

بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه
دانشکده بهداشت
قالب نگارش طرح درس
۹۳۶۸۵۷۴۳۵۶۷۸۹۰

عنوان درس : **بیوشیمی و اصول تغذیه**

مخاطبان : دانشجویان ترم ۱ کارشناسی بهداشت حرفه ای

تعداد و نوع واحد : ۲ واحد نظری*

ساعت مشاوره : سه شنبه ۱۱-۱۲

درس پیش نیاز : ندارد

زمان ارائه درس : یکشنبه ساعت ۱۶-۱۸

مدرس : دکتر عبداله زاد

نیمسال: اول ۹۵-۹۶

*درس ۲ واحدی است: ۱ واحد تغذیه و ۱ واحد بیوشیمی (سهم بنده ۱ واحد تغذیه است)

هدف کلی درس :

آشنا ساختن دانشجویان با ترکیبات تشکیل دهنده مواد غذایی و نقش آنها در تغذیه انسان

اهداف کلی جلسات : (جهت هر جلسه یک هدف)

- ۱- اهمیت تغذیه در سلامتی و بیماریها، تعاریف و مفاهیم پایه علم تغذیه
- ۲- کربوهیدراتها: طبقه بندی، هضم، جذب، متابولیسم، نقش، مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی
- ۳- پروتئینها: هضم، جذب، متابولیسم، نقش، مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی
- ۴- لیپیدها: طبقه بندی، هضم، جذب، متابولیسم، نقش، مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی
- ۵- ویتامین ها: طبقه بندی، جذب، متابولیسم، نقش، مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی
- ۶- مینرالها: طبقه بندی، جذب، متابولیسم، نقش، مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی
- ۷- آشنایی با روشهای ارزیابی وضع تغذیه (تن سنجی، مصرف مواد غذایی و داده های آزمایشگاهی)
- ۸- آشنایی با گروههای آسیب پذیر و نقش تغذیه در این گروهها

اهداف ویژه رفتاری به تفکیک اهداف کلی هر جلسه :

جلسه اول

هدف کلی : آشنایی با مبانی تغذیه

اهداف ویژه :

۱. آشنایی با اهمیت تغذیه در سلامتی و بیماریها
۲. آشنایی با تعاریف و مفاهیم پایه علم تغذیه

در پایان دانشجو قادر باشد :

۱. اهمیت تغذیه در سلامتی و بیماریها را توضیح دهد.
۲. تعاریف و مفاهیم پایه علم تغذیه را توضیح دهد.

جلسه دوم

هدف کلی : آشنایی با کربوهیدراتها

اهداف ویژه :

۱. آشنایی با طبقه بندی، هضم، جذب، متابولیسم و نقش کربوهیدراتها
۲. آشنایی با بیماریهای مرتبط با کربوهیدراتها
۳. آشنایی با مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی کربوهیدراتها

در پایان دانشجو قادر باشد :

۱. طبقه بندی، هضم، جذب، متابولیسم و نقش کربوهیدراتها را توضیح دهد.
۲. بیماریهای مرتبط با کربوهیدراتها را توضیح دهد.
۳. مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی کربوهیدراتها را توضیح دهد.

جلسه سوم

هدف کلی : آشنایی با پروتئینها

اهداف ویژه :

۱. آشنایی با هضم، جذب، متابولیسم و نقش پروتئینها
۲. آشنایی با بیماریهای مرتبط با پروتئینها
۳. آشنایی با مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی پروتئینها

در پایان دانشجو قادر باشد :

۱. هضم، جذب، متابولیسم و نقش پروتئینها را توضیح دهد.
۲. بیماریهای مرتبط با پروتئینها را توضیح دهد.
۳. مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی پروتئینها را توضیح دهد.

جلسه چهارم

هدف کلی : آشنایی با لیپیدها

اهداف ویژه :

۱. آشنایی با طبقه بندی، هضم، جذب، متابولیسم و نقش لیپیدها
۲. آشنایی با بیماریهای مرتبط با لیپیدها
۳. آشنایی با مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی لیپیدها

در پایان دانشجو قادر باشد :

۱. طبقه بندی، هضم، جذب، متابولیسم و نقش لیپیدها را توضیح دهد.
۲. بیماریهای مرتبط با لیپیدها را توضیح دهد.
۳. مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی لیپیدها را توضیح دهد.

جلسه پنجم

هدف کلی : آشنایی با ویتامینها

اهداف ویژه :

۱. آشنایی با طبقه بندی، جذب، متابولیسم و نقش ویتامینها
۲. آشنایی با بیماریهای مرتبط با ویتامینها

۳. آشنایی با مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی ویتامینها

در پایان دانشجو قادر باشد :

۱. طبقه بندی، جذب، متابولیسم و نقش ویتامینها را توضیح دهد.
۲. بیماریهای مرتبط با ویتامینها را توضیح دهد.
۳. مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی ویتامینها را توضیح دهد.

جلسه ششم

هدف کلی: آشنایی با مینرالها

اهداف ویژه :

۱. آشنایی با طبقه بندی، جذب، متابولیسم و نقش مینرالها
۲. آشنایی با بیماریهای مرتبط با مینرالها
۳. آشنایی با مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی مینرالها

در پایان دانشجو قادر باشد :

۱. طبقه بندی، جذب، متابولیسم و نقش مینرالها را توضیح دهد.
۲. بیماریهای مرتبط با پروتئینها را مینرالها دهد.
۳. مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی مینرالها را توضیح دهد.

جلسه هفتم

هدف کلی: آشنایی با روشهای ارزیابی وضع تغذیه (تن سنجی، مصرف مواد غذایی و داده های آزمایشگاهی)

اهداف ویژه :

۱. آشنایی با روشهای تن سنجی در ارزیابی وضع تغذیه
۲. آشنایی با روشهای بررسی مصرف غذایی در ارزیابی وضع تغذیه
۳. آشنایی با روشهای بررسی داده های آزمایشگاهی در ارزیابی وضع تغذیه

در پایان دانشجو قادر باشد :

۱. روشهای تن سنجی در ارزیابی وضع تغذیه را توضیح دهد.
۲. روشهای بررسی مصرف غذایی در ارزیابی وضع تغذیه را توضیح دهد.
۳. روشهای بررسی داده های آزمایشگاهی در ارزیابی وضع تغذیه را توضیح دهد.

جلسه هشتم

هدف کلی: آشنایی با گروههای آسیب پذیر و نقش تغذیه در این گروهها

اهداف ویژه :

۱. آشنایی با تغذیه مادران باردار و شیرده
۲. آشنایی با تغذیه نوزادان و کودکان
۳. آشنایی با تغذیه نوجوانان، جوانان و سالمندان

در پایان دانشجو قادر باشد :

۱. آشنایی با تغذیه مادران باردار و شیرده را توضیح دهد.
۲. آشنایی با تغذیه نوزادان و کودکان را توضیح دهد.
۳. آشنایی با تغذیه نوجوانان، جوانان و سالمندان را توضیح دهد.

جلسه هفدهم

امتحان پایان ترم

منابع :

- ۱- اصول تغذیه کراوس ۲۰۱۲: جلد اول، ترجمه دکتر محمد خلیلی
- ۲- تنظیم برنامه غذایی در دورانهای مختلف زندگی ۱۳۸۰: پروین میرمیران

3-Krause's Food & The nutrition Care Process (2012)

روش تدریس :

سخنرانی ، بحث گروهی

رسانه های کمک آموزشی :

وایت برد - ویدیو پروژکتور

سنجش و ارزشیابی

ساعت	تاریخ	نمره	روش آزمون	آزمون
				آزمون میان دوره
		۲۰	تشریحی	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 : یکشنبه ها ساعت (۱۸-۱۶) کلاس شماره ۲۰۰....

مدرس	موضوع درس	تاریخ	جلسه
دکتر هادی عبداللهزاد	اهمیت تغذیه در سلامتی و بیماریها، تعاریف و مفاهیم پایه علم تغذیه	۹۵/۸/۲۳	۱
دکتر هادی عبداللهزاد	کربوهیدراتها: طبقه بندی، هضم، جذب، متابولیسم، نقش، مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی	۹۵/۸/۳۰	۲
دکتر هادی عبداللهزاد	پروتئینها: هضم، جذب، متابولیسم، نقش، مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی	۹۵/۹/۷	۳
دکتر هادی عبداللهزاد	لیپیدها: طبقه بندی، هضم، جذب، متابولیسم، نقش، مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی	۹۵/۹/۱۴	۴
دکتر هادی عبداللهزاد	ویتامینها: طبقه بندی، جذب، متابولیسم، نقش، مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی	۹۵/۹/۲۱	۵
دکتر هادی عبداللهزاد	مینرالها: طبقه بندی، جذب، متابولیسم، نقش، مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی	۹۵/۹/۲۸	۶
دکتر هادی عبداللهزاد	آشنایی با روشهای ارزیابی وضع تغذیه (تن سنجی، مصرف مواد غذایی و داده های آزمایشگاهی)	۹۵/۱۰/۵	۷
دکتر هادی عبداللهزاد	آشنایی با گروههای آسیب پذیر و نقش تغذیه در این گروهها	۹۵/۱۰/۱۲	۸
	امتحان پایان ترم		۱۷

نام و امضای مسئول EDO دانشکده:
تاریخ ارسال :

نام و امضای مدیر گروه:
تاریخ ارسال :

نام و امضای مدرس:
تاریخ تحویل: