



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان

معاونت آموزشی

مرکز مطالعات و توسعه آموزش دانشگاه

فرم طراحی برنامه درسی

بخش اول

۱- مشخصات مدرس

نام و نام خانوادگی : دکتر علی حشمتی

دانشکده : پزشکی

گروه آموزشی : بیوشیمی و تغذیه

مدرک تحصیلی : دکتری بهداشت و کنترل مواد غذایی

مرتبه دانشگاهی : استادیار

سابقه تدریس در دانشگاه به سال : دو سال

۲- مشخصات درس

عنوان درس : اصول تغذیه

تعداد واحد : ۲ واحد نظری - عملی -

نوع درس :

عملی

نظری

دروس پیش نیاز برای این درس: پیش نیاز ندارد

سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۶

ترم تابستانی

نیمسال دوم

نیمسال اول

۲- مشخصات فراگیران

رشته تحصیلی : دانشجویان کارشناسی پیوسته بهداشت عمومی

مقطع : کارشناسی

تعداد فراگیران : ۳۵ نفر

*در صورتیکه بیش از یک مدرس ، درس فوق را تدریس می نمایند ، لطفا تعداد واحد یا

مجموع ساعاتی را که جنابعالی تدریس می فرمایید ، قید نمایید.

بخش دوم :

۱- هدف (اهداف) کلی درس :

آشنایی دانشجو با تعاریف، اهمیت و مفاهیم اولیه، بنیادی و اصولی تغذیه انسانی تغذیه، نقش تغذیه در حفظ سلامت و ارتقاء سطح سلامت فرد در جامعه و پیشگیری از بیماری ها و آشنایی با نقش تغذیه در خدمات بهداشتی و درمانی ایران می باشد.

شرح درس :

با توجه به نقش تغذیه در حفظ سلامت بدن و پیشگیری از بیماریها و تاثیر کمبودهای تغذیه ای بر عملکرد ارگانهای بدن دانشجویان در طی این درس با اهمیت تغذیه، نقش تغذیه در سلامت و بیماری، تغذیه صحیح و سالم و منابع مغذی و نقش فیزیولوژیک آنها در بدن آشنا می شوند..

۲- برنامه زمان بندی درس

ردیف	عنوان مبحث جلسه	اهداف کلی هر جلسه
۱.	- معارفه - مقدمه و تاریخچه تغذیه	معرفی منابع تعریف تغذیه، غذا و ماده مغذی - تاریخچه علم تغذیه - اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماریها و حفظ سلامت- آشنائی با هرم غذایی - آشنائی با گروه های غذائی- آشنائی با سهم های مواد غذایی
۲.	- نقش آب و کربوهیدرات ها در تغذیه و سلامتی	آشنائی با ترکیبات موجود در مواد غذایی- آشنائی با اهمیت آب و الکترولیت در تغذیه کربوهیدرات ها- تعریف -عملکرد- انواع-ساختمان- هضم و جذب- مقادیر مورد نیاز -منابع موجود در رژیم غذایی- اهمیت فیبر غذایی در سلامتی
۳.	- نقش لیپیدها در تغذیه و سلامتی	- لیپیدها- تعریف -عملکرد- انواع-ساختمان- هضم و جذب- مقادیر مورد نیاز -منابع در رژیم غذایی- بیماریهای مرتبط - اهمیت لیپید های غذایی در تغذیه و سلامتی
۴.	- نقش پروتئین ها در تغذیه و سلامتی	- پروتئین ها- تعریف -عملکرد- انواع-ساختمان- هضم و جذب- مقادیر مورد نیاز -منابع در رژیم غذایی- بیماریهای ناشی از کمبود- اهمیت پروتئین های غذایی در تغذیه و سلامتی
۵.	- نقش ویتامین ها محلول در آب در تغذیه و سلامتی	- تعریف و تقسیم بندی ویتامین ها و مقایسه ویتامین های محلول در چربی و آب - آشنائی با ویتامین های محلول در آب- منابع غذایی، اشکال مختلف، نقشها، میزان نیاز، علل و علائم کمبود
۶.	- ادامه نقش ویتامین ها محلول در آب در تغذیه و سلامتی	- تعریف و تقسیم بندی ویتامین ها و مقایسه ویتامین های محلول در چربی و آب - آشنائی با ویتامین های محلول در آب- منابع غذایی، اشکال مختلف، نقشها، میزان نیاز، علل و علائم کمبود
۷.	- نقش ویتامین محلول در چربی در تغذیه و سلامتی	- آشنائی با ویتامین های محلول در چربی (A ، D ، E و K)- عملکرد- انواع - هضم و جذب- مقادیر مورد نیاز -منابع در رژیم غذایی- اهمیت ویتامین های محلول در چربی در تغذیه و سلامتی- عوارض ناشی از کمبود یا زیادی دریافت
۸.	- نقش ماکروالمنت ها در تغذیه و سلامتی	- ماکروالمنتها -منابع غذایی، نقشها، میزان نیاز، علل و علائم کمبود یا زیادی دریافت
۹.	- ادامه نقش ماکروالمنت ها در تغذیه و	- ماکروالمنتها -منابع غذایی، نقشها، میزان نیاز، علل و

علائم کمبود یا زیادی دریافت	سلامتی	
- ادامه میکروالمانتها - منابع غذایی، عملکرد، میزان نیاز، علل و علائم کمبود یا زیادی دریافت	- نقش میکروالمنت ها در تغذیه و سلامتی	.۱۰
- اجزای مصرف انرژی - اندازه گیری مصرف انرژی - برآورد نیازهای انرژی اندازه گیری میزان متابولیسم پایه و استراحت	- انرژی	.۱۱
- سوء تغذیه - تعریف - انواع - راههای شناسایی - درجات - وضعیت در ایران - دلایل ایجاد در گروه های سنی مختلف -	- سوء تغذیه	.۱۲
- آشنایی با روشهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای - BMI - چربی زیر پوستی و ...	- روشهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای	.۱۳
- نقش تغذیه در گروه های آسیب پذیر: دوران بارداری و شیردهی - نیازهای تغذیه ای در دوران بارداری و شیردهی - مشکلات تغذیه ای مرتبط با دوران بارداری و شیر دهی - آموزش های تغذیه ای در دوران بارداری و شیردهی	- تغذیه در دوران بارداری و شیردهی	.۱۴
- نقش تغذیه در گروه های آسیب پذیر: دوران کودکی - نیازهای تغذیه ای در دوران نوزادی و کودکی - مشکلات تغذیه ای مرتبط با دوران کودکی - آموزش های تغذیه ای در دوران کودکی	- تغذیه در دوران نوزادی و کودکی	.۱۵
- تغذیه گروه های آسیب پذیر: سالمندان - نیازهای تغذیه ای در دوران سالمندی - مشکلات تغذیه ای در دوران سالمندی - آموزش های تغذیه ای در سالمندان	- تغذیه سالمندان	.۱۶
	-آزمون پایانی	.۱۷