

دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان  
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی  
واحد برنامه ریزی درسی و آموزشی

طرح دوره (COURSE PLAN) ترکیبی یا مجازی

دانشکده: بهداشت اوز	گروه آموزشی: بهداشت عمومی	مقطع و رشته تحصیلی: کارشناسی/بهداشت عمومی
نام درس: اصول تغذیه	تعداد واحد ۲	نوع واحد: نظری
پیش نیاز: ندارد	روز و ساعت برگزاری کلاس: سه شنبه / ۱۰-۱۲	مکان برگزاری: دانشکده بهداشت اوز
<p>مسئول برنامه: دکتر سمیه یوسایی            شماره تماس دانشکده: ۵۲۵۱۹۲۷۲ آدرس پست الکترونیکی: s_yousai2006@yahoo.com            مدرسین (به ترتیب حروف الفبا): دکتر سمیه یوسایی            شماره تماس دانشکده: ۵۲۵۱۹۲۷۲ آدرس پست الکترونیکی: s_yousai2006@yahoo.com            تهیه و تنظیم: دکتر سمیه یوسایی            تاریخ تدوین/ بازنگری: ۱۰ / ۰۶ / ۴۰۰</p>		

**معرفی درس:**

این درس مبنای ورود به علم تغذیه و شناسایی دقیق و کاربردی مواد مغذی انرژی زا می باشد. ضروری است دانشجویان رشته بهداشت عمومی با اصول علم تغذیه شناخت و آشنایی پیدا نموده و به اهمیت مواد مغذی انرژی زا پی ببرند. در این درس دانشجو با انواع درشت مغذی ها و ریز مغذی ها، نقش و کارکرد آن ها در بدن و منابع غذایی آن ها آشنا می شود.

## **عناوین کلی این درس شامل موارد زیر می باشد :**

تاریخچه علم تغذیه  
جایگاه تغذیه در خدمات بهداشتی اولیه  
کربوهیدرات ها  
پروتئین ها  
چربی ها  
ویتامین های محلول در چربی  
ویتامین های محلول در آب  
املاح

### **❖ اهداف کلی**

❖ آشنایی دانشجویان با تاریخچه علم تغذیه، اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماری های و حفظ سلامت

### **❖ اهداف اختصاصی**

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

❖ نقش علم تغذیه در پیشگیری از بیماری های، حفظ سلامت و طیف سلامت و بیماری را شرح دهد.

### **❖ هدف کلی**

❖ آشنایی دانشجویان با جایگاه تغذیه در خدمات بهداشتی اولیه

### **❖ اهداف اختصاصی**

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

❖ غذا، تغذیه و گروه های غذایی را تعریف کند و جایگاه تغذیه در خدمات بهداشتی اولیه را شرح دهد.

### **❖ هدف کلی**

❖ آشنایی دانشجویان با انواع تقسیم بندی کربوهیدرات ها

### **❖ اهداف اختصاصی**

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

❖ انواع کربوهیدرات (مونوساکاریدها، دی ساکاریدها، پلی ساکاریدها) را نام برده و ویژگی های آن ها را بشناسد.

### **❖ هدف کلی**

❖ آشنایی دانشجویان با انواع نشاسته و فیبر، ساختار، هضم و جذب آن ها

### **❖ اهداف اختصاصی**

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

❖ انواع نشاسته (مومی، مقاوم) و فیبر (حلول و نامحلول را نام برده و ویژگی های آن ها، متابولیسم، هضم و جذب آن ها را بشناسد.

#### ❖ هدف کلی

❖ آشنایی دانشجویان با مفاهیم پایه و ساختار بیوشیمیایی اسیدهای آمینه

#### ❖ اهداف اختصاصی

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

❖ با مفهوم و انواع اسیدهای آمینه (ضروری-ضروری شرطی و غیر ضروری) و ساختار بیوشیمیایی آن ها آشنا شود.

#### ❖ هدف کلی

❖ آشنایی دانشجویان با هضم، جذب و متابولیسم اسیدهای آمینه

#### ❖ اهداف اختصاصی

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

▪ هضم، جذب و متابولیسم اسیدهای آمینه را شرح دهد.

#### ❖ هدف کلی

▪ آشنایی دانشجویان با مفهوم و ساختار بیوشیمیایی لیپیدها

#### ❖ اهداف اختصاصی

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

▪ با مفاهیم پایه و ساختار بیوشیمیایی اسیدهای آمینه آشنا شود.

#### ❖ هدف کلی

▪ آشنایی دانشجویان با هضم، جذب و متابولیسم لیپیدها

#### ❖ اهداف اختصاصی

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

▪ هضم، جذب و متابولیسم لیپیدها آشنا شود و نحوه ی شکل گیری و عملکرد لیپوپروتئین ها را شرح دهد.

#### ❖ هدف کلی

▪ آشنایی دانشجویان با ویتامین های محلول در چربی و محلول در آب

#### ❖ اهداف اختصاصی

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

▪ ویتامین های محلول در چربی و محلول در آب را نام ببرد، عملکرد، عوارض کمبود و مسمومیت آن ها را شرح دهد.

## ❖ هدف کلی

- آشنایی دانشجویان با نقش و عملکرد املاح

## ❖ اهداف اختصاصی

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

- نقش ها، عملکرد، عوارض کمبود و مسمومیت املاح (آهن، روی، کلسیم، مس، فسفر...) را شرح دهد.

## ❖ روش آموزش

□ حضوری

■ مجازی

□ ترکیبی

## شرایط اجراء

## ❖ امکانات آموزشی:

▪ اسلاید پروژکتور ، ویدئو پروژکتور و کامپیوتر و با استفاده از نرم افزارهایی شامل سامانه نوید

## ❖ منابع درسی :

آیا کتاب /مقاله خاصی برای معرفی به دانشجویان به عنوان منبع درسی در نظر دارید؟ ■ بلی □ خیر

• در صورت وجود جدول زیر را تکمیل کنید:

صفحات و فصل‌های مشخص شده برای مطالعه	مشخصات کتاب شامل عنوان، نویسندگان، مترجمین، انتشارات، سال و نوبت چاپ
فصل درشت مغذی ها و ریز مغذی ها	Mahan L K and Escott- Stump S. Krauses Food, Nutrition & Diet Therapy. WB. Saunders Company.

نحوه دسترسی دانشجویان به مقاله	مشخصات مقاله شامل عنوان، نویسندگان، مجله، سال و شماره انتشار و صفحات

- در صورتی که در نظر دارید جزوه یا هر نوع محتوای دیگری (مانند فیلم، مجموعه اسلاید و ...) علاوه بر کتاب فوق یا به تنهایی به عنوان منبع درسی به دانشجویان معرفی کنید، مشخصات آن را ذکر کنید و

نوع محتوا*	مشخصات شامل عنوان و مؤلفین / تهیه کنندگان	توضیحات	آماده بودن فایل برای بارگذاری**

فایل آن را ضمیمه نمایید:

\* منظور اسلاید پاور پوینت، جزوه، فیلم آموزشی، محتوای بارگذاری شده بر روی سامانه‌های دیگر دانشگاه و ... است.

- در صورتی که در نظر دارید محتوای دیگری (مانند کتاب، مجموعه اسلاید، جزوه و ...) را به عنوان منبع مطالعه بیشتر به دانشجویان معرفی کنید، مشخصات کامل آن را ذکر کنید. (در سامانه قسمتی جداگانه برای این موارد در نظر گرفته شده است).

..... ۱

..... ۲

..... ۳

..... ۴

## ❖ آزمون های خود ارزیابی

۱. آیا برای درس خود آزمون در نظر گرفته‌اید؟  بلی  خیر

▪ در صورت وجود تعداد و نوع خودآزمون‌ها را ذکر کنید.

شماره	عنوان آزمون	نوع آزمون	مهلت پاسخ دادن دانشجویان	مهلت ارائه باز خورد به تکالیف
مثال	آزمون مبحث نیازسنجی در برنامه درسی	تستی چهار جوابی	از ۴۰۰/۷/۱۴ تا ۴۰۰/۷/۲۰	تا تاریخ ۴۰۰/۷/۲۴

## ❖ تکالیف و پروژه‌های دانشجویان

شماره	عنوان تکالیف	شرح تکالیف	مهلت پاسخ دادن دانشجویان	مهلت فیدبک دادن مدرس	هدف از ارائه تکالیف
مثال	تکالیف اول کلاسی	در این تکالیف در یک پاراگراف کوتاه شرح دهید که مفهوم این عبارت چیست؟ "برنامه‌های درسی زیادی به صورت هم‌زمان به وجود آمده‌اند. تمام این برنامه‌ها باید همگرا و همسان شوند." در مورد کوریکولوم رشته پزشکی (یا اگر آشنایی شما کافی نیست کوریکولوم رشته خودتان) مصادیقی برای موارد زیر ذکر نمایید: برنامه درسی رسمی و غیر رسمی، برنامه درسی مخفی، برنامه درسی طراحی شده، آموزش داده شده و مورد سنجش واقع شده و برنامه درسی بی اثر	۴۰۰/۷/۱۲ تا ۴۰۰/۷/۲۳	۴۰۰/۷/۲۷	مرور فصل مربوطه از منبع درسی و درک مفاهیم مربوطه
۱	تکالیف اول کلاسی (کربوهیدرات‌ها)	در این تکالیف در یک پاراگراف کوتاه طبقه بندی کربوهیدرات‌ها را شرح دهید و ویژگی مونو ساکاریدها، دی ساکاریدها، پلی ساکاریدها، انواع نشاسته و فیبر را شرح دهید.	۴۰۰/۰۷/۰۵ تا ۴۰۰/۰۷/۱۲	۴۰۰/۰۷/۱۹	مرور مبحث مربوطه و شناخت بهتر انواع، انواع کربوهیدرات‌ها و ویژگی و منابع آن‌ها

مرور مبحث مربوطه و فهم عملکرد، عوارض کمبود و مسمومیت ویتامین های محلول در چربی	۴۰۰/۰۹/۰۲	۴۰۰/۰۸/۱۷ تا ۴۰۰/۰۸/۲۵	در این تکلیف در دو پاراگراف کوتاه انواع ویتامین های محلول در چربی، عملکرد، عوارض کمبود و مسمومیت آن ها را شرح دهید.	تکلیف دوم کلاسی (ویتامین های محلول در چربی)	۲
مرور مبحث مربوطه و فهم عملکرد، عوارض کمبود و مسمومیت ویتامین های محلول در آب	۴۰۰/۱۰/۰۲	۴۰۰/۰۹/۰۸ تا ۴۰۰/۰۹/۱۵	در این تکلیف در سه پاراگراف کوتاه انواع ویتامین های محلول در چربی، عملکرد، عوارض کمبود و مسمومیت آن ها را شرح دهید.	تکلیف سوم کلاسی (ویتامین های محلول در آب)	۳
مرور مبحث مربوطه و فهم عملکرد، عوارض کمبود و مسمومیت املاح	۴۰۰/۱۰/۱۳	۴۰۰/۰۹/۲۹ تا ۴۰۰/۱۰/۰۶	در این تکلیف در سه پاراگراف کوتاه انواع ، عملکرد، عوارض کمبود و مسمومیت آهن، کلسیم، روی و ید را شرح دهید.	تکلیف چهارم کلاسی (املاح)	۴

### ▪ تکالیف طول ترم

### ▪ پروژه درسی

۱. آیا برای درس خود پروژه پایان ترم /میان ترم در نظر گرفته‌اید؟  بلی  خیر

در صورت پاسخ مثبت شرح مختصر و هدف از ارائه آن را بنویسید:

.....

.....

### ❖ سایر فعالیت های یادگیری

در سامانه امکان فعال سازی اتاق بحث (غیرهمزمان)، وجود دارد. اگر در طراحی و هدایت مباحثه دقت

کافی انجام شود می-تواند به پرورش تفکر انتقادی در دانشجویان کمک زیادی نماید. در صورت تمایل به

استفاده از این امکان موارد زیر را تکمیل نمایید:

▪ اتاق بحث (فورم)



## ❖ ارزشیابی دانشجویان

بارم نمره	موارد ارزشیابی
۵	آزمون میان ترم
۱۰	آزمون پایان ترم
۲	شرکت فعال در کلاس و حضور و غیاب
۳	تکالیف و سایر فعالیت ها

## ❖ مقررات

- حداقل نمره قبولی: مطابق قوانین آموزشی
- تعداد دفعات مجاز غیبت در کلاس: مطابق قوانین آموزشی

### جدول زمانبندی درس اصول تغذیه

تاریخ ارائه	ساعت ارائه	موضوع جلسه	مدرس	نحوه ارائه	امکانات مورد نیاز	روش ارزشیابی
۴۰۰/۰۶/۲۳	۱۰-۱۲	تاریخچه علم تغذیه	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۴۰۰/۰۶/۳۰	۱۰-۱۲	جایگاه تغذیه در خدمات بهداشتی اولیه	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۴۰۰/۰۷/۰۶	۱۰-۱۲	آشنایی دانشجویان با انواع تقسیم بندی کربوهیدرات ها	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۴۰۰/۰۷/۱۳	۱۰-۱۲	انواع نشاسته و فیبر، ساختار، هضم و جذب آن ها	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۴۰۰/۰۷/۲۰	۱۰-۱۲	مفاهیم پایه و ساختار بیوشیمیایی اسیدهای آمینه	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۴۰۰/۰۷/۲۷	۱۰-۱۲	هضم، جذب و متابولیسم اسیدهای آمینه	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۴۰۰/۰۸/۰۴	۱۰-۱۲	مفهوم و ساختار بیوشیمیایی لیپیدها	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۴۰۰/۰۸/۱۱	۱۰-۱۲	هضم، جذب و متابولیسم لیپیدها	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۴۰۰/۰۸/۱۸	۱۰-۱۲	ویتامین های محلول در چربی (ویتامین A و D)	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۴۰۰/۰۸/۲۵	۱۰-۱۲	ویتامین های محلول در چربی (ویتامین E و K)	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۴۰/۰۹/۰۲	۱۰-۱۲	نقش و عملکرد ویتامین های محلول در آب (تیامین-نیاسین-ریبوفلاوین)	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۴۰۰/۰۹/۰۹	۱۰-۱۲	نقش و عملکرد ویتامین های محلول در آب (بیوتین، اسید پنتوتنیک،	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف

				پیریدوکسین)		
آزمون، تکلیف	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	مجازی	دکتر سمیه یوسایی	نقش و عملکرد ویتامین های محلول در آب (اسید فولیک، کوبالامین، اسید اسکوربیک)	۱۰-۱۲	۴۰۰/۰۹/۱۶
آزمون، تکلیف	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	مجازی	دکتر سمیه یوسایی	نقش و عملکرد املاح (کلسیم و آهن)	۱۰-۱۲	۴۰۰/۰۹/۲۳
آزمون، تکلیف	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	مجازی	دکتر سمیه یوسایی	نقش و عملکرد املاح (روی، مس)	۱۰-۱۲	۴۰۰/۰۹/۳۰
آزمون، تکلیف	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	مجازی	دکتر سمیه یوسایی	نقش و عملکرد املاح (ید، فسفر، منیزیم)	۱۰-۱۲	۴۰۰/۱۰/۰۷