

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

مقطع و رشته تحصیلی: کارشناسی	گروه آموزشی: تغذیه	دانشکده: بهداشت اوز
تعداد واحد : ۳		نام درس : تغذیه اساسی ۲
نوع واحد : نظری		
روز و ساعت برگزاری کلاس: شنبه و یکشنبه ۸-۱۰		پیش نیاز: بیوشیمی متابولیسم
مکان برگزاری:		
		مسئول برنامه : ساسان امانت
آدرس پست الکترونیکی: Sasan.amanat@gmail.com	شماره تماس دانشکده: ۵۲۵۱۸۳۴۶	
	مدرسین (به ترتیب حروف الفبا): ساسان امانت	
آدرس پست الکترونیکی: Sasan.amanat@gmail.com	شماره تماس دانشکده: ۵۲۵۱۸۳۴۶	
	تهیه و تنظیم: ساسان امانت	
	تاریخ تدوین/بازنگیری: بهمن ۹۹	

طرح دوره (COURSE PLAN)

مقدمه:

با توجه به اهمیت مباحث ویتامین ها و مواد معدنی در رشته تغذیه، دانشجویان تغذیه باید با این مباحث آشنایی کامل داشته باشند.

عناوین کلی این درس شامل موارد زیر می باشد:

ساختار بیوشیمیایی، متدهای ارزیابی، مقادیر توصیه شده، منابع غذایی، متابولیسم، عوارض کمبود و مسمومیت ویتامین ها و املاح معدنی
توزیع آب و الکترولیت های مهم بدن
شبه ویتامین ها

❖ هدف کلی

آشنایی با اهمیت ویتامین ها

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

- با اهمیت و نقش ویتامین ها آشنا شود
- میزان نیاز را تشخیص دهد
- علایم کمبود و مسمومیت با ویتامین ها را بشناسد
- منابع غذایی هر ویتامین را بداند

❖ هدف کلی

آشنایی با اهمیت املاح در رژیم غذایی

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

- (۲) با اهمیت و نقش املاح ها آشنا شود
- (۳) متابولیسم و مسیرهای هضم و جذب و دفع را شرح دهد
- (۴) میزان نیاز را تشخیص دهد
- (۵) علایم کمبود و مسمومیت با املاح ها را بشناسد
- (۶) منابع غذایی هر یک از املاح را بداند

❖ هدف کلی

آشنایی با نقش آب و الکترولیت ها در بدن

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

- نقش آب و الکترولیت ها را در بدن شرح دهد
- بیماری هایی که بر میزان حجم خون و مایع میان بافتی موثر است را بشناسد
- نحوه مقابله با تغییرات در دهیدراتاسیون، ادم و هایپرهیدراتاسیون را بداند

❖ هدف کلی

آشنایی با ترکیبات شبه ویتامینی

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

- اهمیت ترکیبات شبه ویتامینی را شرح دهد
- متابولیسم این ترکیبات را بداند
- منابع غذایی ترکیبات شبه ویتامینی را بشناسد.

❖ روش آموزش

- ترکیبی
- مجازی
- حضوری

شرایط اجراء

❖ امکانات آموزشی بخش

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

❖ آموزش دهنده

- اساتید مربوطه: ساسان امانت

❖ منابع اصلی درسی :

صفحات و فصل های مشخص شده برای مطالعه	مشخصات کتاب شامل عنوان، نویسندگان، مترجمین، انتشارات، سال و نوبت چاپ
	Modern nutrition
	Krauses' Food, Nutrition and Diet therapy, Ed. Th13
	The Vitamins: Fundamental Aspects in Nutrition and Health

- 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 **فایل** آن را ضمیمه نمایید:

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

* 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 خودارزیابی

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

▪ در صورت وجود تعداد و نوع خودآزمون ها را ذکر کنید.

شماره	عنوان آزمون	نوع آزمون	مهلت پاسخ دادن دانشجویان	مهلت ارائه بازخورد به تکالیف
1	میانترم	تشریحی- تستی	۱۴۰۰/۲/۱۵	۱۴۰۰/۲/۱۵

❖ تکالیف و پروژه های دانشجویان

▪ تکالیف طول ترم

شماره	عنوان تکالیف	شرح تکالیف	مهلت پاسخ دادن دانشجویان	مهلت فیدبک دادن مدرس	هدف از ارائه تکالیف
۱	متابولیسم ویتامین D	تحقیق	یک هفته	متعاقبا اعلام خواهد شد	تمرین مهارت ترجمه
۲	متابولیسم ویتامین B1	تحقیق	یک هفته	متعاقبا اعلام خواهد شد	تمرین مهارت ترجمه
۳	متابولیسم ویتامین B12	تحقیق	یک هفته	متعاقبا اعلام خواهد شد	تمرین مهارت ترجمه

▪ 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)

موضوع بحث:

❖ ارزشیابی دانشجویان

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

❖ مقررات

- حداقل نمره قبولی ۱۰ می باشد
- تعداد دفعات مجاز غیبت در کلاس ۳ جلسه می باشد

جدول زمانبندی درس

تاریخ ارائه	ساعت ارائه	موضوع جلسه	مدرس	نحوه ارائه	امکانات مورد نیاز	روش ارزشیابی
۹۹/۱۱/۱۸	۱,۵	آشنایی دانشجویان در مورد اهمیت و اهداف سرفصل های درس ، نحوه برگزاری ، تکالیف درسی و ارزیابی نهایی دانشجویان	ساسان امانت	سخنرانی، پاورپوینت	کامپیوتر، پروژکتور، کتاب، تخته	آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم و کوئیز
۹۹/۱۱/۲۵	۱,۵	آشنایی با ویتامین A	ساسان امانت	سخنرانی، پاورپوینت، کار گروهی	کامپیوتر، پروژکتور، کتاب، تخته	آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم و کوئیز
۹۹/۱۱/۲۷	۱,۵	ادامه مبحث آشنایی با ویتامین A	ساسان امانت	سخنرانی، پاورپوینت، کار گروهی	کامپیوتر، پروژکتور، کتاب، تخته	آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم و کوئیز
۹۹/۱۲/۲	۱,۵	آشنایی با ویتامین D	ساسان امانت	سخنرانی، پاورپوینت، کار گروهی	کامپیوتر، پروژکتور، کتاب، تخته	آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم و کوئیز

آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم و کوئیز	کامپیوتر، پروژکتور، کتاب، تخته	سخنرانی، پاورپوینت، کار گروهی	ساسان امانت	آشنایی با ویتامین E	۱,۵	۹۹/۱۲/۴
آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم و کوئیز	کامپیوتر، پروژکتور، کتاب، تخته	مجازی	ساسان امانت	آشنایی با ویتامین K	۱,۵	۹۹/۱۲/۹
آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم و کوئیز	کامپیوتر، پروژکتور، کتاب، تخته	سخنرانی، پاورپوینت، کار گروهی	ساسان امانت	آشنایی با ویتامین B1	۱,۵	۹۹/۱۲/۱۶
آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم و کوئیز	کامپیوتر، پروژکتور، کتاب، تخته	سخنرانی، پاورپوینت، کار گروهی	ساسان امانت	آشنایی با ویتامین B2	۱,۵	۹۹/۱۲/۱۸
آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم و کوئیز	کامپیوتر، پروژکتور، کتاب، تخته	مجازی	ساسان امانت	آشنایی با ویتامین B3	۱,۵	۹۹/۱۲/۲۳
آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم و کوئیز	کامپیوتر، پروژکتور، کتاب، تخته	سخنرانی، پاورپوینت، کار گروهی	ساسان امانت	آشنایی با ویتامین B6	۱,۵	۴۰۰/۱/۱۴
آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم و کوئیز	کامپیوتر، پروژکتور، کتاب، تخته	سخنرانی، پاورپوینت، کار گروهی	ساسان امانت	آشنایی با اسید پنتوتنیک	۱,۵	۴۰۰/۱/۱۶
آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم و کوئیز	کامپیوتر، پروژکتور، کتاب، تخته	سخنرانی، پاورپوینت، کار گروهی	ساسان امانت	آشنایی با بیوتین	۱,۵	۴۰۰/۱/۲۱
آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم و کوئیز	کامپیوتر، پروژکتور، کتاب، تخته	سخنرانی، پاورپوینت، کار گروهی	ساسان امانت	آشنایی با اسید فولیک	۱,۵	۴۰۰/۱/۲۸
آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم و کوئیز	کامپیوتر، پروژکتور، کتاب، تخته	سخنرانی، پاورپوینت، کار گروهی	ساسان امانت	آشنایی با ویتامین B12	۱,۵	۴۰۰/۱/۳۰

آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم و کوئیز	کامپیوتر، پروژکتور، کتاب، تخته	سخنرانی، پاورپوینت، کار گروهی	ساسان امانت	آشنایی با ویتامین C	۱,۵	۴۰۰/۲/۴
آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم و کوئیز	کامپیوتر، پروژکتور، کتاب، تخته	مجازی	ساسان امانت	آشنایی با وظایف آب در بدن	۱,۵	۴۰۰/۲/۱۱
آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم و کوئیز	کامپیوتر، پروژکتور، کتاب، تخته	سخنرانی، پاورپوینت، کار گروهی	ساسان امانت	آشنایی با مینرالهای کلسیم و فسفر	۱,۵	۴۰۰/۲/۱۳
آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم و کوئیز	کامپیوتر، پروژکتور، کتاب، تخته	سخنرانی، پاورپوینت، کار گروهی	ساسان امانت	آشنایی با مینرالهای منیزیم و گوگرد	۱,۵	۴۰۰/۲/۱۸
آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم و کوئیز	کامپیوتر، پروژکتور، کتاب، تخته	مجازی	ساسان امانت	آشنایی با مینرالهای سدیم و پتاسیم	۱,۵	۴۰۰/۲/۲۵
آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم و کوئیز	کامپیوتر، پروژکتور، کتاب، تخته	سخنرانی، پاورپوینت، کار گروهی	ساسان امانت	آشنایی با مینرال آهن	۱,۵	۴۰۰/۲/۲۷
آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم و کوئیز	کامپیوتر، پروژکتور، کتاب، تخته	سخنرانی، پاورپوینت، کار گروهی	ساسان امانت	آشنایی با مینرال روی	۱,۵	۴۰۰/۳/۱
آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم و کوئیز	کامپیوتر، پروژکتور، کتاب، تخته	مجازی	ساسان امانت	آشنایی با مینرال ید و فلور	۱,۵	۴۰۰/۳/۸
آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم و کوئیز	کامپیوتر، پروژکتور، کتاب، تخته	سخنرانی، پاورپوینت، کار گروهی	ساسان امانت	آشنایی با مینرالهای سلنیوم، مس و کروم	۱,۵	۴۰۰/۳/۱۰

