

بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه
دانشکده بهداشت
قالب نگارش طرح درس
📐📐📐📐📐📐📐📐

مخاطبان: دانشجویان ترم ۳ رشته پزشکی	عنوان درس: اصول کلی تغذیه
ساعت مشاوره: چهارشنبه ۱۴-۱۳	تعداد و نوع واحد: ۲ واحد نظری
زمان ارائه درس: شنبه ساعت ۱۰-۸	درس پیش نیاز: بیوشیمی
نیمسال: دوم ۹۵-۹۴	مدرس: سید مصطفی نچواک*، یحیی پاسدار، علی سروش، بهزاد حیدرپور، احسان صادقی
*طراح طرح درس	

هدف کلی درس:

آشنائی دانشجویان با مفهوم تغذیه، اصول تغذیه، تنظیم برنامه غذایی نرمال، تغذیه گروه های آسیب پذیر و ارزیابی وضعیت تغذیه

اهداف کلی جلسات: (جهت هر جلسه یک هدف)

- ۱- آشنایی با نقش و اهمیت مواد مغذی در بدن انسان
- ۲- آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب، مصرف بیش از حد و منابع غذایی کربوهیدرات ها
- ۳- آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی پروتئین ها
- ۴- آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی چربی ها
- ۵- آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی ماکرو مینرال ها
- ۶- آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی میکرو مینرال ها
- ۷- آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی ویتامین های محلول در آب
- ۸- آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی ویتامین های محلول در چربی
- ۹- آشنایی با گروهها غذایی، هرم غذایی، جداول مواد غذایی، موارد استعمال و استفاده از DRI
- ۱۰- آشنایی با ارزیابی وضعیت تغذیه و انواع روش های ارزیابی
- ۱۱- آشنایی با تغذیه در گروه های آسیب پذیر (کودکان- مادران باردار)
- ۱۲- آشنایی با تغذیه در گروه های آسیب پذیر (مادران شیرده- سالمندان)
- ۱۳- آشنایی با اصول نگهداری مواد غذایی و مسمومیت های غذایی
- ۱۴- آشنایی با بیماریهای ناشی از سوء تغذیه و نحوه پیشگیری از آن
- ۱۵- آشنایی با بیماریهای ناشی از سوء تغذیه و نحوه پیشگیری از آن
- ۱۶- آشنایی با فرهنگ، سنن و عادات غذایی در رابطه با وضع تغذیه فرد و جامعه و تنظیم برنامه غذایی

اهداف ویژه رفتاری به تفکیک اهداف کلی هر جلسه:

جلسه اول

هدف کلی: آشنایی با نقش و اهمیت مواد مغذی در بدن انسان

اهداف ویژه: تغییر نگرش نسبت به غذا، تغذیه و مواد مغذی

در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- غذا را تعریف کند.
- ۲- انواع مواد مغذی (ماکرو و میکرو) را توضیح بدهد.
- ۳- اهمیت و نقش تغذیه سالم در پیشگیری از بیماری ها را توضیح دهد.
- ۴- جایگاه و نقش مهم تغذیه و رژیم درمانی را در درمان بیماری ها توضیح دهد.

جلسه دوم

هدف کلی: آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب، مصرف بیش از حد و منابع غذایی کربوهیدرات ها

اهداف ویژه:

۱- آشنایی با نقش ویژه کربوهیدرات ها در بیماری دیابت

در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- کربوهیدرات ها را تعریف و نقش تغذیه ای آن را در بدن توضیح دهد.
- ۲- کربوهیدرات ها را بر اساس طبقه بندی آنها توضیح دهد.
- ۳- متابولیسم کربوهیدرات ها را در بافت های مختلف بدن مقایسه کند.

۴- نمایه و بار گلاسمی را تعریف و نقش آنها را در درمان دیابت شرح دهد.

جلسه سوم

هدف کلی: آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی پروتئین ها

اهداف ویژه:

آشنایی با نقش ویژه پروتئین ها در بیماری های کلیوی

در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- پروتئین ها را تعریف و نقش های متعدد (ساختاری، تنظیمی و متابولیک) آن را توضیح دهد.
- ۲- کمبود و معایب مصرف بیش از نیاز پروتئین ها را توضیح دهد.
- ۳- اهمیت کنترل دقیق مصرف پروتئین در بیماری های کلیوی را توضیح دهد.

جلسه چهارم

هدف کلی: آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی چربی ها

اهداف ویژه:

۱- آشنایی با متابولیسم انرژی

در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- چربی ها را تعریف و نقش های ساختاری و متابولیک آن را توضیح دهد..
- ۲- کمبود و معایب مصرف بیش از نیاز چربی ها را توضیح دهد.
- ۸- متابولیسم انرژی را تعریف و نقش درشت مغذی ها (کربو هیدرات، چربی و پروتئین) را در این متابولیسم شرح دهد.

جلسه پنجم:

هدف کلی: آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی ماکرو مینرال ها

اهداف ویژه: آشنایی با استئوپروز و راههای پیشگیری از بروز آن

در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- ماکرو مینرال ها را تعریف و نقش آنها را در بدن توضیح دهد.
- ۲- عوارض ناشی از فزونی و یا کمبود مصرف ماکرو مینرال ها را در بدن شرح دهد.
- ۳- منابع غذایی ماکرو مینرال ها را نام ببرد.
- ۴- منظور از زیست دسترسی و تعامل مینرال ها یا یکدیگر و با سایر مواد غذایی و دارویی را توضیح دهد.
- ۵- نقش الکترولیت ها و تعادل آب بدن را شرح دهد.

جلسه ششم

هدف کلی: آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی میکرو مینرال ها

اهداف ویژه: آشنایی با فقر آهن و کمخونی ناشی از آن

در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- میکرو مینرال ها را تعریف و نقش آنها را در بدن توضیح دهد.
- ۲- عوارض ناشی از فزونی و یا کمبود مصرف میکرو مینرال ها را در بدن شرح دهد.
- ۳- منابع غذایی میکرو مینرال ها را نام ببرد.
- ۴- منظور از زیست دسترسی و تعامل مینرال ها یا یکدیگر و با سایر مواد غذایی و دارویی را توضیح دهد.

جلسه هفتم

هدف کلی: آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی ویتامین های محلول در آب

اهداف ویژه: آشنایی با عوارض کمبود حاشیه ای ویتامین های محلول در آب

در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- ویتامین های محلول در آب را نام ببرد و کارکرد آنها را در بدن توضیح دهد.
- ۲- کوآنزیم های ویتامین های محلول در آب را نام ببرد.
- ۳- عوارض ناشی از کمبود مصرف ویتامین های محلول در آب را در بدن شرح دهد.
- ۴- منابع غذایی ویتامین های محلول در آب را نام ببرد.

جلسه هشتم

هدف کلی: آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی ویتامین های محلول در چربی

اهداف ویژه: آشنایی با کارکرد های غیر کلاسیک ویتامین D

در پایان دانشجو قادر باشد :

- 1- ویتامین های محلول در چربی را نام ببرد و کارکرد آنها را در بدن توضیح دهد.
- 2- عوارض ناشی از کمبود و زیادی مصرف ویتامین های محلول در چربی را در بدن شرح دهد.
- 3- منابع غذایی ویتامین های محلول در چربی را نام ببرد.

جلسه نهم

هدف کلی: آشنایی با گروهها غذایی، هرم غذایی، جداول مواد غذایی، موارد استعمال و استفاده از DRI
اهداف ویژه: آشنایی با اجزاء DRI

در پایان دانشجو قادر باشد :

- 1- گروههای مختلف مواد غذایی را نام ببرد .
- 2- مفاهیم UL, AI, RDA, DRI را تعریف نماید.
- 3- روند تحولی هرم غذایی و my plate را توضیح دهد.
- 4- محتوای تغذیه ای گروههای مختلف مواد غذایی را شرح دهد.
- 5- یک واحد (Serving size) از هر گروه مختلف مواد غذایی را شرح دهد.

جلسه دهم

هدف کلی: آشنایی با ارزیابی وضعیت تغذیه و انواع روش های ارزیابی
اهداف ویژه: آشنایی با مفهوم میزان و توزیع چربی در بدن

در پایان دانشجو قادر باشد :

- 1- انواع روش های تن سنجی را نام برده و روش اندازه گیری آنها را توضیح دهد .
- 2- کاربرد و تفسیر بالینی انواع مقادیر تن سنجی را شرح دهد.
- 3- مقادیر بیوشیمیایی که برای ارزیابی وضعیت تغذیه مورد استفاده قرار می گیرند را توضیح دهد.

جلسه یازدهم

هدف کلی: آشنایی با تغذیه در گروه های آسیب پذیر (کودکان-مادران باردار)
اهداف ویژه: آشنایی با مفهوم WIC

در پایان دانشجو قادر باشد :

- 1- نیاز های ویژه تغذیه ای کودکان در دوران های مختلف (نوزادی، کودکی، نوجوانی و بلوغ) را توضیح دهد.
- 2- روش های اندازه گیری کاربرد و تفسیر بالینی انواع منحنی های رشد (۲۴-۰ ماه و ۱۸-۲ سال) را شرح دهد.
- 3- اهمیت وزن گیری صحیح مادر باردار بر اساس مقادیر IOM را توضیح دهد.
- 4- نیازهای تغذیه ای مادر باردار در طی دوران بارداری را شرح دهد.
- 5- GDM را تعریف و نحوه مدیریت آن را شرح دهد.

جلسه دوازدهم

هدف کلی: آشنایی با تغذیه در گروه های آسیب پذیر (مادران شیرده- سالمندان)
اهداف ویژه: آشنایی با مفهوم تحلیل عضلانی و کاتابولیسم پروتئین

در پایان دانشجو قادر باشد :

- 1- نیاز های ویژه تغذیه ای مادران شیرده در دوران های شیردهی را توضیح دهد.
- 2- نیاز های ویژه تغذیه ای سالمندان را شرح دهد.
- 3- تغییرات در عادات غذایی سالمندان را شرح دهد.

جلسه سیزدهم

هدف کلی: آشنایی با اصول نگهداری مواد غذایی و مسمومیت های غذایی
اهداف ویژه: آشنایی با مفاهیم امنیت و ایمنی غذایی

در پایان دانشجو قادر باشد :

- 1- انواع آلاینده های غذایی شامل آلاینده های میکروبی، انگلی و شیمیایی را توضیح دهد.
- 2- عوارض بالینی ورود انواع آلاینده های غذایی به بدن را شرح دهد.
- 3- راههای پیشگیری از آلودگی مواد غذایی را توضیح دهد.

جلسه چهاردهم

هدف کلی : آشنایی با بیماریهای ناشی از سوء تغذیه و نحوه پیشگیری از آن

اهداف ویژه : آشنایی با مفهوم جدید سوء تغذیه با توجه به اپیدمی چاقی

در پایان دانشجو قادر باشد :

- 1- انواع کم خونی های تغذیه ای را توضیح دهد.
- 2- تشخیص افتراقی کم خونی های تغذیه ای را شرح دهد.
- 3- راههای پیشگیری از انواع کم خونی های تغذیه ای را توضیح دهد.
- 4- سوء تغذیه پروتئین، انرژی (PEM) را توضیح دهد.
- 5- عواقب دریافت مازاد بر نیاز کالری را توضیح دهد.

جلسه پانزدهم

هدف کلی : آشنایی با بیماریهای ناشی از سوء تغذیه و نحوه پیشگیری از آن

اهداف ویژه : آشنایی با علائم ظاهری بیماری های ناشی از سوء تغذیه با استفاده از نمایش اسلاید

در پایان دانشجو قادر باشد :

- 1- علت بروز بیماری های گواتراند میک، گزروفتالی، راشی تیسیم، کمبودروی، اسکوربت، بربری و پلاگر را توضیح دهد.
- 2- راههای پیشگیری از بیماری های گواتراند میک، گزروفتالی، راشی تیسیم، کمبودروی، اسکوربت، بربری و پلاگر را شرح دهد.

جلسه شانزدهم

هدف کلی : آشنایی با فرهنگ، سنن و عادات غذایی در رابطه با وضع تغذیه فرد و جامعه و تنظیم برنامه غذایی

اهداف ویژه : آشنایی با اصول رژیم نویسی

در پایان دانشجو قادر باشد :

- 1- واژه Cuisine را تعریف و تاثیر آن بر سلامت افراد را توضیح دهد.
- 2- نقش فرهنگ، سنن و مذهب را در عادات غذایی مردم توضیح دهد.
- 3- اصول تهیه یک رژیم غذایی را شرح دهد.
- 4- رژیم های بیمارستانی بویژه NG را توضیح دهد.

جلسه هفدهم

امتحان پایان ترم

منابع:

اصول تغذیه کراوس: زیر نظر دکتر علی کشاورز. ترجمه دکتر فرزاد فرشیدفر و ناهید خلدی. چاپ دوم ۱۳۸۹ -

اصول تغذیه کراوس ترجمه گیتی ستوده. ۲۰۱۰ -

L.Kathleen , Sylvia Escott –Stump. Krause, s Food and the nutrition care process . 13th ed.Elseivire. Sunders.2012

A catharina r.etal.Modern nutrition in health and disease 11th ed lippinkon . 2014

روش تدریس:

سخنرانی ، بحث گروهی

رسانه های کمک آموزشی:

وایت برد - ویدیو پروژکتور

سنجش و ارزشیابی

ساعت	تاریخ	نمره	روش آزمون	آزمون
		8	تستی	آزمون میان دوره
		12	تستی	آزمون پایان دوره

مقررات درس و انتظارات از دانشجو:

از دانشجویان محترم انتظار می رود:

- ۱- حضور منظم و دقیق در جلسات درس داشته باشند .
- ۲- در بحث های گروهی و فعالیت های آموزشی مشارکت نمایند.
- ۳- در هر جلسه آمادگی پاسخ گویی به سؤالات مبحث قبلی را داشته باشند .
- ۴- از دیگر منابع و سایت های معتبر علمی استفاده نمایند .
- ۵- تلفن همراه خود را در کلاس خاموش نمایند.

بسمه تعالی

جدول زمانبندی درس

روز و ساعت جلسه : شنبه ها ساعت (۱۰-۸) کلاس شماره

جلسه	موضوع درس	مدرس	روش تدریس	وسیله کمک آموزشی
۱	آشنایی با نقش و اهمیت مواد مغذی در بدن انسان	دکتر سید مصطفی نچواک	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۲	آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب، مصرف بیش از حد و منابع غذایی کربوهیدرات ها	دکتر سید مصطفی نچواک	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۳	آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی پروتئین ها	دکتر سید مصطفی نچواک	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۴	آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی چربی ها	دکتر سید مصطفی نچواک	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۵	آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی ماکرو مینرال ها	دکتر علی سروش	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۶	آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی میکرو مینرال ها	دکتر علی سروش	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۷	آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی ویتامین های محلول در آب	دکتر بهزاد حیدر پور	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۸	آشنایی با ساختمان شیمیایی، نقش، کمبود، معایب مصرف بیش از حد و منابع غذایی ویتامین های محلول در چربی	دکتر بهزاد حیدر پور	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۹	آشنایی با گروهها غذایی، هرم غذایی، جداول مواد غذایی، موارد استعمال و استفاده از DRI	دکتر سید مصطفی نچواک	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۱۰	آشنایی با ارزیابی وضعیت تغذیه و انواع روش های ارزیابی	دکتر یحیی پاسدار	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۱۱	آشنایی با تغذیه در گروه های آسیب پذیر (کودکان - مادران باردار)	دکتر یحیی پاسدار	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۱۲	آشنایی با تغذیه در گروه های آسیب پذیر (مادران شیرده - سالمندان)	دکتر یحیی پاسدار	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۱۳	آشنایی با اصول نگهداری مواد غذایی و مسمومیت های غذایی	دکتر احسان صادقی	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۱۴	آشنایی با بیماریهای ناشی از سوء تغذیه و نحوه پیشگیری از آن	دکتر سید مصطفی نچواک	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۱۵	آشنایی با بیماریهای ناشی از سوء تغذیه و نحوه پیشگیری از آن	دکتر سید مصطفی نچواک	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۱۶	آشنایی با فرهنگ، سنن و عادات غذایی در رابطه با وضع تغذیه فرد و جامعه و تنظیم برنامه غذایی	دکتر سید مصطفی نچواک	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۱۷	امتحان پایان ترم			