

دانشگاه علوم پزشکی شاهرود

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

اطلاعات درس

نام درس:	اصول کلی تغذیه (نظری)	نیمسال تحصیلی:	1404-1
کد درس:	1425125	گروه آموزشی:	پزشکی عمومی
دانشکده:	پزشکی	مقطع درس:	
تعداد واحد:	واحد نظری: 2.00	پیشنیاز درس:	بیوشیمی سلول و ملکول

مدرسین درس

ردیف	خانوادگی نام و نام	مستول درس	سهم تدریس		ایمیل
			نظری	عملی	
1	معصومه عاطفی				atefimasoumeh@gmail.com

هدف کلی درس

آشنایی با کلیات تاثیر تغذیه بر سلامتی، گروه های غذایی و مواد مغذی، کلیات تغذیه در گروه های مختلف جمعیتی و تنظیم توصیه های تغذیه ای در افراد مختلف

اهداف ویژه درس (به طور کلی)

1. با اهمیت اصول صحیح تغذیه در سلامتی، توصیه های غذایی و هرم غذایی آشنا شود.
2. با اجزای انرژی مصرفی، عوامل موثر بر آن ها و نحوه ی محاسبه ی انرژی آشنا شود.
4. با نحوه ارزیابی شاخص های تن سنجی و فاکتورهای بیوشیمیای مرتبط با تغذیه آشنا شود.
5. با منحنی های رشد کودکان و نوجوانان آشنا شود.
6. با اطلاعات علمی در مورد کربوهیدرات ها (شیرینی قندها، فیبرهای غذایی، اهمیت تغذیه ای انواع کربوهیدرات ها و نیاز به کربوهیدرات ها) آشنا شود.
7. با اهمیت تغذیه ای انواع اسیدهای چرب و نیاز به چربی ها آشنا شود.
8. با اهمیت تغذیه ای انواع آمینو اسیدها و پروتئین ها و نیاز به پروتئین ها آشنا شود.
9. با منابع غذایی و علائم کمبود ویتامین های محلول در آب و ویتامین های محلول در چربی آشنا شود.
10. با منابع غذایی و علائم کمبود و مسمومیت املاح معدنی آشنا شود.
11. با نحوه تشخیص، کنترل و درمان بیماری های ناشی از سوءتغذیه آشنا شود.
12. با نیاز مادران باردار به انرژی، درشت مغذی ها و ریزمغذی ها در سه ماهه اول، دوم و سوم آشنا شود
13. با مکمل های مورد نیاز مادران باردار آشنا شود.
14. با توصیه های غذایی مرتبط با عوارض دوران بارداری (حالت تهوع، سوزش سردل، بیوست، کم خونی و ...) آشنا شود.
15. با نیاز به انرژی، درشت مغذی ها و ریزمغذی ها در دوران شیردهی آشنا شود.
16. با توصیه های غذایی جهت افزایش شیر مادر آشنا شود.
17. با اصول صحیح تغذیه در دوران نوزادی، کودکی، نوجوانی، بزرگسالی و سالمندی و نیاز به انرژی، درشت مغذی ها و ریزمغذی ها آشنا شود.
18. با توصیه های غذایی سالم در دوران نوزادی، کودکی، نوجوانی، بزرگسالی و سالمندی آشنا شود.

شرح کلی درس

در این درس دانشجو با کلیات تغذیه ای انرژی، و گروه های غذایی آشنا می شود و اصول کلی تغذیه در مادران باردار، شیرده، سالمندان و کودکان را می آموزد تا بر این اساس بتواند ارزیابی تغذیه را انجام دهد.

وظایف فراگیر

ارائه سمینار، ارائه کلاسی، شرکت در بحث های کلاسی، انجام پروژه کلاسی، حل مسائل، حل و تفسیر رژیم غذایی مربوطه

قوانین کلاس

حضور به موقع در کلاس ضروری می باشد. مطابق قوانین آموزشی دانشکده در خصوص غیبت، اعمال نظر خواهد شد. رعایت قوانین آموزشی و داشتن پوشش حرفه ای الزامی است.

منابع اصلی و فرعی

منابع اصلی:
اصول تغذیه و رژیم درمانی کراس
Nutrition and Diagnosis
Modern Nutrition in Health and Disease
منابع فرعی:
اصول طب داخلی هاریسون
understanding nutrition
مقالات تخصصی رشته علوم تغذیه

تدریس شیوه

دانشگاه علوم پزشکی شاهرود

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

شیوه ارائه درس: **حضوری**

بستر ارائه درس: **دانشکده پزشکی**

روشهای ارائه درس :

سخنرانی تعاملی، سخنرانی کوتاه، بحث گروهی، پرسش و پاسخ، حل مسئله
کتاب، کامپیوتر، ویدئو پرژکتور، مازیک و وایت بورد، اینترنت، پاور پوینت، محتوای الکترونیک (فایل صوتی، جرات و ..)

تکالیف فراگیران

ردیف	استاد	عنوان	هدف
1		ارائه کلاسی تنظیم یک برنامه غذایی برای یک فرد دارای اضافه وزن یا چاقی	یادگیری صحیح اصول رژیم نویسی و استفاده کاربردی و عملی از آن

ارزیابی فراگیران

ردیف	استاد	عنوان	نمره	شیوه ارزیابی
1		آزمون پایان ترم	10.00	
2		آزمون میان ترم	8.00	
مجموع نمرات			0	

جلسات درس

ردیف	روز و تاریخ	موضوع	اهداف کلی	منابع
1	1404/06/30 یکشنبه 08:00-10:00	اصول صحیح تغذیه و هرم غذایی معصومه عاطفی	1. آشنایی با کلیات اثرات تغذیه بر سلامتی 2. آشنایی با هرم غذایی و توصیه های غذایی	منابع اصلی: اصول تغذیه و رژیم درمانی کراس Nutrition and Diagnosis Modern Nutrition in Health and Disease منابع فرعی: اصول طب داخلی هاریسون Understanding nutrition مقالات تخصصی رشته علوم تغذیه 1- اصول تغذیه و رژیم درمانی کراس 2- Nutrition and Diagnosis 3- Modern Nutrition in Health and Disease

دانشگاه علوم پزشکی شاهرود

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

ردی ف	روز و تاریخ	موضوع	اهداف کلی	منابع
2	1404/07/06 یکشنبه 08:00-10:00	ارزیابی وضعیت تغذیه معصومه عاطفی	1. آشنایی با روش های ارزیابی دریافت های غذایی 2. آشنایی با روش ارزیابی شاخص های تن سنجی 3. آشنایی با داده های آزمایشگاهی مرتبط با وضعیت تغذیه 4. آشنایی با منحنی های رشد کودکان	منابع اصلی: اصول تغذیه و رژیم درمانی کراس Nutrition and Diagnosis Modern Nutrition in Health and Disease منابع فرعی: اصول طب داخلی هاریسون understandi ng nutrition مقالات تخصصی رشته علوم تغذیه منابع اصلی: اصول تغذیه و رژیم درمانی کراس Nutrition and Diagnosis 2015 Modern Nutrition in Health and Disease منابع فرعی: understandi ng nutrition اصول طب داخلی هاریسون مقالات تخصصی رشته علوم تغذیه
3	1404/07/13 یکشنبه 08:00-10:00	انرژی معصومه عاطفی	1. آشنایی با اجزای انرژی مصرفی و عوامل موثر بر آن 2. آشنایی با نحوه اندازه گیری و برآورد انرژی مصرفی	منابع اصلی: اصول تغذیه و رژیم درمانی کراس Nutrition and Diagnosis Modern Nutrition in Health and Disease منابع فرعی: اصول طب داخلی هاریسون understandi ng nutrition مقالات تخصصی رشته علوم تغذیه
4	1404/07/20 یکشنبه 08:00-10:00	کربوهیدرات ها معصومه عاطفی	1. آشنایی با کلیات انواع کربوهیدرات ها و هضم و جذب کربوهیدرات ها 2. آشنایی با انواع فیبرها و عملکرد آن ها 3. آشنایی با نمایه گلیسمی و شاخص گلیسمی	منابع اصلی: اصول تغذیه و رژیم درمانی کراس Nutrition and Diagnosis Modern Nutrition in Health and Disease منابع فرعی: اصول طب داخلی هاریسون understandi ng nutrition مقالات تخصصی رشته علوم تغذیه
5	1404/07/27 یکشنبه 08:00-10:00	چربی ها معصومه عاطفی	1. آشنایی با هضم و جذب آن ها در بدن 2. آشنایی با انواع لیپید ها و اسیدهای چرب 3. آشنایی با نقش چربی ها در بدن 4. آشنایی با راهنمایی رژیمی دریافت چربی ها	منابع اصلی: اصول تغذیه و رژیم درمانی کراس Nutrition and Diagnosis Modern Nutrition in Health and Disease منابع فرعی: اصول طب داخلی هاریسون understandi ng nutrition مقالات تخصصی رشته علوم تغذیه

دانشگاه علوم پزشکی شاهرود

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

ردیف	روز و تاریخ	موضوع	اهداف کلی	منابع
6	1404/08/04 یکشنبه 08:00-10:00	پروتئین ها معصومه عاطفی	1. آشنایی با انواع، ساختار و عملکرد انواع پروتئین ها 2. آشنایی با انواع آمینواسیدها و نقش آن ها 3. آشنایی با هضم و جذب آمینواسیدها در بدن 4. آشنایی با سوتغذیه مرتبط باکمبود پروتئین	منابع اصلی: اصول تغذیه و رژیم درمانی کراس Nutrition and Diagnosis Modern Nutrition in Health and Disease منابع فرعی: اصول طب داخلی هاریسون understanding nutrition مقالات تخصصی رشته علوم تغذیه
7	1404/08/11 یکشنبه 08:00-10:00	اصول تنظیم برنامه غذایی معصومه عاطفی	1. آشنایی با گروه های غذایی و لیست جانشینی مواد غذایی 2. آشنایی با محاسبه ی برآورد انرژی و گرم درشت مغذی ها 3. آشنایی با برآورد واحدهای غذایی برای هر فرد و طراحی منو غذایی 4. آشنایی با توصیه های غذایی مربوط به رژیم غذایی سالم	منابع اصلی: اصول تغذیه و رژیم درمانی کراس Nutrition and Diagnosis Modern Nutrition in Health and Disease منابع فرعی: اصول طب داخلی هاریسون understanding nutrition مقالات تخصصی رشته علوم تغذیه
8	1404/08/18 یکشنبه 08:00-10:00	ویتامین های محلول در آب و امتحان میان ترم معصومه عاطفی	1. آشنایی با منابع غذایی ویتامین های محلول در آب 2. آشنایی با علائم کمبود ویتامین های محلول در آب 3. آشنایی با عوامل موثر بر زیست دسترسی ویتامین های محلول در آب 4. ارزیابی میزان یادگیری و دانش دانشجو	منابع اصلی: اصول تغذیه و رژیم درمانی کراس Nutrition and Diagnosis Modern Nutrition in Health and Disease منابع فرعی: اصول طب داخلی هاریسون understanding nutrition مقالات تخصصی رشته علوم تغذیه
9	1404/08/25 یکشنبه 08:00-10:00	ویتامین های محلول در چربی معصومه عاطفی	1. آشنایی با منابع غذایی ویتامین های محلول در چربی 2. آشنایی با علائم کمبود ویتامین های محلول در چربی 3. آشنایی با علائم مسمومیت ویتامین های محلول در چربی 4. آشنایی با میزان دریافت رژیمی ویتامین های محلول در چربی	منابع اصلی: اصول تغذیه و رژیم درمانی کراس Nutrition and Diagnosis Modern Nutrition in Health and Disease منابع فرعی: اصول طب داخلی هاریسون understanding nutrition مقالات تخصصی رشته علوم تغذیه
10	1404/09/02 یکشنبه 08:00-10:00	مواد معدنی معصومه عاطفی	1. آشنایی با منابع غذایی موادمعدنی (کلسیم، روی، آهن و ...) 2. آشنایی با علائم کمبود موادمعدنی (کلسیم، روی، آهن و ...) 3. آشنایی با علائم مسمومیت موادمعدنی (کلسیم، روی، آهن و ...) 4. آشنایی با مکانیسم های جذب و دفع موادمعدنی (کلسیم، روی، آهن و ...)	منابع اصلی: اصول تغذیه و رژیم درمانی کراس Nutrition and Diagnosis Modern Nutrition in Health and Disease منابع فرعی: اصول طب داخلی هاریسون understanding nutrition مقالات تخصصی رشته علوم تغذیه

دانشگاه علوم پزشکی شاهرود

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

ردی ف	روز و تاریخ	موضوع	اهداف کلی	منابع
11	1404/09/09 یکشنبه 08:00-10:00	سو تغذیه معصومه عاطفی	1. آشنایی با انیولوژی و اپیدمیولوژی سوتغذیه 2. آشنایی با پاتولوژی و پاسخ های تطبیقی بدن به سوتغذیه 3. آشنایی با تشخیص، کنترل و درمان سوتغذیه 4. آشنایی با نحوه ی پیشگیری از ایجاد سوتغذیه	منابع اصلی: اصول تغذیه و رژیم درمانی کراس Nutrition and Diagnosis Modern Nutrition in Health and Disease منابع فرعی: اصول طب داخلی هاریسون understandi ng nutrition مقالات تخصصی رشته علوم تغذیه
12	1404/09/16 یکشنبه 08:00-10:00	اصول کلی تغذیه در دوران بارداری معصومه عاطفی	1. آشنایی با میزان نیاز به انرژی و درشت مغذی ها در دوران بارداری 2. آشنایی با میزان نیاز به ریزمغذی ها و مکمل ها در دوران بارداری 3. آشنایی با توصیه های غذایی در دوران بارداری	منابع اصلی: اصول تغذیه و رژیم درمانی کراس Nutrition and Diagnosis Modern Nutrition in Health and Disease منابع فرعی: اصول طب داخلی هاریسون understandi ng nutrition مقالات تخصصی رشته علوم تغذیه
13	1404/09/23 یکشنبه 08:00-10:00	اصول تغذیه صحیح در دوران شیردهی معصومه عاطفی	1. آشنایی با فیزیولوژی هورمونی و عوامل موثر بر تولید شیر 2. آشنایی با نیاز مادر شیرده به انرژی، درشت مغذی ها و ریزمغذی ها 3. آشنایی با توصیه های غذایی در دوران شیردهی	منابع اصلی: اصول تغذیه و رژیم درمانی کراس Nutrition and Diagnosis Modern Nutrition in Health and Disease منابع فرعی: اصول طب داخلی هاریسون understandi ng nutrition مقالات تخصصی رشته علوم تغذیه
14	1404/09/30 یکشنبه 08:00-10:00	اصول تغذیه صحیح در دوران نوزادی و کودکی معصومه عاطفی	1. آشنایی با نیاز به انرژی، درشت مغذی ها و ریزمغذی ها در دوران نوزادی و کودکی 2. آشنایی با تفاوت ترکیبات شیر مادر و شیر گاو 3. آشنایی با توصیه های غذایی را در دوران نوزادی و کودکی	منابع اصلی: اصول تغذیه و رژیم درمانی کراس Nutrition and Diagnosis Modern Nutrition in Health and Disease منابع فرعی: اصول طب داخلی هاریسون understandi ng nutrition مقالات تخصصی رشته علوم تغذیه
15	1404/10/07 یکشنبه 08:00-10:00	اصول صحیح تغذیه در دوران نوجوانی و بزرگسالی معصومه عاطفی	1. آشنایی با نیاز به انرژی، درشت مغذی ها و ریزمغذی ها در دوران نوجوانی و بزرگسالی 2. آشنایی با توصیه های غذایی صحیح در دوران در دوران نوجوانی و بزرگسالی 3. آشنایی با عوامل تغذیه ای موثر در بهبود جهش رشد در دوران نوجوانی	منابع اصلی: اصول تغذیه و رژیم درمانی کراس Nutrition and Diagnosis Modern Nutrition in Health and Disease منابع فرعی: اصول طب داخلی هاریسون understandi ng nutrition مقالات تخصصی رشته علوم تغذیه

دانشگاه علوم پزشکی شاهرود

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

ردیف	روز و تاریخ	موضوع	اهداف کلی	منابع
16	1404/10/14 یکشنبه 08:00-10:00	اصول تغذیه صحیح در دوران سالمندی معصومه عاطفی	1. آشنایی با نیاز به انرژی، درشت مغذی ها و ریزمغذی ها در دوران سالمندی 2. آشنایی با توصیه های غذایی صحیح در دوران در دوران سالمندی 3. آشنایی با عوامل تغذیه ای موثر در پیشگیری و کنترل عوارض و بیماری های دوران سالمندی	منابع اصلی: اصول تغذیه و رژیم درمانی کراس Nutrition and Diagnosis Modern Nutrition in Health and Disease منابع فرعی: اصول طب داخلی هاریسون understanding nutrition مقالات تخصصی رشته علوم تغذیه