



مرکز آموزش عالی علوم پزشکی وارستگان

نام و کد درس: مکمل های غذایی	تعداد واحد: ۱
تعداد جلسات: ۹	مدت هر جلسه: ۹۰ دقیقه زمان:
پیش نیاز: داروشناسی	فراگیران: دانشجویان کارشناسی پیوسته تغذیه
مشخصات استاد درس: پریسا زارعی شرق کارشناس ارشد علوم تغذیه ساعات حضور: همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۴ آدرس پست الکترونیکی: zareip@varastegan.ac.ir	
هدف کلی:	
✓ آشنایی با تجویز منطقی مکمل های غذایی ✓ آشنایی با مکمل های مورد نیاز در دوران های مختلف زندگی ✓ آشنایی با مکمل های چاقی و لاغری ✓ آشنایی با مکمل های ویتامین و مینرال	
شرح درس: مکمل های غذایی در کنار رژیم غذایی می توانند به عنوان جزئی مهمی از مدیریت تغذیه ای در نظر گرفته شود. آشنایی یک کارشناس تغذیه با تجویز منطقی مکمل ها در این زمینه حائز اهمیت است. تجویز بهترین مکمل مناسب با شرایط فردی مراجعه کننده اصل مهمی در تجویز است که در این درس فراگرفته می شود	
فعالیت استاد: کلاس آنلاین و حضوری	
قوانین کلاس:	
✓ حضور بدون تاخیر در کلاس درس و فراگرفتن پیش نیازهای درسی	
وظایف و فعالیت های دانشجویان: مشارکت در کلاس درس و حل تمرین	
شیوه ارزشیابی (با تعیین میزان نمره هر آیتم): ✓ امتحان پایان ترم ۲۰ نمره	
امکانات آموزشی: سامانه آموزش مجازی	
روش آموزش: مجازی و حضوری	

جلسه	تاریخ ارائه	عنوان سرفصل مطالب	اهداف اختصاصی
در پایان این جلسه از دانشجو انتظار می‌رود:			
۱		آشنایی با مقدمات تجویز مکمل های غذایی	انواع مکمل های موجود و شرایط تجویز را شرح دهد
۲		آشنایی با مقدمات تجویز مکمل های غذایی	نحوه تجویز مکمل های غذایی را شرح دهد و نسخه کند
۳		آشنایی با مکمل های مورد نیاز در کمبود ریز مغذی ها(ویتامینهای محلول در چربی)	مکمل های محلول در چربی و کاربرد تجویز آن را شرح دهد
۴		آشنایی با مکمل های مورد نیاز در کمبود ریز مغذی ها(ویتامین های محلول در آب	مکمل های محلول در آب و کاربرد تجویز آن را شرح دهد
۵		آشنایی با مکمل های مورد نیاز در کمبود ریز مغذی ها(ویتامین های محلول در آب	مکمل های محلول در آب و کاربرد تجویز آن را شرح دهد
۶		امتحان میانترم	
۷		آشنایی با مکمل های مورد نیاز در کمبود ریز مغذی ها(آهن، کلسیم و روی)	مکمل های مورد نیاز در کمبود ریز مغذی ها و کاربرد تجویز آن را شرح دهد
۸		آشنایی با مکمل های مورد نیاز در کاهش و افزایش وزن	مکمل های مورد نیاز در کاهش و افزایش وزن و کاربرد تجویز آن را شرح دهد
۹		آشنایی با مکمل های مورد نیاز در کاهش و افزایش وزن	مکمل های مورد نیاز در کاهش و افزایش وزن و کاربرد تجویز آن را شرح دهد