

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

مخاطبان: دانشجویان ترم ۱ کارشناسی ارشد تغذیه
ساعت مشاوره: شنبه ۱۱-۱۲
زمان ارائه درس: شنبه ساعت ۸-۱۱
نیمسال: اول ۹۶-۹۵

عنوان درس: **تغذیه اساسی ۱**
تعداد و نوع واحد: ۳ واحد نظری
درس پیش نیاز: ندارد
مدرس: سید مصطفی نچواک (۵۰٪)، هادی عبدالله زاد (۵۰٪)*
*طراح طرح درس

هدف کلی درس:

آشنا ساختن دانشجویان با مفاهیم و مباحث عمیق تر در مورد درشت مغذی ها (کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی ها)

اهداف کلی جلسات: (جهت هر جلسه یک هدف)

- ۱- آشنایی با علم تغذیه و اهمیت آن در سلامتی و بیماریها
- ۲- آشنایی با اجزای ترکیب بدن
- ۳- آشنایی با روشهای اندازه گیری ترکیب بدن
- ۴- آشنایی با انرژی، اجزای آن و تاثیر عوامل موثر بر انرژی (سن، جنس، ترکیب بدن، بیماری،...) و روشهای تعیین انرژی مورد نیاز
- ۵- آشنایی با روشهای اندازه گیری انرژی مورد نیاز (مستقیم، غیرمستقیم)
- ۶- آشنایی با ساختار بیوشیمیایی کربوهیدراتها و تقسیم بندی آنها
- ۷- آشنایی با هضم، جذب و متابولیسم کربوهیدراتها
- ۸- آشنایی با اهمیت کربوهیدراتها و نقش آنها
- ۹- آشنایی با انواع فیبرهای غذایی و اهمیت آنها
- ۱۰- آشنایی با شیرین کننده های مصنوعی
- ۱۱- آشنایی با ساختار بیوشیمیایی لیپیدها و طبقه بندی آنها
- ۱۲- آشنایی با هضم، جذب و متابولیسم لیپیدها
- ۱۳- آشنایی با نقش و اهمیت لیپیدها و اسیدهای چرب
- ۱۴- آشنایی با ساختار بیوشیمیایی پروتئین ها و اسیدهای آمینه
- ۱۵- آشنایی با هضم، جذب و متابولیسم پروتئینها
- ۱۶- آشنایی با نقش و اهمیت پروتئینها و اسیدهای آمینه

اهداف ویژه رفتاری به تفکیک اهداف کلی هر جلسه :

جلسه اول

هدف کلی: آشنایی با مبانی علم تغذیه

اهداف ویژه :

۱. آشنایی با تعاریف و مفاهیم اساسی علم تغذیه
۲. آشنایی با اهمیت تغذیه در سلامت و بیماریها

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. علم تغذیه را توضیح دهد و مفاهیم کلیدی آن را تشریح نماید.
۲. نقش و اهمیت علم تغذیه در سلامتی و بیماریها را توضیح بدهد.

جلسه دوم

هدف کلی: آشنایی با ترکیب بدن و اجزای آن

اهداف ویژه :

۱. آشنایی با اجزای ترکیب بدن
۲. چربیهای بدن (چربی سفید و قهوه ای) و نحوه توزیع آنها در دو جنس

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. ترکیب بدن را توضیح دهد.
۲. نقش سن، جنس، اثر رژیم غذایی و فعالیت بدنی بر ترکیب بدن را توضیح دهد.
۳. تفاوت در اندازه و ترکیب بدن در طی زندگی و در بیماریها را توضیح دهد.

جلسه سوم

هدف کلی: آشنایی با روشهای اندازه گیری ترکیب بدن

اهداف ویژه :

۱. آشنایی با ابزارها و روشهای اندازه گیری ترکیب بدن
۲. آشنایی با نحوه اندازه گیری ترکیب بدن

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. انواع روشهای اندازه گیری چگالی بدن، آب کل بدن، توده چربی، بدون چربی، اندازه گیری پتاسیم، چگالی استخوانهای بدن را توضیح دهد.
۲. نحوه اندازه گیری ترکیب را توضیح دهد.

جلسه چهارم

هدف کلی: آشنایی با انرژی و روشهای تعیین انرژی مورد نیاز

اهداف ویژه :

۱. آشنایی با انرژی و اجزای آن
۲. آشنایی با روشهای برآورد انرژی مورد نیاز بدن

در پایان دانشجو قادر باشد :

۱. اصطلاحات REE، BEE، BMR، TEE، RMR و EEPA را شرح دهد.

۲. میزان انرژی مورد نیاز بدن را برآورد نماید.
۳. اثر سن، جنس، ترکیب بدن، بیماری و .. را بر میزان انرژی مورد نیاز بدن را شرح دهد.
۴. انواع روشهای تعیین انرژی را توضیح دهد.

جلسه پنجم:

هدف کلی: آشنایی با روشهای اندازه گیری انرژی مورد نیاز

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با روشهای مستقیم و غیرمستقیم اندازه گیری انرژی
۲. آشنایی با فرمولهای محاسبه انرژی

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. روشهای مستقیم اندازه گیری انرژی را توضیح دهد.
۲. نحوه اندازه گیری انرژی بوسیله گازهای تنفسی را شرح دهد.
۳. نحوه اندازه گیری انرژی با آب دوبار نشان دار شده را شرح دهد.
۴. انواع فرمولهای بکار رفته برای تعیین انرژی را توضیح دهد.

جلسه ششم

هدف کلی: آشنایی با کربوهیدراتها

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با ساختار بیوشیمیایی کربوهیدراتها
۲. آشنایی با طبقه بندی کربوهیدراتها
۳. آشنایی با منابع غذایی انواع کربوهیدراتها

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. ساختار کربوهیدراتها را توضیح دهد.
۲. انواع طبقه بندی کربوهیدراتها را شرح دهد.
۳. منابع غذایی کربوهیدراتها را توضیح دهد.

جلسه هفتم

هدف کلی: آشنایی با هضم، جذب و متابولیسم کربوهیدراتها

اهداف ویژه: آشنایی با نحوه ورود کربوهیدراتها از دستگاه گوارش به محیط داخلی بدن

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. هضم و جذب کربوهیدراتها را توضیح دهد.
۲. متابولیسم کربوهیدراتها را شرح دهد.
۳. بیماریهای ناشی از اختلال در متابولیسم کربوهیدراتها را توضیح دهد.
۴. متابولیسم گلوکز در بافت های مختلف بدن را با یکدیگر مقایسه نماید.

جلسه هشتم

هدف کلی: آشنایی با اهمیت کربوهیدراتها در تغذیه انسان

اهداف ویژه: بیان دیدگاههای نوین در مورد کربوهیدراتها

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. نقش کربوهیدرات ها ی ساده و پیچیده را در رژیم غذایی توضیح دهد.
۲. نمایه گلیسمی و بار گلیسمی (Glycemic Load) را توضیح دهد.

جلسه نهم

هدف کلی: آشنایی با انواع فیبرهای غذایی و اهمیت آنها

اهداف ویژه: آشنایی با کارکردهای متفاوت فیزیولوژیکی فیبر های محلول و غیر محلول

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. تاریخچه فیبر در رژیم غذایی انسان را توضیح دهد.
۲. انواع روش های اندازه گیری فیبرها را نام ببرد.
۳. میزان نیاز به فیبر در شرایط مختلف سلامت و بیماری را شرح دهد.
۴. جایگاه فیبر در انواع رژیم های غذایی (مدیترانه ای، غربی و...) را توضیح دهد.

جلسه دهم

هدف کلی: آشنایی با شیرین کننده های مصنوعی

اهداف ویژه: آشنایی بانقش و کاربرد شیرین کننده های مصنوعی

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. انواع شیرین کننده های مصنوعی را نام ببرد.
۲. متابولیسم انواع شیرین کننده های مصنوعی و عوارض احتمالی ناشی از مصرف آنها در بدن را شرح دهد.
۳. موارد قانونی و استاندارد های موجود در مصرف شیرین کننده های مصنوعی را توضیح دهد.

جلسه یازدهم

هدف کلی: آشنایی با لیپیدها

اهداف ویژه: آشنایی با لیپیدهای غذایی، ساختار بیوشیمیایی و طبقه بندی آنها

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. ساختار لیپیدها و اسیدهای چرب را توضیح دهد.
۲. طبقه بندی لیپیدها و انواع اسیدهای چرب را توضیح دهد.
۳. منابع غذایی لیپیدها و اسیدهای چرب ضروری و غیر ضروری را شرح دهد.

جلسه دوازدهم

هدف کلی: آشنایی با هضم، جذب و متابولیسم لیپیدها

اهداف ویژه: آشنایی با نحوه ورود لیپیدها از دستگاه گوارش به محیط داخلی بدن

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. هضم و جذب لیپیدها و اسیدهای چرب را توضیح دهد.
۲. متابولیسم لیپیدها و اسیدهای چرب را شرح دهد.
۳. بیماریهای ناشی از اختلال در متابولیسم لیپیدها را توضیح دهد.
۴. فرایندهای elongation و desaturation را در بدن توضیح دهد.

جلسه سیزدهم

هدف کلی: آشنایی با نقش و اهمیت لیپیدها

اهداف ویژه:

۱. بیان دیدگاههای نوین در مورد لیپیدها
۲. آشنایی با انواع لیپیدها و اسیدهای چرب در رژیم غذایی

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. نقش اسیدهای چرب امگا-۳ را توضیح دهد.
۲. نقش اسیدهای چرب امگا-۶ را توضیح دهد.
۳. میزان نیاز بدن به اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶ را توضیح دهد.
۴. متابولیسم لیپو پروتئین ها در شرایط سلامت و بیماری را شرح دهد.

جلسه چهاردهم

هدف کلی: آشنایی با پروتئین ها و اسیدهای آمینه

اهداف ویژه: آشنایی با ساختار بیوشیمیایی پروتئینها و اسیدهای آمینه

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. ساختار پروتئینها و اسیدهای آمینه را توضیح دهد.
۲. طبقه بندی پروتئینها و اسیدهای آمینه را توضیح دهد.
۳. منابع غذایی پروتئینها و اسیدهای آمینه را شرح دهد.

جلسه پانزدهم

هدف کلی: آشنایی با هضم، جذب و متابولیسم پروتئینها

اهداف ویژه: آشنایی با نحوه ورود پروتئینها و اسیدهای آمینه از دستگاه گوارش به محیط داخلی بدن

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. هضم و جذب پروتئینها و اسیدهای آمینه را توضیح دهد.
۲. متابولیسم پروتئینها و اسیدهای آمینه را شرح دهد.
۳. بیماریهای ناشی از اختلال در متابولیسم پروتئینها را توضیح دهد.

جلسه شانزدهم

هدف کلی: آشنایی با نقش و اهمیت پروتئینها و اسیدهای آمینه

اهداف ویژه:

۱. بیان دیدگاههای نوین در مورد پروتئینها

۲. آشنایی با نقش پروتئینها و اسیدهای آمینه

در پایان دانشجو قادر باشد :

۱. نقش پروتئینهای با ارزش بیولوژیکی بالا را توضیح دهد.
۲. اسید آمینه های گلوکوژنیک و کتوژنیک و اهمیت آنها را شرح دهد.
۳. تاثیر پروتئینها و اسیدهای آمینه در بیماری های مختلف را شرح 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 (۱۱-۸) کلاس شماره۳.....

جلسه	تاریخ	موضوع درس	مدرس
۱	۹۵/۷/۳	آشنایی با علم تغذیه و اهمیت آن در سلامتی و بیماریها	دکتر هادی عبدالله‌زاد
۲	۹۵/۷/۱۰	آشنایی با اجزای ترکیب بدن	دکتر سید مصطفی نچواک
۳	۹۵/۷/۱۷	آشنایی با روشهای اندازه گیری ترکیب بدن	دکتر سید مصطفی نچواک
۴	۹۵/۷/۲۴	آشنایی با انرژی، اجزای آن، تاثیر عوامل موثر بر انرژی (سن، جنس، ترکیب بدن، بیماری،...) و روشهای تعیین انرژی مورد نیاز	دکتر هادی عبدالله‌زاد
۵	۹۵/۸/۱	آشنایی با روشهای اندازه گیری انرژی مورد نیاز (مستقیم، غیرمستقیم)	دکتر هادی عبدالله‌زاد
۶	۹۵/۸/۸	آشنایی با ساختار بیوشیمیایی کربوهیدراتها و تقسیم بندی آنها	دکتر هادی عبدالله‌زاد
۷	۹۵/۸/۱۵	آشنایی با هضم، جذب و متابولیسم کربوهیدراتها	دکتر هادی عبدالله‌زاد
۸	۹۵/۸/۲۲	آشنایی با اهمیت کربوهیدراتها و نقش آنها	دکتر هادی عبدالله‌زاد
۹	۹۵/۸/۲۹	آشنایی با انواع فیبرهای غذایی و اهمیت آنها	دکتر هادی عبدالله‌زاد
۱۰	۹۵/۹/۶	آشنایی با شیرین کننده های مصنوعی	دکتر هادی عبدالله‌زاد
۱۱	۹۵/۹/۱۳	آشنایی با ساختار بیوشیمیایی لیپیدها و طبقه بندی آنها	دکتر سید مصطفی نچواک
۱۲	۹۵/۹/۲۰	آشنایی با هضم، جذب و متابولیسم لیپیدها	دکتر سید مصطفی نچواک
۱۳	۹۵/۹/۲۷	آشنایی با نقش و اهمیت لیپیدها و اسیدهای چرب	دکتر سید مصطفی نچواک
۱۴	۹۵/۱۰/۴	آشنایی با ساختار بیوشیمیایی پروتئین ها و اسیدهای آمینه	دکتر سید مصطفی نچواک
۱۵	۹۵/۱۰/۱۱	آشنایی با هضم، جذب و متابولیسم پروتئینها	دکتر سید مصطفی نچواک
۱۶	۹۵/۱۰/۱۸	آشنایی با نقش و اهمیت پروتئینها و اسیدهای آمینه	دکتر سید مصطفی نچواک
۱۷		امتحان پایان ترم	

نام و امضای مسئول EDO دانشکده:
تاریخ ارسال :

نام و امضای مدیر گروه:
تاریخ ارسال :

نام و امضای مدرس:
تاریخ تحویل: