

فرم طرح دوره درس نظری - دانشگاه علوم پزشکی ایلام

معرفی درس: اصول تغذیه نیمسال دوم 1401/ 1402

- * دانشکده: مجتمع آموزش عالی سلامت دهلران * گروه آموزشی: بهداشت
- * نام و شماره درس: اصول تغذیه * رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی بهداشت خانواده
- * تعداد و نوع واحد: نظری 2 واحد * روز و ساعت برگزاری: دوشنبه ساعت 14-16
- * محل برگزاری: مجتمع آموزش عالی سلامت دهلران * نام مسئول درس (استاد درس): حمید شریفی
- * دروس پیش نیاز: ندارد * آدرس دفتر: بیمارستان شهداء دهلران
- * آدرس پست الکترونیکی: sharifi20hamid@gmail.com

- هدف کلی درس: آشنایی با اصول تغذیه (تعاریف - اهمیت و مفاهیم)، نقش تغذیه در حفظ سلامت و ارتقاء سطح سلامت فرد در جامعه

• شرح درس:

- ✓ آشنایی و کسب آگاهی درخصوص نقش تغذیه در سلامت و بیماری، تغذیه صحیح و آشنایی با نقش فیزیولوژیک و منابع مواد مغذی - درشت مغذی ها، ریز مغذی ها (ویتامین ها و مواد معدنی، آب و املاح) - و نیز میزان مورد نیاز آن ها در دوره های مختلف سنی و جنسی

• اهداف اختصاصی:

- از دانشجوی انتظار میرود در پایان این ترم بتواند:
- ✓ با نقش تغذیه در طیف سلامت و بیماری آشنایی پیدا کند.
- ✓ با نقش انرژی در سلامت بدن، مواد غذایی تامین کننده انرژی و نحوه تعیین نیاز به انرژی آشنایی پیدا کند.
- ✓ با نقش درشت مغذی ها (کربوهیدرات، پروتئین و چربی) در سلامت بدن و میزان نیاز به آن ها آشنایی پیدا کند.
- ✓ با نقش ریز مغذی ها (ویتامین ها و املاح) در سلامت بدن و میزان نیاز به آن ها آشنایی پیدا کند.
- ✓ با نقش آب و فیبرها در سلامت بدن آشنایی پیدا کند.
- ✓ با نقش تغذیه در دوره های مختلف زندگی آشنایی پیدا کند.

- وظایف دانشجویان (تکالیف دانشجوی در طول ترم):

✓ حضور منظم در جلسات درس (در صورت غیبت غیر موجه مطابق مقررات آموزشی برخورد می شود). ✓ آمادگی درسی و پاسخ گویی به سوالات از مباحث درسی جلسات قبل. ✓ در بحث های گروهی و فعالیت های آموزشی طول ترم مشارکت فعال داشته باشد. ✓ از منابع و سایت های معتبر علمی دیگر استفاده نماید.			
• منابع اصلی (با رعایت اصول منبع نویسی و دادن نشانی برای تهیه آنها شامل کتابخانه، کتاب فروشی، اینترنت،.....) ✓ اصول تغذیه کراووس، ویرایش 15 ترجمه دکتر زهرا یاری ✓ اصول تغذیه کراووس، ویرایش 14 ترجمه دکتر محمد خلیلی، انتشارات خسروی			
• روش تدریس و وسایل کمک آموزشی مورد استفاده: ✓ سخنرانی _ بحث گروهی _ پرسش و پاسخ _ پاورپوینت و اسلاید آموزشی – تخته وایت برد- سامانه آموزش مجازی			
• روش ها و زمان سنجش و ارزشیابی دانشجویان و بارم مربوط به هرازشیابی: (نوع امتحانات از لحاظ نحوه طراحی سوال - بارم بندی - زمان امتحانات و تکالیف ذکر شود)			
روش	نمره	تاریخ	ساعت
آزمون میان ترم	25 درصد نمره	پایان هر ماه	
آزمون پایان ترم	50 درصد نمره	پایان ترم	
انجام تکالیف	10درصد نمره	طول ترم	
ارزیابی کلاسی	15 درصد نمره	طول ترم	

• مقررات درس و انتظارات از دانشجویان

عدم داشتن غیبت غیر موجه، رعایت نظم کلاسی، رعایت مقررات زمان ورود و خروج، پیش مطالعه، آمادگی درسی از مباحث جلسات قبل

• جدول زمان بندی و محتوای پیش بینی شده هر جلسه			
ردیف	عنوان	مدرس	آمادگی لازم دانشجویان قبل از شروع کلاس
1	آشنایی با تاریخچه، تعاریف، واژگان و اصطلاحات و جایگاه تغذیه	شریفی	مطالعه مباحث جلسه قبل و منابع
2	آشنایی با متابولیسم انرژی، منابع و نحوه محاسبه و برآورد آن- بخش اول	شریفی	مطالعه مباحث جلسه قبل و منابع
3	آشنایی با متابولیسم انرژی، منابع و نحوه محاسبه و برآورد آن- بخش دوم	شریفی	مطالعه مباحث جلسه قبل و منابع
4	آشنایی با کربوهیدرات ها، منابع و جایگاه آن ها در حفظ سلامت انسان- بخش اول	شریفی	مطالعه مباحث جلسه قبل و منابع
5	آشنایی با کربوهیدرات ها، منابع و جایگاه آن ها در حفظ سلامت انسان- بخش دوم	شریفی	مطالعه مباحث جلسه قبل و منابع
6	آشنایی با انواع چربی ها و نقش آن ها در تغذیه و حفظ سلامت انسان- بخش اول	شریفی	مطالعه مباحث جلسه قبل و منابع
7	آشنایی با انواع چربی ها و نقش آن ها در تغذیه و حفظ سلامت انسان- بخش دوم	شریفی	مطالعه مباحث جلسه قبل و منابع
8	آشنایی با پروتئین ها و نقش فیزیولوژیک آن ها در حفظ سلامت انسان- بخش اول	شریفی	مطالعه مباحث جلسه قبل و منابع
9	آشنایی با پروتئین ها و نقش فیزیولوژیک آن ها در حفظ سلامت انسان- بخش دوم	شریفی	مطالعه مباحث جلسه قبل و منابع
10	آشنایی با ویتامین های محلول در آب و نقش فیزیولوژیک آن ها در حفظ سلامت انسان	شریفی	مطالعه مباحث جلسه قبل و منابع
11	آشنایی با ویتامین های محلول در چربی و نقش فیزیولوژیک آن ها در حفظ سلامت انسان	شریفی	مطالعه مباحث جلسه قبل و منابع
12	آشنایی با املاح معدنی درشت (ماکرو) و نقش فیزیولوژیک آن ها در حفظ سلامت انسان	شریفی	مطالعه مباحث جلسه قبل و منابع
13	آشنایی با املاح معدنی ریز (میکرو) و نقش فیزیولوژیک آن ها در حفظ سلامت انسان	شریفی	مطالعه مباحث جلسه قبل و منابع
14	آشنایی با نقش فیزیولوژیک آب و الکترولیت ها در حفظ سلامت انسان	شریفی	مطالعه مباحث جلسه قبل و منابع
15	آشنایی با تغذیه در دوران های مهم زندگی و بیماری ها- بخش اول	شریفی	مطالعه مباحث جلسه قبل و منابع
16	آشنایی با تغذیه در دوران های مهم زندگی و بیماری ها- بخش دوم	شریفی	مطالعه مباحث جلسه قبل و منابع
17	آزمون	شریفی	مطالعه مباحث جلسه قبل و منابع

