

بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی ایلام
مجتمع آموزش عالی سلامت شهرستان دره شهر
طرح دوره درس نظری

معرفی درس اصول تغذیه	نیمسال دوم ۱۴۰۱-۱۴۰۲
مجتمع: آموزش عالی سلامت دره شهر	* گروه آموزشی: بهداشت عمومی
* نام و شماره درس: اصول تغذیه	* رشته و مقطع: بهداشت خانواده - کاردانی
* روز (و ساعت) برگزاری: سه شنبه (۱۲-۱۰)	* محل برگزاری: مجتمع آموزش عالی سلامت
* تعداد واحد: ۲ واحد	* دروس پیش نیاز: ندارد
* نام مسئول درس (استاد): دکتر زینب شاطری	* تماس: مجتمع ۰۸۴۳۵۲۲۸۲۸۱
* هدف کلی درس: آشنا نمودن دانشجویان با تعاریف، اهمیت و مفاهیم تغذیه، نقش تغذیه در حفظ سلامت و سطح سلامت فرد در جامعه و پیشگیری از بیماری ها و آشنایی با نقش تغذیه در خدمات بهداشتی و درمانی ایران	
* اهداف اختصاصی یا جزئی درس: ۱- دانشجویان علم تغذیه و برخی واژه ای متداول در علم تغذیه را تعریف کنند. ۲- دانشجویان جایگاه تغذیه در خدمات بهداشتی را شرح دهند. ۳- دانشجویان اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماری ها را توضیح دهند. ۴- دانشجویان درشت مغذی ها را نام برده، اهمیت، منابع و خواص آنها را توضیح دهند. ۵- دانشجویان ریز مغذی ها را نام برده، اهمیت، منابع و خواص آنها را توضیح دهند. ۶- دانشجویان در مورد شاخص های ارزیابی وضعیت تغذیه در ایران توضیح دهند. ۷- دانشجویان سوء تغذیه را شناخته، انواع آن و راه های شناسایی آن را توضیح دهند. ۸- دانشجویان وضعیت سوء تغذیه در ایران و جهان را شرح داده و به دلایل ایجاد آن اشاره کنند. ۹- دانشجویان گروه های آسیب پذیر را نام برده و در مورد تغذیه آنها توضیح دهند.	
* وظایف دانشجویان: (تکالیف دانشجو در طول ترم): حضور منظم در کلاس، رعایت شئون دانشجویی، شرکت در بحث کلاسی و انجام تکالیف	
* منابع اصلی درس: ۱- اصول تغذیه رابینسون، ترجمه ناهید خلدی، نشر سالمی ۲- تغذیه و بهداشت مواد غذایی، تالیف نسرين امیدوار و همکاران، نشر کتاب های درسی ایران ۳- کتاب جامع بهداشت عمومی، دکتر حسین حاتمی و همکاران ۴- بیوشیمی هارپر ۵- اصول تغذیه کراوس	
* روش تدریس+وسایل کمک آموزشی مورد استفاده: پاورپوینت، کامپیوتر، ویدئو پرژکتور، وایت برد و ماژیک	

ردیف	تاریخ	ساعت	عنوان	مدرس	آمادگی لازم دانشجویان قبل از شروع
۱	جلسه اول	۱۰-۱۲	آشنایی با اصول علم تغذیه	دکتر شاطری	-
۲	جلسه دوم	۱۰-۱۲	اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماری ها و حفظ سلامت	دکتر شاطری	توجه، حضور ذهن و آمادگی جهت فراگیری مطالب جلسه حاضر
۳	جلسه سوم	۱۰-۱۲	کربوهیدرات ها، انواع، خواص، نقش و منابع آنها	دکتر شاطری	توجه، حضور ذهن و آمادگی جهت فراگیری مطالب جلسه حاضر
۴	جلسه چهارم	۱۰-۱۲	چربی ها، انواع، خواص، نقش و منابع آنها	دکتر شاطری	توجه، حضور ذهن و آمادگی جهت فراگیری مطالب جلسه حاضر
۵	جلسه پنجم	۱۰-۱۲	پروتئین ها، انواع، خواص، نقش و منابع آنها	دکتر شاطری	توجه، حضور ذهن و آمادگی جهت فراگیری مطالب جلسه حاضر
۶	جلسه ششم	۱۰-۱۲	ویتامین های محلول در آب، نقش فیزیولوژیک آنها و منابع آنها در بدن (۱)	دکتر شاطری	توجه، حضور ذهن و آمادگی جهت فراگیری مطالب جلسه حاضر
۷	جلسه هفتم	۱۰-۱۲	ویتامین های محلول در آب، نقش فیزیولوژیک آنها و منابع آنها در بدن (۲)	دکتر شاطری	توجه، حضور ذهن و آمادگی جهت فراگیری مطالب جلسه حاضر
۸	جلسه هشتم	۱۰-۱۲	ویتامین های محلول در چربی، نقش فیزیولوژیک آنها و منابع آنها در بدن	دکتر شاطری	توجه، حضور ذهن و آمادگی جهت فراگیری مطالب جلسه حاضر
۹	جلسه نهم	۱۰-۱۲	املاح، نقش فیزیولوژیک و منابع آنها (۱)	دکتر شاطری	توجه، حضور ذهن و آمادگی جهت فراگیری مطالب جلسه حاضر
۱۰	جلسه دهم	۱۰-۱۲	املاح، نقش فیزیولوژیک و منابع آنها (۲)	دکتر شاطری	توجه، حضور ذهن و آمادگی جهت فراگیری مطالب جلسه حاضر

۱۱	جلسه یازدهم	۱۰-۱۲	شاخص های ارزیابی وضعیت تغذیه در ایران	دکتر شاطری	توجه، حضور ذهن و آمادگی جهت فراگیری مطالب جلسه حاضر
۱۲	جلسه دوازدهم	۱۰-۱۲	سوء تغذیه، انواع و راه های شناسایی آن	دکتر شاطری	توجه، حضور ذهن و آمادگی جهت فراگیری مطالب جلسه حاضر
۱۳	جلسه سیزدهم	۱۰-۱۲	وضعیت سوء تغذیه در ایران و جهان و دلایل آن	دکتر شاطری	توجه، حضور ذهن و آمادگی جهت فراگیری مطالب جلسه حاضر
۱۴	جلسه چهاردهم	۱۰-۱۲	دلایل ایجاد سوء تغذیه در گروه های سنی مختلف	دکتر شاطری	توجه، حضور ذهن و آمادگی جهت فراگیری مطالب جلسه حاضر
۱۵	جلسه پانزدهم	۱۰-۱۲	نقش تغذیه در گروه های آسیب پذیر	دکتر شاطری	توجه، حضور ذهن و آمادگی جهت فراگیری مطالب جلسه حاضر
۱۶	جلسه شانزدهم	؟	ارزشیابی پایانی	دکتر شاطری	مطالعه و کسب آمادگی جهت ارزشیابی پایانی

نحوه ارزیابی پایانی	سهم هر کدام در نمره پایانی
حضور در کلاس، شرکت در بحث های کلاسی و انجام تکالیف	۳ نمره
ارزشیابی میان ترم	۷ نمره
ارزشیابی پایانی	۱۰ نمره
مجموع	۲۰ نمره