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 ۱	مدرس: دکتر ناصح پهلوانی (استادیار تغذیه بالینی)	نیمسال تحصیلی: دوم- ۱۴۰۲-۱۴۰۱
نام دانشکده: بهداشت	گروه آموزشی: بهداشت عمومی	روز و ساعت برگزاری: چهارشنبه ها: ساعت ۱۲ تا ۱۴	تلفن و روزهای تماس: ۰۵۱۵۲۲۸۶۲۷۵	آدرس دفتر: دانشکده بهداشت	آدرس ایمیل: PahlavaniN1@thums.ac.ir

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.

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

***منابع اصلی درس:**

۱- Krause, M. and Mahan, L.K., ۲۰۱۴ Food, Nutrition and Diet Therapy. Saunders, Canada .

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

۳-اصول تغذیه کراوس- ویرایش ۱۴- 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 ۰۱-۱۴۰۰					
ردیف	**تاریخ**	**ساعت**	**عنوان**	**مدرس**	**آمادگی لازم دانشجویان قبل از شروع کلاس**
۱	۱۴۰۱/۱۱/۱۸	۱۲-۱۴	آشنایی با مفهوم تغذیه، تاریخچه تغذیه و انرژی و نحوه محاسبه آن	دکتر پهلوانی	مطالعه مطالب جلسه گذشته و منابع معرفیشده جهت آمادگی برای مباحث جدید
۲	۱۴۰۱/۱۱/۲۵	۱۲-۱۴	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	۱۴۰۱/۱۲/۰۲	۱۲-۱۴	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	۱۴۰۱/۱۲/۰۹	۱۲-۱۴	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	۱۴۰۱/۱۲/۱۶	۱۲-۱۴	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	۱۴۰۱/۱۲/۲۳	۱۲-۱۴	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	۱۴۰۲/۰۱/۱۵	۱۲-۱۴	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	۱۴۰۲/۰۱/۲۲	۱۲-۱۴	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	۱۴۰۲/۰۱/۲۹	۱۲-۱۴	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	۱۴۰۲/۰۲/۰۵	۱۲-۱۴	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	۱۴۰۲/۰۲/۱۲	۱۲-۱۴	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	۱۴۰۲/۰۲/۱۹	۱۲-۱۴	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	۱۴۰۲/۰۳/۰۲	۱۲-۱۴	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	۱۴۰۲/۰۳/۰۹	۱۲-۱۴	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	۱۴۰۲/۰۳/۱۶	۱۲-۱۴	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	۱۴۰۲/۰۳/۲۳	۱۲-۱۴	روش های ارزیابی وضعیت تغذیه جامعه	دکتر پهلوانی	آمادگی جهت پاسخ به سوالات (کوئیز از جلسه قبل) و پاسخ به تمرینات داده شده
۱۷	۱۴۰۲/۰۳/۳۰	۱۲-۱۴	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.

***سایر تذکرهای مهم برای دانشجویان:**