

بسمه تعالی

دانشکده تغذیه و علوم غذایی

نام درس: اصول تغذیه	تعداد واحد: ۲ واحد نظری
مقطع: کارشناسی پیوسته بهداشت عمومی	مسئول برنامه: دکتر معصومه اخلاقی
پیش نیاز: ندارد	مدت زمان ارائه درس: ۳۴ ساعت

اهداف کلی:

هدف کلی از ارائه این درس آشنایی دانشجویان و افزایش توانایی‌های ایشان نسبت به مفاهیم زیر می باشد:

۱- مقدمه ای بر نقش علم تغذیه در پیشگیری و درمان بیماری ها

۲- انرژی و عوامل تعیین کننده نیاز بدن به آن

۳- کربوهیدرات ها و نقش آنها در تغذیه انسان

۴- پروتئین ها و نقش آنها در تغذیه انسان

۵- چربی ها و نقش آنها در تغذیه انسان

۶- ویتامین های محلول در آب و نقش آنها در سلامت

۷- ویتامین های محلول در چربی و نقش آنها در سلامت

۸- مواد معدنی و نقش آنها در سلامت

۹- گروه های غذایی، هرم غذایی و تنظیم برنامه های غذایی

اهداف اختصاصی:

تا پایان دوره دانشجو باید آگاهی‌ها و توانمندی‌های لازم را در هر یک از فصول ذکر شده در زیر کسب نموده و بتواند موارد عنوان شده ذیل هر بخش را بیان کند.

۱- مقدمه‌ای بر نقش علم تغذیه در پیشگیری و درمان بیماری‌ها

- تعاریف مهم علم تغذیه را بیان کند.
- شایع‌ترین بیماری‌های عصر جدید در جهان و ایران که منجر به بالاترین میزان مرگ و میر در مردم می‌شود را بداند.
- انواع بیماری‌های مرتبط با تغذیه را نام ببرد.
- ریسک فاکتورهای تغذیه‌ای و غیر تغذیه‌ای مرتبط با بروز بیماری‌های مهم جوامع امروزی را بیان کند.

۲- انرژی و عوامل تعیین‌کننده نیاز بدن به آن

- علت نیاز بدن به انرژی را بیان کند.
- عوامل اصلی تعیین‌کننده نیاز بدن به انرژی را بشناسد.
- چگونگی تاثیر عوامل مختلف بر میزان انرژی مورد نیاز بدن را شرح دهد.
- مقدار انرژی مورد نیاز افراد در سنین، گروه‌ها، و شرایط مختلف محاسبه کند.
- مواد غذایی انرژی‌زا را بشناسد.
- انرژی غذاها را با توجه به ترکیبات تشکیل‌دهنده آنها محاسبه کند.

۳- کربوهیدرات‌ها و نقش آنها در تغذیه انسان

- اهمیت کربوهیدرات‌ها در تغذیه انسان را توضیح دهد.
- دسته‌بندی کربوهیدرات‌ها را ذکر کند و مهم‌ترین کربوهیدرات‌های هر دسته را نام ببرد.

- اثرات مضر کربوهیدرات‌های ساده را بر سلامتی انسان بیان کند.
- انواع فیبر و ویژگی‌های فیزیکیوشیمیایی و بیولوژیکی آنها را به طور کامل شرح دهد.
- عدم تحمل لاکتوز و راههای مقابله با آن را توضیح دهد.

۴- پروتئین‌ها و نقش آنها در تغذیه انسان

- از ساختار شیمیایی پروتئین‌ها و انواع اسیدهای آمینه مطلع باشد.
- وظایف پروتئین‌ها را در بخش‌ها و سیستم‌های مختلف بدن شرح دهد.
- میزان تقریبی پروتئین مورد نیاز روزانه را در گروه‌های سنی مختلف بیان کند.
- منابع غذایی پروتئین و انواع پروتئین‌های مرغوب و نامرغوب را بشناسد.
- از اثرات مضر مصرف زیاد پروتئین بر سلامتی آگاه باشد.

۵- چربی‌ها و نقش آنها در تغذیه انسان

- اهمیت چربی‌ها را در رژیم غذایی و در بدن توضیح دهد.
- دسته بندی اسیدهای چرب را بداند و فواید و مضرات اسیدهای چرب هر دسته را توضیح دهد.
- تفاوت بیولوژیک اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ را توضیح دهد.
- اسیدهای چرب ضروری را بشناسد و پیامدهای عدم دریافت آنها را بیان کند.
- اسیدهای چرب ترنس، چگونگی تشکیل، و خطرات مصرف آنها را شرح دهد.
- منابع غذایی اسیدهای چرب مهم را بشناسد.

۶- ویتامین‌های محلول در آب و نقش آنها در سلامت

- انواع ویتامین‌های محلول در آب را نام ببرد.
- فعالیت‌ها، علائم و عوارض ناشی از کمبود، منابع غذایی، و مقدار مورد نیاز ویتامین C را بیان کند.
- فعالیت‌ها، علائم و عوارض ناشی از کمبود، منابع غذایی، و مقدار مورد نیاز اسید فولیک را شرح دهد.

- فعالیت ها، علائم و عوارض ناشی از کمبود، منابع غذایی، و مقدار مورد نیاز ویتامین B12 را توضیح دهد.

۷- ویتامین های محلول در چربی و نقش آنها در سلامت

- انواع ویتامین های محلول در چربی را نام ببرد.

- فعالیت ها، علائم و عوارض ناشی از کمبود، پیامدهای مسمومیت، منابع غذایی، و مقدار مورد نیاز ویتامین A را بیان کند.

- فعالیت ها، علائم و عوارض ناشی از کمبود، پیامدهای مسمومیت، منابع غذایی، و مقدار مورد نیاز ویتامین D را بیان کند و نقش سنتز پوستی آن را در تامین حوائج بدن توضیح دهد.

۸- مواد معدنی و نقش آنها در سلامت

- انواع املاح از جمله درشت عناصر و ریز عناصر را نام ببرد.

- وظایف و نقش ها، عوارض ناشی از کمبود و ازدیاد، مقدار مورد نیاز روزانه، و منابع غذایی آهن را بیان کند.

- وظایف و نقش ها، عوارض ناشی از کمبود و ازدیاد، مقدار مورد نیاز روزانه، و منابع غذایی روی را بداند.

- وظایف و نقش ها، عوارض ناشی از کمبود و ازدیاد، مقدار مورد نیاز روزانه، و منابع غذایی ید را بشناسد.

- وظایف و نقش ها، عوارض ناشی از کمبود و ازدیاد، مقدار مورد نیاز روزانه، و منابع غذایی کلسیم را بیان کند.

۹- گروه های غذایی، هرم غذایی و تنظیم برنامه های غذایی

- گروه های مختلف غذایی را بشناسد و از مواد غذایی که در هر گروه قرار می گیرد مطلع باشد.

- هرم غذایی را ترسیم کند و سهم هر یک از گروه های غذایی را در هرم به درستی نشان دهد.

- اندازه واحدهای مواد غذایی موجود در هر گروه غذایی را بداند و از تعداد واحد مورد نیاز هر گروه سنی و جنسی مطلع باشد.

امکانات آموزشی:

- کلاس درس، مجهز به وایت برد و ویدیو پروژکتور برای آموزش های حضوری
- فیلم تهیه شده از محتوای درس به فرمت mp4

آموزش دهنده:

- اعضای هیات علمی گروه تغذیه

منابع درسی:

۱. Mahan LK, Scott-Stump S, Raymond JL. (2012) Krause's Food & Nutrition Care Process, 13th edition, Missouri: Saunders.

نحوه ارزشیابی:

- امتحان میان ترم ۴۰٪
- امتحان پایان ترم ۵۰٪
- کوییزهای برگزار شده در طول ترم ۱۰٪

مقررات آموزشی:

- ۱- حداقل نمره قبولی ۱۰
- ۲- میزان غیبت مجاز در کلاس های حضوری حداکثر ۴ جلسه

جدول زمانبندی درس اصول تغذیه

سرفصل مطالب	مدت زمان ارائه	نحوه ارائه	امکانات مورد نیاز	روش ارزشیابی
مقدمه ای بر نقش علم تغذیه در پیشگیری و درمان بیماری ها	۲	حضور، سخنرانی پرسش و پاسخ	کلاس درس، وایت برد، ویدیو پروژکتور	آزمون کتبی، نمره کلاسی
انرژی و عوامل تعیین کننده نیاز بدن به آن	۲	حضور، سخنرانی پرسش و پاسخ	کلاس درس، وایت برد، ویدیو پروژکتور	آزمون کتبی، نمره کلاسی
کربوهیدرات ها و نقش آنها در تغذیه انسان	۴	مجازی	آفلاین، فیلم آموزشی به فرمت mp4	آزمون کتبی، نمره کلاسی
پروتئین ها و نقش آنها در تغذیه انسان	۴	حضور، سخنرانی پرسش و پاسخ	کلاس درس، وایت برد، ویدیو پروژکتور	آزمون کتبی، نمره کلاسی
چربی ها و نقش آنها در تغذیه انسان	۴	حضور، سخنرانی پرسش و پاسخ	کلاس درس، وایت برد، ویدیو پروژکتور	آزمون کتبی، نمره کلاسی
ویتامین های محلول در آب و نقش آنها در سلامت	۲	مجازی	آفلاین، فیلم آموزشی به فرمت mp4	آزمون کتبی، نمره کلاسی
ویتامین های محلول در چربی و نقش آنها در سلامت	۲	مجازی	آفلاین، فیلم آموزشی به فرمت mp4	آزمون کتبی، نمره کلاسی
مواد معدنی و نقش آنها در سلامت	۴	مجازی	آفلاین، فیلم آموزشی به فرمت mp4	آزمون کتبی، نمره کلاسی
گروه های غذایی، هرم غذایی و تنظیم برنامه های غذایی	۲	حضور، سخنرانی پرسش و پاسخ	کلاس درس، وایت برد، ویدیو پروژکتور	آزمون کتبی، نمره کلاسی