

نام درس: تغذیه

تعداد و نوع واحد: ۲ واحد نظری	شماره درس:	دروس پیش نیاز: بیوشیمی
رشته و مقطع تحصیلی: پزشکی	دانشکده: پزشکی	گروه آموزشی: تغذیه و بیوشیمی
نام مدرس: دکتر کوشکی	ترم تحصیلی: ۳	سال تحصیلی:
تعداد جلسات: ۱۶	روز و ساعت برگزاری کلاس:	تاریخ امتحان:

□ مقدمه (شرح درس):

در این درس اصول تغذیه، ترکیبات مواد غذایی، نقش تغذیه در ارتقاء و سلامت و تغذیه صحیح در دوران های بارداری، شیردهی و کودکی مورد بحث قرار می گیرد.

□ هدف کلی:

در این درس دانشجویان با نقش تغذیه در حفظ سلامت و ارتقاء سلامت در جامعه و تغذیه صحیح در سلامت و بیماری و ترکیبات مواد غذایی و نقش مواد مغذی در بدن و تغذیه صحیح در دوران های بارداری، شیردهی و کودکی آشنا می شوند.

□ اهداف اختصاصی درس (به تعداد سرفصلها و جلسات هدف نوشته شود):

□ از دانشجویان انتظار می رود پس از پایان دوره بتوانند:

۱. تعریف علم تغذیه، تاریخچه و مشکلات تغذیه ای ایران و جهان را بدانند.
۲. هرم غذایی، انرژی و محاسبه انرژی مورد نیاز و روشهای اندازه گیری انرژی مصرفی را بدانند.
۳. کربوهیدراتها، انواع و نقش آنها در تغذیه انسان را بدانند.
۴. لیپیدها، انواع و نقش آنها در تغذیه انسان را بدانند.
۵. پروتئین ها، انواع و نقش آنها در تغذیه انسان را بدانند.
۶. ویتامینهای محلول در چربی، اعمال، منابع و مقدار مورد نیاز و علائم کمبود آنها را بدانند.
۷. ویتامینهای محلول در آب B1, B2, B3, B5, B6 ، اعمال، منابع و مقدار مورد نیاز و علائم کمبود آنها را بدانند.
۸. ویتامینهای B8, B9, B12, C ، اعمال، منابع و مقدار مورد نیاز و علائم کمبود آنها را بدانند.
۹. املاح ماکرو، اعمال، منابع و مقدار مورد نیاز و علائم کمبود و بیماری سوء تغذیه ناشی از کمبود آنها را بدانند.
۱۰. املاح میکرو، اعمال، منابع و مقدار مورد نیاز و علائم کمبود و بیماری سوء تغذیه ناشی از کمبود آنها را بدانند.
۱۱. انواع بیماریهای سوء تغذیه و تغذیه درمانی در آنها را بدانند.
۱۲. نیازهای تغذیه ای و تغذیه مناسب در دوران بارداری و تنظیم رژیم غذایی برای یک زن باردار را بدانند.
۱۳. نیازهای تغذیه ای و تغذیه مناسب در دوران شیردهی و مزایای شیرمادر و تنظیم رژیم غذایی برای یک زن شیرده را بدانند.
۱۴. اصول و ویژگی های تغذیه تکمیلی و نحوه و سن ارائه گروه های غذایی مختلف را بدانند.
۱۵. اصول تغذیه کودک را در سنین ۶-۲ سالگی را بدانند.
۱۶. اصول تغذیه صحیح در سالمندی را بدانند.

استراتژی آموزشی (روشهای تدریس):

- * سخنرانی * کنفرانس * بحث گروهی بحث در گروههای کوچک
 کارگاه آموزشی Round PBL Case Report
 Morning Report غیره

وسایل کمک آموزشی: لب تاپ- ویدئو پروژکشن، تخته وایت بورد و ماژیک

وظایف و تکالیف دانشجو:

کنفرانس

پاسخ به پرسشهای مطرح شده در کلاس

تهیه مطلب و ارائه در کلاس

نحوه ارزشیابی دانشجو:

مراحل ارزشیابی: مرحله ای * پایانی

حضور و غیاب: ۱۰ درصد از نمره نهایی

فعالیت کلاسی و انجام تکالیف: ۱۰ درصد از نمره نهایی

امتحان میان ترم: ۳۰ درصد از نمره نهایی

امتحان پایان ترم: ۵۰ درصد از نمره نهایی

- نوع امتحان میان ترم: شفاهی تشریحی * چند گزینه ای صحیح و غلط جور کردنی
 نوع امتحان پایان ترم: شفاهی تشریحی * چند گزینه ای صحیح و غلط جور کردنی

منابع:

اصول تغذیه کراوس: دکتر فرزاد شیدفر

تغذیه 2E: منصور صابری و همکاران

تغذیه و تغذیه درمانی: دکتر نخعی