فرم طرح دوره (Course Plan)

نام درس : اصول کلی تغذیه **تعداد واحد:** **۲ واحد تئوری**	**رشته تحصیلی:** **پزشکی**	**مقطع تحصیلی دانشجویان:** **دکتری حرفه ای**	**محل برگزاری:** **کلاس ۲**	**مدرس:** **دکتر ناصح پهلوانی (استادیار تغذیه بالینی)**	**نیمسال تحصیلی:** **دوم- ۱۴۰۳-۱۴۰۲**
نام دانشکده: **پزشکی**	**گروه آموزشی:** **بهداشت عمومی**	**روز و ساعت برگزاری:** **دوشنبه ها: ساعت ۱۸ الی ۲۰**	**تلفن و روزهای تماس:** **۰۵۱۵۲۴۲۱۲۶۱**	**آدرس دفتر:** **مدیریت آموزش و تحصیلات تکمیلی**	**آدرس ایمیل:** **PahlavaniN1@thums.ac.ir**

هدف کلی درس: آشنایی دانشجویان با مفاهیم اصول تغذیه ، بیماریهای سوء تغذیه، تغذیه در دوران های زندگی و ارزیابی های تغذیه ای

اهداف اختصاصی درس:

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

۲- دانشجو بتواند **تاریخچه تغذیه را معرفی عوامل موثر بر انتخاب غذا را شرح دهد.**

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

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

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

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

۷- دانشجو بتواند تغذیه در دوران های مختلف زندگی (بارداری، شیردهی، کودکی، سالمندی و...) را تعریف و تغییرات غذایی در این دوران ها 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 ۰۳-۱۴۰۲					
ردیف	**تاریخ**	**ساعت**	**عنوان**	**مدرس**	**آمادگی لازم دانشجویان قبل از شروع کلاس**
۱	۱۴۰۲/۱۱/۳۰	۲۰-۱۸	آشنایی با مفهوم تغذیه، تاریخچه تغذیه و انرژی و نحوه محاسبه آن	دکتر پهلوانی	معارفه، معرفی درس و بیان قوانین کلاسی، آزمون های آغازین

۲	۱۴۰۲/۱۲/۰۷	۱۸-۲۰	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	۱۴۰۲/۱۲/۱۴	۱۸-۲۰	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	۱۴۰۲/۱۲/۲۱	۱۸-۲۰	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	۱۴۰۲/۱۲/۲۸	۱۸-۲۰	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	۱۴۰۳/۰۱/۲۰	۱۸-۲۰	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	۱۴۰۳/۰۱/۲۷	۱۸-۲۰	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	۱۴۰۳/۰۲/۰۳	۱۸-۲۰	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	۱۴۰۳/۰۲/۱۰	۱۸-۲۰	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	۱۴۰۳/۰۲/۱۷	۱۸-۲۰	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	۱۴۰۳/۰۲/۲۴	۱۸-۲۰	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	۱۴۰۳/۰۲/۳۱	۱۸-۲۰	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	۱۴۰۳/۰۳/۰۷	۱۸-۲۰	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	۱۴۰۳/۰۳/۲۱	۱۸-۲۰	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	کلاس جبرانی	۲۰-۱۸	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	۲۰-۱۸	تغذیه در دوران بارداری و شیردهی	دکتر پهلوانی	آمادگی جهت پاسخ به سوالات (کوئیز از جلسه قبل) و پاسخ به تمرینات داده شده
۱۷	کلاس جبرانی	۲۰-۱۸	تغذیه در کودکان زیر ۵ سال- تغذیه سالمندان	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: ۴ تیرماه ۱۴۰۳ ساعت ۸ صبح

***سایر تذکرهای مهم برای دانشجویان:**