



مرکز آموزش عالی علوم پزشکی وارستگان

نام و کد درس: اصول تغذیه کنترل کیفی (کد ۱۷)	تعداد واحد: ۲ واحد تئوری
تعداد جلسات: ۱۶ (۳۲ ساعت)	مدت هر جلسه: ۹۰ دقیقه
پیش نیاز: فیزیولوژی و بیوشیمی عمومی	زمان:
مشخصات استاد درس: زهره حسینی (کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی)	فراگیران: دانشجویان کارشناسی پیوسته کنترل کیفی
ساعات حضور:	
آدرس پست الکترونیکی: hosseiniz@varastegan.ac.ir	
هدف کلی:	
✓ آشنایی دانشجویان با نقش تغذیه در سلامت انسان و ارزش های تغذیه ای مواد غذایی ✓ آشنایی با نیازهای تغذیه ای در انسان در شرایط عادی و حالات خاص فیزیولوژیکی و بیماری های ناشی از سوءتغذیه	
شرح درس:	
در این درس دانشجو با شناخت اهمیت مواد مغذی و متابولیسم آن ها در بدن، می تواند نیازهای تغذیه ای گروه های سنی را تشخیص و برای افراد نیازمند و آسیب پذیر جامعه تدابیری را در صنایع غذایی تدارک ببیند.	
فعالیت استاد: سخنرانی و تدریس، پرسش و پاسخ، تشویق دانشجویان برای مشارکت در مباحث کلاسی و یادگیری بیشتر، استفاده از تصاویر، فیلم و انیمیشن جهت یادگیری بیشتر دانشجویان	
قوانین کلاس:	
✓ در هر جلسه حضور و غیاب صورت می گیرد. ✓ تمامی کلاس ها به شکل حضوری برگزار می گردد. ✓ غیبت غیر موجه و غیبت موجه در روزهای برگزاری آزمون به ترتیب موجب اختصاص نمره صفر و عدم محاسبه نمره در فرآیند ارزشیابی دانشجو می گردد.	
وظایف و فعالیت های دانشجویان: شرکت فعال در کلاسها و مشارکت در مباحث کلاسی، انجام تکالیف سام و ارائه کلاسی	
شیوه ارزشیابی (با تعیین میزان نمره هر آیتم):	
امتحان پایان ترم، ارائه محتوا از مباحث مختلف درس، انجام تکالیف، امتحان پایان ترم ۱۸ نمره، تکالیف، کوئیز های دوره ای و پرسش و پاسخ در جلسات: ۲ نمره	
امکانات آموزشی: ویدیو پروژکتور، کامپیوتر، تخته وایت برد	
روش آموزش: ارائه سخنرانی توسط استاد همراه با پرسش و پاسخ از دانشجویان، ارائه کلاسی توسط دانشجویان	
منابع:	
1- Elenor, N. Whitney .J. 2000. Nutrition for health and health care, 2 th ed	
2- Mahan, L.K. AND Escatt-Stump, S. 2020, Krause's Food & The nutrition Care Process	
3- Shils, M.E., Olson J.A. and Shike M. 2018. Modern Nutrition in Health and Disease	
4- Sue R.W, 2000. basic nutrition and diet therapy, 11 th ed. Mosby College Public.	

جلسه	تاریخ ارائه	سرفصل مطالب	اهداف اختصاصی
در پایان این جلسه از دانشجو انتظار می‌رود:			
۱		آشنایی با تاریخچه علم تغذیه و ارتباط آن با رشته کنترل کیفی	دانشجویان با تاریخچه علم تغذیه و نحوه ارتباط آن با رشته کنترل کیفی آشنا می‌گردند.
۲		آشنایی با اصول طراحی رژیم غذایی و استانداردهای مواد غذایی	اصول طراحی یک رژیم غذایی مناسب و نحوه شکل‌گیری استانداردهای تغذیه را دانشجو می‌تواند توضیح دهد.
۴		آشنایی با گروه‌های غذایی و هرم راهنمای غذای ایرانی	راهنماهای تغذیه‌ای و و گروه‌های غذایی را به تفکیک دانشجویان می‌توانند شرح دهند.
۵		آشنایی با درشت‌مغذی‌ها و ساختار و نقش‌ها آن‌ها در بدن	درشت‌مغذی‌ها و منابع تولید انرژی در بدن و همچنین نقش‌های آن‌ها را دانشجویان می‌توانند توضیح دهند.
۶		آشنایی با درشت‌مغذی‌ها و ساختار و نقش‌ها آن‌ها در بدن	درشت‌مغذی‌ها و منابع تولید انرژی در بدن و همچنین نقش‌های آن‌ها را دانشجویان می‌توانند توضیح دهند.
۷		آشنایی با ریزمغذی‌ها و نقش‌ها در بدن	دانشجویان می‌توانند با نقش‌های ویتامین‌های محلول در چربی در بدن را توضیح دهند.
۸		آشنایی با ویتامین‌های محلول در آب	دانشجویان می‌توانند با مهم‌ترین نقش‌های ویتامین‌های محلول در آب و منابع غذایی آن‌ها و علائم کمبود هر یک آشنا گردند.
۹		آشنایی با ویتامین‌های محلول در آب	دانشجویان می‌توانند با مهم‌ترین نقش‌های ویتامین‌های محلول در آب و منابع غذایی آن‌ها و علائم کمبود هر یک آشنا گردند.
۱۰		آشنایی با مواد معدنی و نقش‌های آن‌ها در بدن	دانشجویان می‌توانند نقش‌ها و علائم کمبود و منابع غذایی مواد معدنی را در بدن توضیح دهند.
۱۱		آشنایی با مواد معدنی و نقش‌های آن‌ها در بدن	دانشجویان می‌توانند نقش‌ها و علائم کمبود و منابع غذایی مواد معدنی را در بدن توضیح دهند.
۱۲		آشنایی با مواد معدنی و نقش‌های آن‌ها در بدن	دانشجویان می‌توانند نقش‌ها و علائم کمبود و منابع غذایی مواد معدنی را در بدن توضیح دهند.
۱۳		آشنایی با نقش و اهمیت تغذیه در دوران کودکی و نوجوانی	دانشجویان می‌توانند اهمیت تغذیه صحیح در دوران کودکی و نوجوانی را شرح دهند.
۱۴		آشنایی با نقش تغذیه در دوران بزرگسالی و سالمندی	دانشجویان می‌توانند اهمیت تغذیه صحیح در دوران بزرگسالی و سالمندی و آن را شرح دهند.
۱۵		آشنایی با نقش تغذیه در دوران بزرگسالی و سالمندی	دانشجویان می‌توانند اهمیت تغذیه صحیح در دوران بزرگسالی و سالمندی و آن را شرح دهند.
۱۶		آشنایی با نقش و اهمیت تغذیه در دوران بارداری و شیردهی	دانشجویان می‌توانند اهمیت تغذیه صحیح در دوران بارداری و شیردهی را شرح دهند.