فرم طرح دوره (Course Plan)

نام درس : اصول تغذیه **تعداد واحد:** **۲ واحد تئوری**	**رشته تحصیلی:** **بهداشت عمومی**	**مقطع تحصیلی دانشجویان:** **کارشناسی**	**محل برگزاری:** **کلاس ۱۵**	**مدرس:** **دکتر ناصح پهلوانی (استادیار تغذیه بالینی)**	**نیمسال تحصیلی:** **دوم- ۱۴۰۴-۱۴۰۳**
نام دانشکده: **بهداشت**	**گروه آموزشی:** **بهداشت عمومی**	**روز و ساعت برگزاری:** **یکشنبه ها: ساعت ۱۰ تا ۱۲**	**تلفن و روزهای تماس:** **05152421126**	**آدرس دفتر:** **مدیریت آموزش و تحصیلات تکمیلی**	**آدرس ایمیل:** **nasehpahlavaniNE91@yahoo.com**

هدف کلی درس: آشنایی دانشجویان با تعاریف، اهمیت و مفهوم تغذیه و نقش تغذیه در حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری ها

اهداف اختصاصی درس:

۱- دانشجو بتواند تغذیه را تعریف کند و کاربرد آن در سلامت و بیماری را شرح دهد.

۲-دانشجو بتواند درشت مغذی ها (کربوهیدرات، پروتئین و چربی ها) را تعریف و نقش آن ها در تغذیه را توضیح دهد.

۳-دانشجو بتواند ریز مغذی ها (ویتامین ها و مواد معدنی) و نقش آن ها در تغذیه را توضیح دهد.

٤-دانشجو بتواند انرژی مورد نیاز بدن، اجزاء مصرف انرژی در بدن ، گرو وهای غذایی و انرژی موجود در غذاها را شرح دهد.

٥-دانشجو بتواند سوء تغذیه و انواع آن، و همچنین هرم غذایی و گروه های غذایی را شرح دهد.

***منابع اصلی درس:**

١- Krause, M. and Mahan, L.K., ٢٠١۴ Food, Nutrition and Diet Therapy. Saunders, Canada .

٢-اصول تغذیه رابینسون- ترجمه دکتر ناهید خلدی-انتشارات جامعه نگر

٣-اصول تغذیه کراوس- ویرایش ١۴- ترجمه دکتر محمد خلیلی- انتشارات خسروی

منابع فرعی درس:

روش تدریس: سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی، حل مسئله

مسوولیت های فراگیران: حضور منظم و فعال در کلاس+ شرکت در بحث های گروهی+ پاسخگویی به سوالات و حل تمرین +شرکت در امتحانات میان ترم و پایانی

***نحوه ارزشیابی دانشجو و بارم مربوط به هر ارزشیابی:**

الف) در طول دوره (کوئیز، تکالیف، حل تمرین های مرتبط با آموزش و مشاوره تغذیه، امتحان میان ترم...):

بارم: ٤ نمره

ب) پایان دوره: **بارم: ١٦ نمره**

***سیاست مسوول دوره در مورد برخورد با غیبت و تاخیر دانشجو در کلاس درس:**

مشاوره با دانشجو جهت حل مشکل و علت غیبت، تذکر، کسر نمره، در صورت لزوم محروم کردن از امتحان نهایی

جدول زمان بندی ارائه برنامه درس اصول تغذیه **نیمسال اول/دوم:** نیمسال دوم ۰۳-۱۴۰۲					
ردیف	**تاریخ**	**ساعت**	**عنوان**	**مدرس**	**آمادگی لازم دانشجویان قبل از شروع کلاس**
۱	۱۴۰۳/۱۱/۲۸	۱۰-۱۲	آشنایی با مفهوم تغذیه، تاریخچه تغذیه و انرژی و نحوه محاسبه آن	دکتر پهلوانی	معرفی خود و معارفه با دانشجویان، معرفی کلی درس- آزمونهای آغازین- شروع تدریس

۲	جلسه دوم	۱۰-۱۲	درشت مغذی ها- کربوهیدرات ها، انواع آن، فیبر ها و کاربرد و فواید آن	دکتر پهلوانی	آمادگی جهت پاسخ به سوالات (کوئیز از جلسه قبل) و پاسخ به تمرینات داده شده
۳	جلسه سوم	۱۰-۱۲	درشت مغذی ها- چربی ها- انواع چربی ها- اسیدهای چرب ضروری-منابع غذایی آن	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور کلی منابع معرفی شده جهت آمادگی در درک مطالب جدید
۴	جلسه چهارم	۱۰-۱۲	درشت مغذی ها-پروتئین و اسیدهای آمینه	دکتر پهلوانی	آمادگی جهت پاسخ به سوالات (کوئیز از جلسه قبل) و پاسخ به تمرینات داده شده
۵	جلسه پنجم	۱۰-۱۲	درشت مغذی ها- پروتئین و اسیدهای آمینه (ادامه)	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور کلی منابع معرفی شده جهت آمادگی در درک مطالب جدید
۶	جلسه ششم	۱۰-۱۲	ریزمغذی ها (ویتامین ها-ویتامین های محلول در چربی-ویتامین آ)	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور

					کلی منابع معرفی شده جهت آمادگی در درک مطالب جدید
۷	جلسه هفتم	۱۰-۱۲	ریزمغذی ها (ویتامین ها-ویتامین های محلول در چربی-ویتامین د)	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور کلی منابع معرفی شده جهت آمادگی در درک مطالب جدید
۸	جلسه هشتم	۱۰-۱۲	ریزمغذی ها (ویتامین ها-ویتامین های محلول در چربی-ویتامین ها E و K)	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور کلی منابع معرفی شده جهت آمادگی در درک مطالب جدید
۹	جلسه نهم	۱۰-۱۲	ریزمغذی ها (ویتامین ها-ویتامین های محلول در آب-B1, B2, B3)	دکتر پهلوانی	آمادگی جهت پاسخ به سوالات (کوئیز از جلسه قبل) و پاسخ به تمرینات داده شده
۱۰	جلسه دهم	۱۰-۱۲	ریزمغذی ها (ویتامین ها-ویتامین های محلول در آب-B5, B6, C, Biotin)	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور کلی منابع معرفی شده

					جهت آمادگی در درک مطالب جدید
۱۱	جلسه یازدهم	۱۰-۱۲	ریزمغذی ها (ویتامین ها-ویتامین های محلول در آب-B9, B12)	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور کلی منابع معرفی شده جهت آمادگی در درک مطالب جدید
۱۲	جلسه دوازدهم	۱۰-۱۲	ریزمغذی ها (املاح و مواد معدنی-کلیسم-فسفر-منیزیم)	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور کلی منابع معرفی شده جهت آمادگی در درک مطالب جدید
۱۳	جلسه سیزدهم	۱۰-۱۲	ریزمغذی ها (املاح و مواد معدنی-آهن-روی-ید- سلنیم)	دکتر پهلوانی	آمادگی جهت پاسخ به سوالات (کوئیز از جلسه قبل) و پاسخ به تمرینات داده شده
۱۴	جلسه چهاردهم	۱۰-۱۲	هرم غذایی و گروه های غذایی	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور کلی منابع معرفی شده

					جهت آمادگی در درک مطالب جدید
۱۵	جلسه پانزدهم	۱۲-۱۰	سوء تغذیه؛ تعریف وعوارض مرتبط با آن	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور کلی منابع معرفی شده جهت آمادگی در درک مطالب جدید
۱۶	کلاس جبرانی	۱۲-۱۰	روش های ارزیابی وضعیت تغذیه جامعه	دکتر پهلوانی	آمادگی جهت پاسخ به سوالات (کوئیز از جلسه قبل) و پاسخ به تمرینات داده شده
۱۷	کلاس جبرانی	۱۲-۱۰	مروری بر مطالب گفته شده	دکتر پهلوانی	مرور کلی مطالب قبلی ارائه شده در جلسات گذشته

***تاریخ امتحان میان ترم:** پس از هماهنگی با دانشجویان به نماینده کلاس اعلام خواهد شد.

تاریخ امتحان پایان ترم: ۲ تیرماه ۱۴۰۴ ساعت ۸ صبح

***سایر تذکرهای مهم برای دانشجویان:**