



معاونت آموزشی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان

طرح دوره course plan

مشخصات کلی

نام دانشکده: بهداشت	گروه آموزشی: تغذیه و رژیم درمانی
نام درس: اصول تغذیه	رشته تحصیلی: بهداشت عمومی

مشخصات درس:

نام درس: اصول تغذیه	تعداد واحد: ۲	پیش نیاز:
زمان برگزاری: نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ (چهارشنبه‌ها ساعت ۱۴ الی ۱۶)		
نام مدرس یا مدرسین: دکتر محمدی		
نام مدرس مسئول درس: دکتر محمدی		
شماره تماس و آدرس پست الکترونیکی: ۰۹۱۷۱۴۸۲۰۱۵ Mohammadi.nut@gmail.com		

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. آموزش تغذیه در دوران‌های مختلف به ویژه بارداری، شیردهی، شیرخواران و کودکان

^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)
سوءتغذیه و بیماری‌های ناشی از آن
تغذیه در مادران باردار و شیرده
تغذیه در نوزادی، کودکی، نوجوانی و سالمندی

وظایف/ تکالیف دانشجویان :

مطالعه محتوای آموزش داده شده در هر جلسه
شرکت در کلاس و گفتگوهای کلاسی
انجام تکالیف مشخص شده برای هر درس
شرکت در آزمون میان ترم و آزمون نهایی

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 کراواس 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	1401/06/21	۱۴ الی ۱۶	تعریف (تاریخچه علم تغذیه، غذا، مواد مغذی، گروه‌های غذایی، تغذیه صحیح و سالم، نقش تغذیه در طیف سلامت و بیماری)	حضور	دکتر محمدی
جلسه ۲	1401/06/28	۱۴ الی ۱۶	کربوهیدرات‌ها، انواع آن، خواص آن، نقش آن در برنامه غذایی و بدن، منابع آن	حضور	دکتر محمدی
جلسه ۳	1401/07/04	۱۴ الی ۱۶	پروتئین‌ها، انواع آن، خواص آن، نقش آن در برنامه غذایی و بدن، منابع آن	حضور	دکتر محمدی
جلسه ۴	1401/07/11	۱۴ الی ۱۶	چربی‌ها، اسیدهای چرب ضروری، انواع آن، خواص آن، نقش آن در برنامه غذایی و بدن، منابع آن	حضور	دکتر محمدی
جلسه ۵	1401/07/18	۱۴ الی ۱۶	آشنایی با اجزای انرژی	حضور	دکتر محمدی
جلسه ۶	1401/07/25	۱۴ الی ۱۶	اصول تنظیم رژیم غذایی	حضور	دکتر محمدی
جلسه ۷	1401/08/02	۱۴ الی ۱۶	ویتامین‌های محلول در چربی (ویتامین‌های A، D، E و K)	حضور	دکتر محمدی
جلسه ۸	1401/08/09	۱۴ الی ۱۶	ویتامین‌های محلول در چربی (ویتامین‌های A، D، E و K)	حضور	دکتر محمدی
جلسه ۹	1401/08/16	۱۴ الی ۱۶	ویتامین‌های محلول در آب (ویتامین‌های B1، B2، B3، B5، B6)	حضور	دکتر محمدی
جلسه ۱۰	1401/08/23	۱۴ الی ۱۶	ویتامین‌های محلول در آب (بیوتین، فولیک اسید، کبالامین، ویتامین C)	حضور	دکتر محمدی
جلسه ۱۱	1401/08/30	۱۴ الی ۱۶	مواد معدنی (کلسیم و فسفر و منیزیم)	حضور	دکتر محمدی
جلسه ۱۲	1401/09/07	۱۴ الی ۱۶	مواد معدنی (آهن و مس و روی)	حضور	دکتر محمدی
جلسه ۱۳	1401/09/14	۱۴ الی ۱۶	سوءتغذیه و بیماری‌های ناشی از آن	حضور	دکتر محمدی
جلسه ۱۴	1401/09/21	۱۴ الی ۱۶	تغذیه در دوران بارداری	حضور	دکتر محمدی

جلسه ۱۵	1401/09/28	۱۴ الی ۱۶	تغذیه در دوران شیردهی و نوزادی	حضورى	دکتر محمدى
جلسه ۱۶	1401/10/05	۱۴ الی ۱۶	تغذیه در دوران کودکی و نوجوانی، بزرگسالی و سالمندی	حضورى	دکتر محمدى