



معاونت آموزشی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان

طرح دوره course plan

مشخصات کلی

نام دانشکده: بهداشت	گروه آموزشی: تغذیه
نام درس: اصول تغذیه	رشته تحصیلی: بهداشت حرفه ای

مشخصات درس:

نام درس: اصول تغذیه	تعداد واحد: ۱	پیش نیاز:
زمان برگزاری: نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ (شنبه ها ساعت ۸ الی ۱۰)		
نام مدرس یا مدرسین : دکتر رزم پور		
نام مدرس مسئول درس : دکتر رزم پور		
شماره تماس و آدرس پست الکترونیکی:		

اهداف درس :

هدف کلی : آشنایی با اصول تغذیه و نقش و اهمیت تغذیه در سلامت فرد
اهداف اختصاصی ^۱ :
۱. آشنایی با اصول تغذیه و مفاهیم پایه ای
۲. آشنایی با اهمیت و نقش تغذیه صحیح در تامین سلامت فرد
۳. آشنایی با تغذیه صحیح و تشخیص علائم ناشی از سوءتغذیه
۴. آشنایی با روش های مختلف ارزیابی وضعیت تغذیه

^۱ منظور از اهداف اختصاصی ، همان اهداف اصلی می باشد که به اجزای کوچکتر تقسیم شده است .

فهرست محتوا:

کلیات علم تغذیه و اهمیت غذا و مواد مغذی، گروه‌های غذایی، اصول تنظیم رژیم غذایی، انرژی
کربوهیدرات‌ها و نقش آنها در بدن
پروتئین‌ها و نقش آنها در بدن
چربی‌ها و نقش آنها در بدن
ویتامین‌های محلول در چربی (ویتامین A)
ویتامین‌های محلول در چربی (ویتامین‌های E, D و K)
ویتامین‌های محلول در آب (ویتامین‌های B1, B2, B3, B5, B6)
ویتامین‌های محلول در آب (بیوتین، فولیک اسید، B12)
مواد معدنی (کلسیم، فسفر و منیزیم)
مواد معدنی (آهن، مس، روی و ید)
ارزیابی وضعیت تغذیه و سوءتغذیه و بیماری‌های ناشی از آن

وظایف/ تکالیف دانشجویان :

۱. مطالعه محتوای بارگذاری شده در سامانه آموزش مجازی
۲. شرکت در کلاس‌های آنلاین و شرکت در گفت و گوهای کلاسی
۳. انجام تکالیف مشخص شده و ارائه کلاسی
۴. شرکت در آزمون‌های میان ترم و پایان ترم

ارزشیابی دانشجو :

مبنای ارزشیابی	درصد از نمره کل
آزمون پایانی	۶۰
آزمون یا آزمون‌های میان ترم	۳۵
حضور و مشارکت در کلاس ، تالار گفتگو و چت روم	-
انجام تکالیف ، پروژه ها و پاسخ به تمرین	۵
سایر موارد ذکر گردد	

منابع پیشنهادی برای مطالعه :

کتاب کراس ۲۰۲۰ و کتاب Modern Nutrition in health and disease

جدول زمان بندی دروس :

شماره جلسه	تاریخ	ساعت	عنوان مطلب	روش تدریس	نام مدرس
جلسه ۱	1401/07/02	۸ الی ۱۰	کربوهیدرات‌ها و نقش آن در سلامت و بیماری	حضور	دکتر رزم پور
جلسه ۲	1401/07/16	۸ الی ۱۰	چربی‌ها و نقش آن در سلامت و بیماری	حضور	دکتر رزم پور
جلسه ۳	1401/07/30	۸ الی ۱۰	پروتئین‌ها و نقش آن در سلامت و بیماری	حضور	دکتر رزم پور
جلسه ۴	1401/08/14	۸ الی ۱۰	انرژی-گروه‌های غذایی- تنظیم برنامه غذایی سالم	حضور	دکتر رزم پور
جلسه ۵	1401/08/28	۸ الی ۱۰	ویتامین‌های محلول در چربی	حضور	دکتر رزم پور
جلسه ۶	1401/09/12	۸ الی ۱۰	ویتامین‌های محلول در آب	حضور	دکتر رزم پور
جلسه ۷	1401/09/26	۸ الی ۱۰	املاح و نقش آن در سلامت و بیماری	حضور	دکتر رزم پور
جلسه ۸	1401/10/03	۸ الی ۱۰	سوءتغذیه و انواع آن، ارزیابی وضعیت تغذیه گروه‌های آسیب پذیر	حضور	دکتر رزم پور