



نام درس: اصول تغذیه

کد درس: ۰۸

نوع واحد: نظری

تعداد واحد: ۲ واحد

هدف کلی درس: آشنایی دانشجویان با تعاریف، اهمیت و مفاهیم تغذیه، نقش تغذیه در حفظ و ارتقای سلامت فرد و جامعه و پیشگیری از بیماری ها و نیز آشنایی دانشجویان با نقش تغذیه در نظام ارائه خدمات بهداشتی و درمانی ایران

شرح درس: با توجه به اهمیت تغذیه در حفظ و ارتقای سلامت در فرد و جامعه، در این درس دانشجویان، اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماری ها و نیز منابع مغذی و نقش فیزیولوژیک آن در بدن و تاثیرات کمبود آن بر فعالیت های سیستم های مختلف بدن انسان را خواهند شناخت و با خدمات تغذیه در نظام ارائه خدمات سلامت کشور آشنا خواهند شد.

رنوس مطالب: (۲۴ ساعت)

تعریف تغذیه و گروه های مواد غذایی - ارتباط تغذیه و سلامت - کربوهیدرات ها: ساختمان کلی و نقش آنها در تغذیه، غذاهای کربوهیدرات، خواص ویژه غذایی کربوهیدراتی - چربی ها: ساختمان کلی و انواع آن، نقش چربی ها در تغذیه، تفاوت چربی های گیاهی و حیوانی - پروتئین ها: ساختمان کلی و انواع آن، نقش اسیدهای آمینه در فیزیولوژی بدن، منابع غذایی پروتئینی و تفاوت کیفیت و ارزش پروتئین ها، کمبود انرژی و پروتئین، اثرات سوء تغذیه پروتئین و انرژی بر قد، وزن و سلامت کودکان، بیماری های ناشی از سوء تغذیه انرژی و پروتئین و راه های پیشگیری و درمان آنها - آب و الکترولیت ها: اهمیت و اثرات کم آبی در بدن، راه های دفع آب، علائم اسهال و کم آبی خفیف متوسط و شدید، نقش

فیزیولوژیک برخی از الکترولیت ها در بدن - ویتامین ها: انواع، منابع غذایی، نقش فیزیولوژیک برخی از ویتامین ها، علائم بالینی در موارد کمبود ویتامین ها، پیشگیری و درمان کمبود ویتامین - تغذیه در گروه های آسیب پذیر (کودکان، نوزادان، زنان باردار و شیرده) - ارزیابی وضعیت تغذیه ای - انرژی مورد نیاز در فعالیت های مختلف

منابع اصلی درس (References):

1. Robinson's Basic Nutrition and Diet Therapy. By Emma S. Weigley, Donna H. Mueller, and Corinne H. Robinson (The last Edition)

شیوه پیشنهادی برای ارزشیابی دانشجویان در این درس (در هر حیطه):  
ارزیابی تشخیصی اولیه با کمک پیش آزمونهای دانشی و نگرشی انجام خواهد شد.  
ارزیابی مرحله ای درس با استفاده از آزمونهای مرحله ای و پرسش های کلاسی صورت می گیرد.  
ارزیابی پایانی درس با کمک آزمون کتبی انجام خواهد شد.