|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 آب  اهداف 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 چربی  اهداف 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 چربی  اهداف 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 دهد  11- نقش ویتامین های محلول در چربی را شرح دهد  12- 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 |