

اهداف ویژه رفتاری به تفکیک اهداف کلی هر جلسه :

جلسه اول

هدف کلی: آشنایی با تاریخچه ویتامین ها و مینرالها، خصوصیات و اهمیت آنها

اهداف ویژه :

۱. آشنایی با تاریخچه ویتامین ها و مینرالها
۲. آشنایی با طبقه بندی ویتامین ها و مینرالها
۳. آشنایی با خصوصیات و اهمیت ویتامین ها و مینرالها

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. تاریخچه ویتامین ها و مینرالها را تشریح نماید.
۲. طبقه بندی ویتامین ها و مینرالها را توضیح دهد.
۳. خصوصیات ویتامین ها و مینرالها و اهمیت آنها در تغذیه را توضیح دهد.

جلسه دوم

هدف کلی: آشنایی با ویتامین A

اهداف ویژه :

۱. آشنایی با نقش حیاتی ویتامین A
۲. آشنایی با هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم ویتامین A
۳. آشنایی با عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با ویتامین A و عوارض ناشی از آنها
۴. آشنایی با مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی ویتامین A

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. نقش حیاتی ویتامین ویتامین A را توضیح دهد.
۲. هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم ویتامین A را توضیح دهد.
۳. عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با ویتامین A و عوارض ناشی از آنها را توضیح دهد.
۴. مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی ویتامین A را توضیح دهد.

جلسه سوم

هدف کلی: آشنایی با ویتامین D و E

اهداف ویژه :

۱. آشنایی با نقش حیاتی ویتامین D و E
۲. آشنایی با هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم ویتامین D و E
۳. آشنایی با عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با ویتامین D و E و عوارض ناشی از آنها
۴. آشنایی با مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی ویتامین D و E

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. نقش حیاتی ویتامین D و E را توضیح دهد.
۲. هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم ویتامین D و E را توضیح دهد.
۳. عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با ویتامین D و E و عوارض ناشی از آنها را توضیح دهد.
۴. مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی ویتامین D و E را توضیح دهد.

جلسه چهارم

هدف کلی: آشنایی با ویتامین K و C

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با نقش حیاتی ویتامین K و C
۲. آشنایی با هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم ویتامین K و C
۳. آشنایی با عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با ویتامین K و C و عوارض ناشی از آنها
۴. آشنایی با مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی ویتامین K و C

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. نقش حیاتی ویتامین ویتامین K و C را توضیح دهد.
۲. هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم ویتامین K و C را توضیح دهد.
۳. عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با ویتامین K و C و عوارض ناشی از آنها را توضیح دهد.
۴. مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی ویتامین K و C را توضیح دهد.

جلسه پنجم:

هدف کلی: آشنایی با تیامین و ریبوفلاوین

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با نقش حیاتی تیامین و ریبوفلاوین
۲. آشنایی با هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم تیامین و ریبوفلاوین
۳. آشنایی با عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با تیامین و ریبوفلاوین و عوارض ناشی از آنها
۴. آشنایی با مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی تیامین و ریبوفلاوین

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. نقش حیاتی تیامین و ریبوفلاوین را توضیح دهد.
۲. هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم تیامین و ریبوفلاوین را توضیح دهد.
۳. عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با تیامین و ریبوفلاوین و عوارض ناشی از آنها را توضیح دهد.
۴. مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی تیامین و ریبوفلاوین را توضیح دهد.

جلسه ششم

هدف کلی: آشنایی با نیاسین و پانتوتنیک اسید

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با نقش حیاتی نیاسین و پانتوتنیک اسید
۲. آشنایی با هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم نیاسین و پانتوتنیک اسید
۳. آشنایی با عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با نیاسین و پانتوتنیک اسید و عوارض ناشی از آنها
۴. آشنایی با مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی نیاسین و پانتوتنیک اسید

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. نقش حیاتی نیاسین و پانتوتنیک اسید را توضیح دهد.

۲. هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم نیاسین و پانتوتنیک اسید را توضیح دهد.
۳. عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با نیاسین و پانتوتنیک اسید و عوارض ناشی از آنها را توضیح دهد.
۴. مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی نیاسین و پانتوتنیک اسید را توضیح دهد.

جلسه هفتم

هدف کلی: آشنایی با پیریدوکسین و بیوتین

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با نقش حیاتی پیریدوکسین و بیوتین
۲. آشنایی با هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم پیریدوکسین و بیوتین
۳. آشنایی با عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با پیریدوکسین و بیوتین و عوارض ناشی از آنها
۴. آشنایی با مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی پیریدوکسین و بیوتین

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. نقش حیاتی پیریدوکسین و بیوتین را توضیح دهد.
۲. هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم پیریدوکسین و بیوتین را توضیح دهد.
۳. عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با پیریدوکسین و بیوتین و عوارض ناشی از آنها را توضیح دهد.
۴. مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی پیریدوکسین و بیوتین را توضیح دهد.

جلسه هشتم

هدف کلی: آشنایی با فولات و کوبالامین

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با نقش حیاتی فولات و کوبالامین
۲. آشنایی با هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم فولات و کوبالامین
۳. آشنایی با عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با فولات و کوبالامین و عوارض ناشی از آنها
۴. آشنایی با مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی فولات و کوبالامین

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. نقش حیاتی فولات و کوبالامین را توضیح دهد.
۲. هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم فولات و کوبالامین را توضیح دهد.
۳. عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با فولات و کوبالامین و عوارض ناشی از آنها را توضیح دهد.
۴. مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی فولات و کوبالامین را توضیح دهد.

جلسه نهم

هدف کلی: آشنایی با سایر ترکیبات شبه ویتامینی (کولین، بتائین، کارنیتین، میواینوزیتول، یوبی کوینونها و بیوفلاونوئیدها)

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با کولین
۲. آشنایی با بتائین
۳. آشنایی با کارنیتین

۴. آشنایی با میواینوزیتول

۵. آشنایی با یوبی کونونها

۶. آشنایی با بیوفلاونوئیدها

در پایان دانشجو قادر باشد :

۱. نقش حیاتی کولین ، خصوصیات و منابع غذایی آن را توضیح دهد.
۲. نقش حیاتی بتائین ، خصوصیات و منابع غذایی آن را توضیح دهد.
۳. نقش حیاتی کارنیتین ، خصوصیات و منابع غذایی آن را توضیح دهد.
۴. نقش حیاتی میواینوزیتول ، خصوصیات و منابع غذایی آن را توضیح دهد.
۵. نقش حیاتی یوبی کونونها ، خصوصیات و منابع غذایی آن را توضیح دهد.
۶. نقش حیاتی بیوفلاونوئیدها ، خصوصیات و منابع غذایی آن را توضیح دهد.

جلسه دهم

هدف کلی : آشنایی با کلسیم و فسفر

اهداف ویژه :

۱. آشنایی با نقش حیاتی کلسیم و فسفر
۲. آشنایی با هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم کلسیم و فسفر
۳. آشنایی با عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با کلسیم و فسفر و عوارض ناشی از آنها
۴. آشنایی با مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی کلسیم و فسفر

در پایان دانشجو قادر باشد :

۱. نقش حیاتی کلسیم و فسفر را توضیح دهد.
۲. هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم کلسیم و فسفر را توضیح دهد.
۳. عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با کلسیم و فسفر و عوارض ناشی از آنها را توضیح دهد.
۴. مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی کلسیم و فسفر را توضیح دهد.

جلسه یازدهم

هدف کلی : آشنایی با آهن و کروم

اهداف ویژه :

۱. آشنایی با نقش حیاتی آهن و کروم
۲. آشنایی با هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم آهن و کروم
۳. آشنایی با عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با آهن و کروم و عوارض ناشی از آنها
۴. آشنایی با مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی آهن و کروم

در پایان دانشجو قادر باشد :

۱. نقش حیاتی آهن و کروم را توضیح دهد.
۲. هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم آهن و کروم را توضیح دهد.
۳. عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با آهن و کروم و عوارض ناشی از آنها را توضیح دهد.
۴. مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی آهن و کروم را توضیح دهد.

جلسه دوازدهم

هدف کلی: آشنایی با روی و سولفور

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با نقش حیاتی روی و سولفور
۲. آشنایی با هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم روی و سولفور
۳. آشنایی با عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با روی و سولفور و عوارض ناشی از آنها
۴. آشنایی با مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی روی و سولفور

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. نقش حیاتی روی و سولفور را توضیح دهد.
۲. هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم روی و سولفور را توضیح دهد.
۳. عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با روی و سولفور و عوارض ناشی از آنها را توضیح دهد.
۴. مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی روی و سولفور را توضیح دهد.

جلسه سیزدهم

هدف کلی: آشنایی با ید و فلوئور

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با نقش حیاتی ید و فلوئور
۲. آشنایی با هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم ید و فلوئور
۳. آشنایی با عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با ید و فلوئور و عوارض ناشی از آنها
۴. آشنایی با مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی ید و فلوئور

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. نقش حیاتی ید و فلوئور را توضیح دهد.
۲. هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم ید و فلوئور را توضیح دهد.
۳. عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با ید و فلوئور و عوارض ناشی از آنها را توضیح دهد.
۴. مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی ید و فلوئور را توضیح دهد.

جلسه چهاردهم

هدف کلی: آشنایی با مس و منیزیم

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با نقش حیاتی مس و منیزیم
۲. آشنایی با هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم مس و منیزیم
۳. آشنایی با عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با مس و منیزیم و عوارض ناشی از آنها
۴. آشنایی با مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی مس و منیزیم

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. نقش حیاتی مس و منیزیم را توضیح دهد.

۲. هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم مس و منیزیم را توضیح دهد.
۳. عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با مس و منیزیم و عوارض ناشی از آنها را توضیح دهد.
۴. مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی مس و منیزیم را توضیح دهد.

جلسه پانزدهم

هدف کلی: آشنایی با منگنز و سلنیوم

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با نقش حیاتی منگنز و سلنیوم
۲. آشنایی با هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم منگنز و سلنیوم
۳. آشنایی با عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با منگنز و سلنیوم و عوارض ناشی از آنها
۴. آشنایی با مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی منگنز و سلنیوم

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. نقش حیاتی منگنز و سلنیوم را توضیح دهد.
۲. هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم منگنز و سلنیوم را توضیح دهد.
۳. عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با منگنز و سلنیوم و عوارض ناشی از آنها را توضیح دهد.
۴. مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی منگنز و سلنیوم را توضیح دهد.

جلسه شانزدهم

هدف کلی: آشنایی با کبالت و مولیبدون

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با نقش حیاتی کبالت و مولیبدون
۲. آشنایی با هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم کبالت و مولیبدون
۳. آشنایی با عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با کبالت و مولیبدون و عوارض ناشی از آنها
۴. آشنایی با مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی کبالت و مولیبدون

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. نقش حیاتی کبالت و مولیبدون را توضیح دهد.
۲. هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم کبالت و مولیبدون را توضیح دهد.
۳. عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با کبالت و مولیبدون و عوارض ناشی از آنها را توضیح دهد.
۴. مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی کبالت و مولیبدون را توضیح دهد.

جلسه هفدهم

امتحان پایان ترم

منابع :

۱- اصول تغذیه کراوس ۲۰۱۲: جلد اول، ترجمه دکتر محمد خلیلی

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

3-Modern Nutrition in Health and Disease (2014). Catharine Ross, et al.

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 فعال 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 (۱۶-۱۳) کلاس شماره۱۳.....

مدرس	موضوع درس	تاریخ	جلسه
دکتر هادی عبدالله‌زاد	آشنایی با تاریخچه ویتامین ها و مینرالها، خصوصیات و اهمیت آنها	۹۵/۷/۳	۱
دکتر سید مصطفی نچواک	آشنایی با ویتامین A	۹۵/۷/۱۰	۲
دکتر سید مصطفی نچواک	آشنایی با ویتامین D و E	۹۵/۷/۱۷	۳
دکتر هادی عبدالله‌زاد	آشنایی با ویتامین K و C	۹۵/۷/۲۴	۴
دکتر هادی عبدالله‌زاد	آشنایی با تیامین و ریوفلاوین	۹۵/۸/۱	۵
دکتر هادی عبدالله‌زاد	آشنایی با نیاسین و پانتوتیک اسید	۹۵/۸/۸	۶
دکتر هادی عبدالله‌زاد	آشنایی با پیریدوکسین و بیوتین	۹۵/۸/۱۵	۷
دکتر هادی عبدالله‌زاد	آشنایی با فولات و کوبالامین	۹۵/۸/۲۲	۸
دکتر هادی عبدالله‌زاد	آشنایی با سایر ترکیبات شبه ویتامینی (کولین، بتائین، کارنیتین، میواینوزیتول، یوبی کوینونها و بیوفلاونوئیدها)	۹۵/۸/۲۹	۹
دکتر هادی عبدالله‌زاد	آشنایی با کلسیم و فسفر	۹۵/۹/۶	۱۰
دکتر سید مصطفی نچواک	آشنایی با آهن و کروم	۹۵/۹/۱۳	۱۱
دکتر سید مصطفی نچواک	آشنایی با روی و سولفور	۹۵/۹/۲۰	۱۲
دکتر سید مصطفی نچواک	آشنایی با ید و فلونور	۹۵/۹/۲۷	۱۳
دکتر سید مصطفی نچواک	آشنایی با مس و منیزیم	۹۵/۱۰/۴	۱۴
دکتر سید مصطفی نچواک	آشنایی با منگنز و سلنیوم	۹۵/۱۰/۱۱	۱۵
دکتر سید مصطفی نچواک	آشنایی با کبالت و مولیبدون	۹۵/۱۰/۱۸	۱۶
	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: