



مرکز آموزش عالی علوم پزشکی وارستگان

نام و کد درس: اصول تغذیه	تعداد واحد: ۲
تعداد جلسات: ۱۶	مدت هر جلسه: ۹۰ دقیقه زمان:
پیش نیاز: فیزیولوژی و بیوشیمی عمومی	فراگیران: دانشجویان کارشناسی پیوسته کنترل کیفی
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 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: تدریس حضوری	
قوانین کلاس:	
✓ حضور در جلسات الزامی می باشد	
وظایف و فعالیت های دانشجویان: شرکت فعال در کلاس و مشارکت در مباحث کلاسی، انجام تکالیف و ارائه کلاسی	
شیوه ارزشیابی (با تعیین میزان نمره هر آیتم):	
✓ امتحان میان ترم ۱۰ نمره	
✓ امتحان پایان ترم ۱۰ نمره	
امکانات آموزشی: حضوری	
روش آموزش: ارائه سخنرانی توسط استاد با استفاده از ویدیو پروژکتور و وایت برد همراه با پرسش و پاسخ از دانشجویان	
منابع:	
۱. اصول تغذیه کراوس: جلد دوم، ترجمه دکتر فرزاد شیدفر	
۲. اصول تغذیه کراوس: جلد دوم، ترجمه دکتر نیاز محمد زاده ۱۳۹۷	
۳. تغذیه اساسی مدرن در سلامت و بیماری ها: ترجمه مصطفی نوروزی و رزا زاوشی ۱۳۹۷ انتشارات رویان	
۴-Krause's Food & The nutrition Care Process (2016)	
۵-Modern Nutrition in Health and Disease (2014). Catharine Ross, et al.	

جلسه	تاریخ ارائه	عنوان سرفصل مطالب	اهداف اختصاصی
در پایان این جلسه از دانشجو انتظار می‌رود:			
۱		آشنایی با اجزای تشکیل دهنده انرژی مصرفی	اجزای تشکیل دهنده انرژی مصرفی را شرح دهد
۲		آشنایی با عوامل موثر بر BMR و انرژی ناشی از فعالیت فیزیکی و عوامل موثر بر آن	نقش عوامل موثر بر انرژی متابولیک پایه را شرح دهد گرمزایی ناشی از مصرف غذا و عوامل موثر بر آن را توضیح دهد انرژی ناشی از فعالیت و عوامل موثر بر آن را شرح دهد روش های اندازه گیری انرژی مصرفی را توضیح دهد
۳		آشنایی با محاسبه انرژی در غذاها	کالری غذاها را محاسبه کند
۴		آشنایی با انواع کربوهیدرات ها، مونوساکاریدها، پلی ساکارید های مهم در تغذیه انسان	انواع کربوهیدرات را توضیح دهد
۵		آشنایی با فیبر و انواع آن و نقش آن در سلامت	انواع فیبر های محلول و نامحلول را با ساختار توضیح دهد
۶		معرفی پروتئین، اسیدهای آمینه ضروری و غیر ضروری و ساختار پروتئین ها و شاخص های کیفی پروتئین	ساختار پروتئین، اسیدهای آمینه ضروری و غیر ضروری را شرح دهد روش های تعیین کیفیت پروتئین و اسیدهای آمینه محدود کننده را توضیح دهد
۷		آشنایی با چربی ها و انواع لیپید ها، انواع اسیدهای چرب و مقادیر مورد نیاز آن	ساختار و تفاوت های چربی ها و انواع لیپید ها، را شرح دهد انواع اسیدهای چرب و مقادیر مورد نیاز آن را توضیح دهد
۸		اسیدهای چرب امگا ۳ و عملکرد آن ها و ایکوزانوئیدها	ساختار اسیدهای چرب امگا ۳ و عملکرد آن ها و ایکوزانوئیدها را توضیح دهد
۹		امتحان میانترم	
۱۰		آشنایی با ویتامین های محلول در چربی	انواع ویتامین های محلول در چربی و خواص آن را توضیح دهد
۱۱		آشنایی با ویتامین های محلول در چربی	انواع ویتامین های محلول در چربی و خواص آن را توضیح دهد
۱۲		آشنایی با ویتامین های محلول در آب	انواع ویتامین های محلول در آب و خواص آن را توضیح دهد
۱۳		آشنایی با ویتامین های محلول در آب	انواع ویتامین های محلول در آب و خواص آن را توضیح دهد
۱۴		آشنایی با ریزمغذیه های مهم غذایی	انواع ریزمغذی های مهم رژیمی و منابع آن را توضیح دهد
۱۵		آشنایی با ریزمغذیه های مهم غذایی	انواع ریزمغذی های مهم رژیمی و منابع آن را توضیح دهد