

طرح دوره



معاونت آموزشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی
آموزش الکترونیک

عنوان درس/کارگاه/دوره: اصول تغذیه		گروه آموزشی: تغذیه	
تعداد واحد/ساعت: (برای درس) 2 واحد		دانشکده/ مرکز آموزشی درمانی: دانشکده پزشکی	
تعداد گروه هدف:		مدت زمان ارائه درس/ کارگاه/ دوره: ترم تحصیلی	
رشته و مقطع تحصیلی گروه هدف : دانشجویان پزشکی		زمان شروع: 1400/6/25	
مشخصات استاد مسؤول:			
نام	نام خانوادگی	رتبه	شماره تماس
مرجان	مهدوی روشن	دانشیار	
آدرس ایمیل			
Marjanmahavi60@gmail.com			
تلفن همراه			
مشخصات استادان/مدرسان همکار:			
نام	نام خانوادگی	رتبه	شماره تماس
مرجان	مهدوی روشن	دانشیار	
آدرس ایمیل			
Marjanmahavi60@gmail.com			
تلفن همراه			

معرفی و اهداف درس

1. معرفی مختصری در حدود 250 تا 300 کلمه در مورد درس بنویسید.

در این درس دانشجو با کلیات علم تغذیه، ویژگیهای انرژی و گروههای غذایی و نقش درشت مغذیها بر سلامت آشنا می شود و اصول کلی تغذیه در مادر باردار و شیرده و گروههای سنی مختلف را می آموزد. با متابولیسم انرژی در بدن آشنا می شود و همچنین نحوه ارزیابی های وضعیت تغذیه ای را فرا می گیرد.

اهداف کلی درس/کارگاه/دوره:

1- در پایان درس دانشجو باید مفاهیم اساسی تغذیه را درک نماید

2- با کلیات تغذیه در گروههای مختلف جمعیتی آشنا شود

3- بتواند توصیه های تغذیه ای مناسب برای افراد مختلف ارائه دهد.

اهداف اختصاصی درس/کارگاه/دوره:

از دانشجو/دستیار انتظار می رود در پایان دوره:

1-1- تغذیه و ماده مغذی را تعریف نماید

1-1- گروههای غذایی را تعریف کند.

1-3- هرم غذایی مردم ایران را ترسیم کند.

2-1- جانشینهای غذایی را نام ببرد.

2-2- فهرست جانشینی را با هرم غذایی رmqایسه کند.

3-1- مقادیر توصیه شده روزانه را تعریف کند

2- کاربرد و نحوه استفاده از جدول مقادیر توصیه روزانه را توضیح دهد.

4-1- جدول ترکیبات مواد غذایی را تعریف کند.

2-4- کاربرد و نحوه استفاده از جدول مقادیر توصیه روزانه را توضیح دهد.

2-1- نیاز بدن به انرژی را شرح دهد.

3-1- متابولیسم پایه، اثرگرمازایی غذا و انرژی فعالیت را توضیح دهد.

4-1- عوامل موثر بر متابولیسم بدن را نام ببرد.

2-3- روشهای اندازه گیری انرژی در بدن را توضیح دهد

2-1- اطلاعات اولیه مورد نیاز جهت تنظیم رژیم غذایی را شرح دهد.

3-1- عوامل موثر بر میزان انرژی مورد نیاز را نام ببرد.

2-2- انرژی مورد نیاز روزانه را محاسبه نماید.

3-2- مقادیر درشت مغذی ها را براساس حجم کالری مورد نیاز محاسبه نماید.

2-1- هضم و جذب کربوهیدراتها را توضیح دهد.

2-1- بیماریهای مرتبط با مصرف کربوهیدراتها را توضیح دهد.

2-2- مقدار نیاز روزانه به کربوهیدراتها را بیان کند.

3-3- منابع غذایی کربوهیدراتها را نام ببرد.

6-1- کیفیت پروتئین ها را بیان کند.

7-1- بیماریهای مرتبط با پروتئینها را شرح دهد.

8-1- مقدار نیاز روزانه پروتئین را بیان کند.

- 9-1 منابع غذائی پروتئین را نام ببرد.
- 1-2 انواع سو تغذیه پروتئین انرژی و علل آن را توضیح دهد.
- 3-2 علائم انواع سو تغذیه پروتئین انرژی و روشهای صحیح تشخیصی را شرح دهد.
- 4-2 روشهای درمانی انواع سو تغذیه پروتئین انرژی توضیح دهد.
- 3-1 نقش انواع چربی در تغذیه و بدن انسان را توضیح دهد.
- 8-1 بیماریهای مرتبط با چربی ها را توضیح دهد.
- 9-1 منابع غذائی و نیاز روزانه چربی ها را نام ببرد.
- 1-2 انواع شاخصهای تن سنجی را نام ببرد.
- 2-2 نحوه اندازه گیری و کاربرد استفاده از شاخصهای تن سنجی در سنین مخلف را را ترسیم کند
- 1-3 انواع شاخصهای بیوشیمیایی مرتبط بر سلامت را نام ببرد.
- 2-3 کاربرد استفاده از شاخصهای بیوشیمیایی را در تفسیر وضعیت تغذیه ای ترسیم کند.
- 1-4 انواع شاخصهای بالینی مرتبط بر سلامت را نام ببرد.
- 2-4 کاربرد استفاده از شاخصهای بالینی را در تفسیر وضعیت تغذیه ای ترسیم کند.
- 2-5 نحوه استفاده و کاربرد پرسشنامه های تغذیه ای را ترسیم کند.
- 2-1 ارتباط تغذیه صحیح با بارداری سالم را بیان کند.
- 1-2 نیاز به انرژی و مواد مغذی در دوران بارداری را شرح دهد.
- 2-2 میزان نیاز به مصرف گروههای غذایی در این دوران را بیان کند.
- 3-2 عدم تحمل های غذایی و مشکلات تغذیه ای در دوران بارداری و محدودیتهای غذایی این دوران را بیان کند.
- 1-3 میزان افزایش وزن در دوران بارداری را با توجه به گروههای مختلف شرح دهد.
- 2-4 نوع تغذیه و انتخابهای غذایی برای کاهش مشکلات بارداری را شرح دهد.
- 2-1 ارتباط تغذیه صحیح با موفقیت در شیردهی را بیان کند.
- 3-1 ارتباط شیردهی با سلامت نوزاد و مادر را شرح دهد.
- 1-2 میزان نیاز به انرژی و محاسبه کالری مورد نیاز خانم شیرده را شرح دهد.
- 2-2 میزان نیاز به ویتامینها و مواد معدنی در دوران شیردهی را بیان کند.
- 2-2 میزان نیاز به مصرف گروههای غذایی در این دوران را توضیح دهد.
- 3-2 محدودیتهای غذایی در این دوران را بیان کند.
- 1-3 عوامل موثر بر افزایش شیر مادر را نام ببرد.
- 1- تغییرات ترکیب بدن در دوران سالمندی را شرح دهد.
- 2-1 اهمیت تغذیه در دوران سالمندی را شرح دهد.
- 2-2 میزان نیاز روزانه به شش گروه غذایی در دوران سالمندی را توضیح دهد.
- 4-2 اختلالات و مشکلات غذا خوردن در این دوران و راهکارهای اصولی آن را بیان کند.
- 1-1 ویتامینها و ساختمان آنها را بیان کند.
- 2-1 نقش آن در تغذیه و بدن انسان را شرح دهد.
- 3-1 منابع غذایی و نیاز روزانه ویتامینها را نام ببرد.
- 1-1 علائم و نشانه های کمبود و مسمویت ویتامینها را شرح دهد.
- 2-1 با رژیمهای غذایی بیمارستانی و نحوه تجویز آنها آشنا شود

تقویم درسی الکترونیکی

جلسه	عنوان	مدرس	بازه زمانی (روز)	نوع (صوتی / چند رسانه‌ای)	تاریخ شروع	تاریخ پایان
۱	معرفی درس / تعاریف / آشنایی با هرم غذایی	مهدوی روشن	1 روز	صوتی / چند رسانه‌ای	99/6/25	تا پایان ترم
۲	گروههای غذایی، فهرست جانشینی، RDA و جدول ترکیبات غذایی	مهدوی روشن	1 روز	صوتی / چند رسانه‌ای	99/6/25	تا پایان ترم
۳	درشت مغذیها (کربوهیدراتها) در تغذیه انسانی، منابع غذایی و بیماریهای مرتبط با آنها	مهدوی روشن	1 روز	صوتی / چند رسانه‌ای	99/6/25	تا پایان ترم
۴	درشت مغذیها (پروتئینها) در تغذیه انسانی، منابع غذایی و بیماریهای مرتبط با آنها	مهدوی روشن	1 روز	صوتی / چند رسانه‌ای	99/6/25	تا پایان ترم
۵	درشت مغذیها (چربی ها) در تغذیه انسانی، منابع غذایی و بیماریهای مرتبط با آنها	مهدوی روشن	1 روز	صوتی / چند رسانه‌ای	99/6/25	تا پایان ترم
۶	متابولیسم و انرژی در بدن انسان و عوامل موثر بر آن	مهدوی روشن	1 روز	صوتی / چند رسانه‌ای	99/6/25	تا پایان ترم
۷	روشهای ارزیابی وضعیت تغذیه (انتروپومتری) در گروههای سنی مختلف	مهدوی روشن	1 روز	صوتی / چند رسانه‌ای	99/6/25	تا پایان ترم
۸	روشهای ارزیابی وضعیت تغذیه (بالینی و بیوشیمیایی) در گروههای سنی مختلف	مهدوی روشن	1 روز	صوتی / چند رسانه‌ای	99/6/25	تا پایان ترم
۹	ویتامینها در تغذیه انسانی، منابع غذایی و بیماریهای مرتبط با آنها	مهدوی روشن	1 روز	صوتی / چند رسانه‌ای	99/6/25	تا پایان ترم
۱۰	مواد معدنی در تغذیه انسانی، منابع غذایی و بیماریهای مرتبط با آنها	مهدوی روشن	1 روز	صوتی / چند رسانه‌ای	99/6/25	تا پایان ترم
۱۱	تغذیه در دوران بارداری و اصول برنامه غذایی در بارداری	مهدوی روشن	1 روز	صوتی / چند رسانه‌ای	99/6/25	تا پایان ترم
۱۲	تغذیه در دوران شیردهی و اصول برنامه غذایی در دوران شیردهی	مهدوی روشن	1 روز	صوتی / چند رسانه‌ای	99/6/25	تا پایان ترم
۱۳	تغذیه در دوران سالمندی و اصول برنامه غذایی در دوران سالمندی	مهدوی روشن	1 روز	صوتی / چند رسانه‌ای	99/6/25	تا پایان ترم
14	اهمیت تغذیه بیمارستانی و انواع رژیمهای غذایی بیمارستانی	مهدوی روشن	1 روز	صوتی / چند رسانه‌ای	99/6/25	تا پایان ترم
15	اصول تغذیه و رژیم درمانی در بیماران مبتلا به دیابت	مهدوی روشن	1 روز	صوتی / چند رسانه‌ای	99/6/25	تا پایان ترم

نحوه تدریس:

انتخاب	بلی	خیر	توضیح	وظایف دانشجو/ شرکت کنندگان	وظایف استاد
محتوای و منابع اصلی	✓		کلیه مطالب دروس بر اساس جلسات بصورت پاور پوینت و وویس و منابع اصلی و تکمیلی ارائه می شود	استفاده از محتوا دانشجو وظیفه دارد در موقع گوش دادن به Voice همزمان از مطالب Power point استفاده کند.	فایل صوتی را متناسب با Power point ارائه کند.
منابع مطالعه بیشتر	✓			استفاده از منابع	ارایه منابع
تمرین ها	✓			انجام تمرینات	ارایه تمرینات
تالار گفتگو					
طرح سوال					
سوالات متداول	✓			سوالات خود را از طریق سامانه و یا ایمیل مطرح نمایند	به سوالات دانشجویان پاسخ داده شود
آزمون	✓			شرکت در آزمون	انجام آزمون
اتاق گفتگو					
اخبار					
نظرسنجی	✓			شرکت در نظر سنجی	
خود آزمون					
تکالیف و پروژه ها	✓			انجام تکالیف	ارایه تکالیف

* در خصوص کلاس آنلاین لطفاً روش برگزاری (از طریق Adobe connect-Sky room-Skype-Zoom) و تاریخ و روز و ساعت شروع و پایان برگزاری را قید نمایید.

.....

منابع اصلی درس:

(عنوان کتاب، نام نویسنده، سال و محل انتشار، نام ناشر، شماره فصول یا صفحات مورد نظر در این درس-در صورتی که مطالعه همه کتاب یا همه مجلات آن به عنوان منبع ضروری نباشد)

1- Krause's food & the nutrition care process / [edited by] L. Kathleen Mahan, Janice L. Raymond.2017.

2- Nutrition & Diet therapy, Linda Kelly De Bruyne et al, 9th, 2016

نوع محتوا

پاورپوینت همراه با صوت ☐ متن (Word, Pdf) ☒ تصویر ☒ پاورپوینت ☒ انیمیشن ☐ اسکورم ☒ اتوران ☐
فیلم ☒ صوتی ☒ سایر موارد ☐ (توضیح دهید.....)
قابل دانلود ☐ غیر قابل دانلود ☐

تکالیف و پروژه ها:

• تکالیف طول ترم

برای تنظیم تکالیف توجه کنید لطفاً به تقویم تحصیلی نیمسال توجه کرده و زمانبندی مناسبی در تکالیف درس خود لحاظ نمایید.

شماره	عنوان تکلیف	شرح تکلیف	مهلت پاسخ دانشجویان	فیدبک مدرس	هدف از ارائه تکلیف
1		متناسب با روند کلاس 2 تا 3 تمرین برای دانشجویان طراحی و ارائه می شود	تا پایان ترم		

نحوه ارزشیابی دانشجو و نمره مربوط به هر ارزشیابی:

الف) در طول ترم ☐ ب) پایان دوره ☒

روش ارزشیابی	نمره/ درصد	تاریخ
آزمون پایان ترم	۹۵ درصد	نامشخص
شرکت در بحث های کلاس و انجام تکالیف (فضای مجازی)	۵ درصد	در طول ترم

مقررات و انتظارات از دانشجویان/ شرکت کنندگان:

هر دانشجو/ شرکت کننده طی دوره ملزم به رعایت مقررات آموزشی به شرح زیر است:

- ✓ رعایت حسن اخلاق و شئون اسلامی
- ✓ مراجعه روزانه به آدرس الکترونیکی [http:// gumsnavid.vums.ac.ir](http://gumsnavid.vums.ac.ir)
- ✓ اخذ موضوعات درسی و محتوای درس
- ✓ مطالعه محتوای آموزشی
- ✓ ارائه به موقع تکالیف محول شده
- ✓ حضور و شرکت فعال در تالار گفتگو و فضاهای مشارکتی
- ✓ شرکت در آزمون آنلاین (در صورت لزوم) و یا حضوری میان ترم و پایان ترم