و یا کمبود مصرف ماکرومینرال ها را در بدن شرح دهد .3-منابع غذایی ماکرومینرال ها را نام ببرد 4-منظور از زیست دسترسی وتعامل مینرال ها با یکدیگر و با سایر مواد غذایی و دارویی را توضیح دهد 5- نقش الکترولیت ها و تعادل آب بدن را شرح دهد 6-میکرومینرال ها را تعریف و نقش آنها را در بدن توضیح دهد  7-عوارض ناشی از فزونی و یا کمبود مصرف میکرومینرال ها را در بدن شرح دهد .8-منابع غذایی میکرومینرال ها را نام ببرد 9- منظور از زیست دسترسی وتعامل مینرال ها با یکدیگر و با سایر مواد غذایی و دارویی را توضیح دهد 10- نقش ویتامین های محلول در اب را شرح دهد11- نقش ویتامین های محلول در چربی را شرح دهد12- منابع غذایی ویتامین های محلول در اب و چربی را نام ببرد**منابع** 1-اصول تغذیه کرواس : زیر نظر دکتر علی کشاورز . ترجمه دکتر فرزاد فرشید فر و ناهید خلدی . چاپ دوم 1389 اصول تغذیه کراوس ترجمه گیتی ستوده 2010 2-L. Kathleen , Sylvia Escoott- Stump . Krause, s Food And The nutrition care process. 13th ed. Elseivire . Sunders.2012 3-A Catharina r . etal , Modern nutrition in health and disease 11 thed lippinkon.2014**روش تدریس:**  سخنرانی - بحث گروهی **وسایل آموزشی :** وایت بورد **-** ویدئو پروژکتور **سنجش و ارزشیابی**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **آزمون** |  **روش**  | **سهم از نمره کل(بر حسب درصد)** | **تاریخ**  | **ساعت** |
| **آزمون میان دوره**  | تستی  | **20%** |  |  |
| **آزمون پایان دوره**  | تستی  | **80%** |  |  |

**مقررات کلاس و انتظارات از دانشجو:**1. حضور منظم و دقیق در جلسات درس داشته باشند
2. در بحث های گروهی و فعالیت های آموزشی مشارکت نمایند
3. در هر جلسه آمادگی پاسخ گویی به سئوالات و مبحث قبلی را داشته باشند
4. از دیگر منابع وسایت های معتبر علمی استفاده نمایند
5. تلفن همراه خود را در کلاس خاموش نمایند
 |
| **نام و امضای مدرس: دکتر علی سروش و دکتر بهزاد حیدرپور****نام و امضای مدیر گروه: دکتر علی سروش نام و امضای مسئولEDO دانشکده:****تاریخ تحویل: تاریخ ارسال: تاریخ ارسال :** |

 **جدول زمانبندی درس اصول کلی تغذیه**

**روز و ساعت جلسه :شنبه ویکشنبه ساعت 10-8**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **جلسه** | **تاریخ** |  **موضوع هر جلسه** | **مدرس** |
| 1 | **شنبه ساعت 10-8** | آشنایی با تاریخچه علم تغذیه ، علم تغذیه و واژه های متداول در تغذیه | دکتر علی سروش  |
|  | **یکشنبه ساعت****10-8** | آشنائی با ساختمان شیمیائی ،نقش،کمبود،معایب مصرف بیش از حدو منابع غذائی ویتامین های محلول در آب | دکتر بهزاد حیدر پور |
| 2 | **شنبه ساعت 10-8** | آشنایی با گروههای اصلی غذایی و نقش میکرومینرال ها | دکتر علی سروش  |
|  | **یکشنبه ساعت****10-8** | آشنائی با ساختمان شیمیائی ،نقش،کمبود،معایب مصرف بیش از حدو منابع غذائی ویتامین های محلول در آب | دکتر بهزاد حیدر پور |
| 3 | **شنبه ساعت 10-8** | تعریف ماکرومینرال ها، انواع و نقش آنها  | دکتر علی سروش  |
|  | **یکشنبه ساعت****10-8** | آشنائی با ساختمان شیمیائی ،نقش،کمبود،معایب مصرف بیش از حدو منابع غذائی ویتامین های محلول در چربی | دکتر بهزاد حیدر پور |
| 4 | **شنبه ساعت 10-8** | آشنایی با تعریف ، انواع ، ارتباط تغذیه با آنمی  | دکتر علی سروش  |
|  | **یکشنبه ساعت****10-8** | آشنائی با ساختمان شیمیائی ،نقش،کمبود،معایب مصرف بیش از حدو منابع غذائی ویتامین های محلول در چربی | دکتر بهزاد حیدر پور |
| 5 | **شنبه ساعت 10-8** | آشنایی با استئوپروز ، ریسک فاکتورهای و نقش تغذیه | دکتر علی سروش |
| 6 | **شنبه ساعت 10-8** | اهمیت تغذیه در دوران شیرخوارگی ونقش تغذیه مصنوعی | دکتر علی سروش |
| 7 | **شنبه ساعت 10-8** | اهمیت تغذیه در دوران شیرخوارگی ونیازهای تغذیه مادران | دکتر علی سروش  |