

راهنمای واحد درسی تغذیه اساسی (۱) در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳

مدرس/ مدرسین: دکتر بهرام پورقاسم گرگری (۱ واحد) و دکتر مریم تقفی اصل (۱ واحد)

پیش نیاز یا واحد همزمان: بیوشیمی متابولیسم

تعداد واحد: ۲ واحد نوع واحد: ۲ واحد نظری مقطع: کارشناسی علوم تغذیه و کارشناسی ارشد (دروس
جبرانی)

تعداد جلسات: ۱۷ جلسه

تاریخ شروع و پایان جلسات: ۱ مهرماه لغایت ۲۷ دیماه

زمان برگزاری جلسات در هفته: روزهای شنبه ساعت ۱۰-۱۲ و ساعت ۱۴ تا ۱۶

مکان برگزاری جلسات حضوری: دانشکده تغذیه و علوم غذایی، کلاس ۷

هدف کلی و معرفی واحد درسی:

در پایان دوره انتظار می رود دانشجو با اصول و مبانی علم تغذیه آشنا شده و به اهمیت نقش درشت مغذیها در
پیشگیری و درمان بیماریها و ارتقاء سلامت پی ببرد.

انتظار می رود فراگیران بعد از گذراندن این دوره بتوانند :

- دانشجو با اهمیت علم تغذیه و نقش آن در زندگی ما؛ تاریخچه و تکامل علم تغذیه را بیان کند.
- اصطلاحات و منابع دسترسی به علم تغذیه را بیان کرده و مثال بزند.
- ترکیب و اجزای تشکیل دهنده بدن و تغییرات آنها؛ روشهای تعیین اجزای ترکیب بدن را دانسته و محاسبه نماید..
- انرژی مورد نیاز بدن و اجزای آن را تعریف نماید.
- از فرمولهای مختلف جهت برآورد نیاز به انرژی استفاده کرده و انرژی مورد نیاز خود را محاسبه نماید.
- پروتئینها و اسیدهای آمینه را تعریف، دسته بندی کرده و خصوصیات آنها را بیان نماید.
- متابولیسم آمینواسیدها در بدن، نیاز به پروتئین، ارزش غذایی پروتئین ها و روش های تعیین آنها را بیان نماید.
- بتواند کربوهیدراتها و چربی ها را تعریف کرده و طبقه بندی آنها را نام ببرد.
- با ساختار شیمیایی کربوهیدراتها آشنا شده و اهمیت و نقش تغذیه ای هر یک از کربوهیدراتها (مونو، دی و پلی ساکاریدها) را در رژیم غذایی توضیح دهد.
- بتواند فیبرهای غذایی (انواع و ترکیب، منابع و عملکرد) و نقش آنها را در سلامتی و بیماری بیان کند.
- موارد استفاده بدن از اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه را نام ببرد.
- پره بیوتیکها و پروبیوتیکها را تعریف کند و اهمیت آنها را در سلامتی و بیماری توضیح دهد.
- نشاسته مقاوم را تعریف کرده و نقش آن را در سلامتی بازگو کند.
- عملکرد کلی کربوهیدراتها و چربی ها را بتواند توضیح دهد.
- عدم تحمل لاکتوز و کمبود آنزیم لاکتاز (تعریف، اتیولوژی، تشخیص و درمان تغذیه ای) را بیان نماید.
- با تست هیدروژن تنفسی و نحوه تست تحمل گلوکز و کاربرد آنها آشنا شود.
- متابولیسم کربوهیدراتها و چربی ها (هضم و جذب و انتقال و ذخیره) را توضیح دهد.
- تنظیم متابولیکی و هورمونی کربوهیدراتها و چربی ها را توضیح دهد.
- شاخصهای کیفی و کمی کربوهیدراتها و چربی ها در رژیم غذایی یاد بگیرد.

- نمایه گلیسمی (GI) و بار گلیسمی (GL) را تعریف و عوامل تاثیر گذار بر GI و GL را نام برده و ارتباط آنها را با بیماریهای مزمن را یاد بگیرد.
- منابع غذایی و مقادیر مورد نیاز کربوهیدراتها را یاد گرفته و با پیامدهای دریافت بالای کربوهیدراتها آشنا شود.
- دیابت ملیتوس (تعریف، اتیولوژی، تشخیص و درمان تغذیه ای) و عملکرد انسولین و هورمونهای مخالف انسولین را بداند.
- تاثیر کربوهیدراتها در ایجاد بیماریهای مختلف از جمله بیماریهای دهان و دندان و بیماریهای قلبی - عروقی را توضیح دهد.
- با شیرین کننده های مصنوعی و جایگزینهای چربی آشنا شود.
- اسیدهای چرب را تعریف کند و معیار طبقه بندی آنها را یاد بگیرد و منابع غذایی اسیدهای چرب را نام ببرد.
- عملکرد اسیدهای چرب ضروری و مقادیر مورد نیاز آنها و عوارض ناشی از کمبود آنها را در رژیم غذایی بیان کند.
- اسیدهای چرب ترانس و کنژوگه را تعریف نموده و عملکرد آنها را بیان کند.
- بتواند ارتباط لیپیدهای غذایی با آترواسکلروز و سایر بیماریها را توضیح دهد.
- فرضیه چربی - سرطان را بیان کند.

شیوه ارائه آموزش

سخنرانی، مباحثه، تشویق دانشجویان برای مشارکت، سوال و جواب، ارائه تمرین کلاسی، و ارائه کلاسی توسط دانشجویان.

شیوه ارزیابی دانشجو

الف) در طول دوره (کونیز، تکالیف، امتحان، میان ترم و): انجام تکالیف کلاسی، شرکت در بحث های کلاسی و ارائه های کلاسی

بارم: ۴ نمره.

ب) پایان دوره: آزمون چند گزینه ای (MCQ)، جای خالی و سوالات تشریحی

بارم: ۱۶ نمره

حداقل نمره قبولی برای این درس: بر اساس کوریکولوم ۱۰

تعداد ساعات مجاز غیبت برای این واحد درسی: ۴ جلسه از ۱۷ جلسه

منابع آموزشی

- (۱) کتاب مدرن - آخرین چاپ -.
- (۲) کتاب کراس - آخرین چاپ -.
- (۳) مقالات جدید مرتبط با مباحث.

منابع آموزشی برای مطالعه بیشتر

مقالات مرتبط در ارتباط با مباحث طرح شده کلاسی

فرصت های یادگیری

(- اینترنت

(- کلاس آموزشی

(- ارائه های کلاسی

(- کتابخانه

اطلاعات تماس

مدرس / مدرسین دوره (تلفن ، ایمیل و ...):

- دکتر بهرام پورقاسم گرگری - دکتر مریم ثقفی اصل

تلفن: ۰۴۱۳۳۳۷۶۲۳۱ و ۰۴۱-۳۳۳۴۱۱۱۳ و ۰۴۱-۳۳۳۵۷۵۸۲ داخلی: ۲۰۳ و ۳۶۴

ای میل دانشگاهی:

pourghassemb@tbzmed.ac.ir

saghafiaslm@tbzmed.ac.ir

کارشناس آموزشی (تلفن ، ایمیل و ...):

-آقای حسینی -خانم سلیمانی - آقای چیلان.

شماره تماس: ۰۴۱۳۳۳۷۹۰۰۳

ای میل :

nutritionfaculty@tbzmed.ac.ir

بسمه تعالی

رشته و مقطع تحصیلی : علوم تغذیه – کارشناسی

روز و ساعت برگزاری: شنبه ساعت ۱۲-۱۰

دروس پیش نیاز : بیوشیمی متابولیسم

شماره تماس دانشکده: ۰۴۱۳-۳۳۵۷۵۸۱

نام و کد درس : تغذیه اساسی ۱ – کد ۱۸

نیمسال اول / دوم / تابستان: نیمسال اول

تعداد و نوع واحد (نظری / عملی) : ۱ واحد نظری

محل برگزاری: دانشکده تغذیه و علوم غذایی

مدرس یا مدرسین: دکتر مریم نقفی اصل (به صورت مشترک با آقای دکتر پورقاسم)

جلسه اول

اهداف کلی: آشنایی با تعریف کربوهیدرات ها، انواع کربوهیدراتها و طبقه بندی آنها

اهداف اختصاصی	حیطه های اهداف	فعالیت استاد	فعالیت دانشجو	عرصه یادگیری	زمان	رسانه کمک آموزشی	روش ارزیابی
- بیان سرفصلها، اهداف و منابع درسی - انتظار می رود در پایان جلسه دانشجو: ۱. بتواند کربوهیدراتها را تعریف کند. ۲. طبقه بندی کربوهیدرات ها را نام ببرد. ۳. با ساختار شیمیایی کربوهیدراتها آشنا شود. ۴. اهمیت و نقش تغذیه ای هر یک از کربوهیدراتها (مونو، دی و پلی ساکاریدها) را در رژیم غذایی توضیح دهد.	شناختی شناختی شناختی شناختی	سخنرانی و تشویق دانشجویان برای مشارکت بیشتر، جمع بندی در انتهای هر جلسه	شرکت فعال در کلاس و مشارکت در بحث	کلاس درس	۱/۵ ساعت	ویدئو پروژکتور (powerpoint) و وایت بورد	- پرسش و پاسخ - امتحان میان ترم - و پایان ترم

اهداف کلی: آشنایی با انواع فیبرهای غذایی و نقش تغذیه ای آنها، آشنایی با پره/پروبیوتیکها و عملکرد آنها

اهداف کلی: آشنایی با انواع فیبرهای غذایی و نقش تغذیه ای آنها، آشنایی با پره/پروبیوتیکها و عملکرد آنها

اهداف اختصاصی	حیطه های اهداف	فعالیت استاد	فعالیت دانشجو	عرصه یادگیری	زمان	رسانه کمک آموزشی	روش ارزیابی
● مرور جلسه قبل و پاسخ به سؤالات دانشجویان - انتظار می رود در پایان جلسه دانشجو: ۱. بتواند فیبرهای غذایی (انواع و ترکیب، منابع و عملکرد) و نقش آنها را در سلامتی و بیماری یاد بگیرد. ۲. موارد استفاده بدن از اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه را نام ببرد. ۳. پره بیوتیکها و پروبیوتیکها را تعریف کند و اهمیت آنها را در سلامتی و بیماری توضیح دهد.	شناختی شناختی شناختی	سخنرانی و تشویق دانشجویان برای مشارکت بیشتر، جمع بندی در انتهای هر جلسه	شرکت فعال در کلاس و مشارکت در بحث	کلاس درس	۵/۱ ساعت	ویدیو پروژکتور (powerpoint) و وایت برد	• پرسش و پاسخ • امتحان میان ترم و پایان ترم

جلسه سوم

اهداف کلی: آشنایی با نشاسته مقاوم، اختلالات متابولیکی شایع کربوهیدراتها، تستهای تشخیصی ارزیابی متابولیسم کربوهیدراتها و روند هضم و جذب کربوهیدرات ها و عوامل تنظیم کننده غلظت قند خون

اهداف اختصاصی	حیطه های اهداف	فعالیت استاد	فعالیت دانشجو	عرصه یادگیری	زمان	رسانه کمک آموزشی	روش ارزیابی
- مرور جلسه قبل و پاسخ به سئوالات دانشجویان - انتظار می رود در پایان جلسه دانشجو بتواند: ۱. نشاسته مقاوم را تعریف کرده و نقش آن را در سلامتی بازگو کند. ۲. عملکرد کلی کربوهیدراتها را بتواند توضیح دهد. ۳. عدم تحمل لاکتوز و کمبود آنزیم لاکتاز (تعریف، اتیولوژی، تشخیص و درمان تغذیه ای) را یاد بگیرد. ۴. با تست هیدروژن تنفسی و کاربرد آن آشنا شود. ۵. نحوه تست تحمل گلوکز و کاربرد آن را یاد بگیرد. ۶. متابولیسم کربوهیدراتها (هضم و جذب) در سیستم گوارشی را توضیح دهد. ۷. تنظیم متابولیکی و هورمونی کربوهیدراتها را توضیح دهد.	شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی	سخنرانی و تشویق دانشجویان برای مشارکت بیشتر، جمع بندی در انتهای هر جلسه	شرکت فعال در کلاس و مشارکت در بحث	کلاس درس	۱/۵ ساعت	ویدئو پروژکتور (powerpoint) و وایت بورد	- پرسش و پاسخ - امتحان میان ترم و پایان ترم

جلسه چهارم

اهداف کلی: آشنایی با متابولیسم کربوهیدراتها (انتقال و ذخیره)، نمایه و بار گلیسمی

اهداف اختصاصی	حیطه های اهداف	فعالیت استاد	فعالیت دانشجو	عرصه یادگیری	زمان	رسانه کمک آموزشی	روش ارزیابی
- مرور جلسه قبل و پاسخ به سئوالات دانشجویان - انتظار می رود در پایان جلسه دانشجو بتواند: ۱. بتواند متابولیسم کربوهیدراتها (انتقال و ذخیره) را توضیح دهد. ۲. شاخصهای کیفی و کمی کربوهیدراتها در رژیم غذایی یاد بگیرد. ۳. نمایه گلیسمی (GI) و بار گلیسمی (GL) را تعریف نماید. ۴. عوامل تاثیر گذار بر GI و GL را نام ببرد. ۵. با لیست GI و GL غذاها آشنا شود. ۶. مثالهایی از غذاهای با GI پایین، متوسط و بالا را یاد بگیرد. ۷. ارتباط GI و GL با بیماریهای مزمن را یاد بگیرد. ۸. با پیامدهای دریافت بالای کربوهیدراتها آشنا شود.	شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی	سخنرانی و تشویق دانشجویان برای مشارکت بیشتر، جمع بندی در انتهای هر جلسه	شرکت فعال در کلاس و مشارکت در بحث	کلاس درس	۱/۵ ساعت	ویدئو پروژکتور (powerpoint) و وایت بورد	- پرسش و پاسخ - امتحان میان ترم و پایان ترم

جلسه پنجم

اهداف کلی: آشنایی با دیابت ملیتوس و منابع غذایی و مقادیر مورد نیاز کربوهیدراتها، ارتباط کربوهیدراتها با بیماریها، آشنایی با شیرین کننده های مصنوعی

اهداف اختصاصی	حیطه های اهداف	فعالیت استاد	فعالیت دانشجو	عرصه یادگیری	زمان	رسانه کمک آموزشی	روش ارزیابی
- مرور جلسه قبل و پاسخ به سئوالات دانشجویان - انتظار می رود در پایان جلسه دانشجو: ۱. دیابت ملیتوس (تعریف، اتیولوژی، تشخیص و درمان تغذیه ای) را بداند. ۲. با عملکرد انسولین و هورمونهای مخالف انسولین آشنا شود. ۳. منابع غذایی و مقادیر مورد نیاز کربوهیدراتها را یاد بگیرد. ۴. تاثیر کربوهیدراتها در ایجاد بیماریهای مختلف از جمله بیماریهای دهان و دندان و بیماریهای قلبی - عروقی را توضیح دهد. ۵. نقشهای متابولیکی فروکتوز را یاد بگیرد. ۶. با شیرین کننده های مصنوعی آشنا شود.	شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی	سخنرانی و تشویق دانشجویان برای مشارکت بیشتر، جمع بندی در انتهای هر جلسه	شرکت فعال در کلاس و مشارکت در بحث	کلاس درس	۵/۱ ساعت	ویدئو پروژکتور (powerpoint) و وایت بورد	• پرسش و پاسخ • امتحان میان ترم و پایان ترم

جلسه ششم

اهداف کلی: آشنایی با ساختار و عملکرد چربی ها، انواع اسیدهای چرب و عوارض ناشی از کمبود دریافت آنها

اهداف اختصاصی	حیطه های اهداف	فعالیت استاد	فعالیت دانشجو	عرصه یادگیری	زمان	رسانه کمک آموزشی	روش ارزیابی
- مرور جلسه قبل و پاسخ به سئوالات دانشجویان - انتظار می رود در پایان جلسه دانشجو: ۱. با ساختار و عملکرد کلی چربی ها آشنا شود. ۲. تقسیم بندی لیپیدها را یاد بگیرد. ۳. با محتوای چربی غذاهای مختلف آشنا شود. ۴. اسیدهای چرب را تعریف کند و معیار طبقه بندی آنها را یاد بگیرد. ۵. با انواع اسیدهای چرب آشنا شود. ۶. عملکرد اسیدهای چرب ضروری و مقادیر مورد نیاز آنها و عوارض ناشی از کمبود آنها را در رژیم غذایی بیان کند.	شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی	سخنرانی و تشویق دانشجویان برای مشارکت بیشتر، جمع بندی در انتهای هر جلسه	شرکت فعال در کلاس و مشارکت در بحث	کلاس درس	۱/۵ ساعت	ویدئو پروژکتور (powerpoint) و وایت بورد	• پرسش و پاسخ • امتحان میان ترم و پایان ترم

جلسه هفتم

اهداف کلی: آشنایی با اسیدهای چرب ترانس و کنژوگه، لیپیدهای سنتتیک، منابع چربی ها و توصیه های دریافت چربی

اهداف اختصاصی	حیطه های اهداف	فعالیت استاد	فعالیت دانشجو	عرصه یادگیری	زمان	رسانه کمک آموزشی	روش ارزیابی
- مرور جلسه قبل و پاسخ به سئوالات دانشجویان - انتظار می رود در پایان جلسه دانشجو: - اسیدهای چرب ترانس و کنژوگه را تعریف نموده و عملکرد آنها را بیان کند. - ساختار و عملکرد جایگزینهای چربی را توضیح دهد. - با ملاحظات غذایی در خصوص چربی آشنا شود. - توصیه های دریافت چربی را توضیح دهد. - منابع غذایی اسیدهای چرب را نام ببرد.	شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی	سخنرانی و تشویق دانشجویان برای مشارکت بیشتر، جمع بندی در انتهای هر جلسه	شرکت فعال در کلاس و مشارکت در بحث	کلاس درس	۱/۵ ساعت	ویدئو پروژکتور (powerpoint) و وایت بورد	- پرسش و پاسخ - امتحان میان ترم و پایان ترم

جلسه هشتم

اهداف کلی: آشنایی با روند هضم، جذب، انتقال، ذخیره و متابولیسم چربی ها و ارتباط آنها با بیماریها

اهداف اختصاصی	حیطه های اهداف	فعالیت استاد	فعالیت دانشجو	عرصه یادگیری	زمان	رسانه کمک آموزشی	روش ارزیابی
- مرور جلسه قبل و پاسخ به سئوالات دانشجویان - انتظار می رود در پایان جلسه دانشجو: ۱. فرایند هضم و جذب چربی را یاد بگیرد. ۲. عوامل موثر بر هضم و جذب چربی ها را توضیح دهد. ۳. انواع چربی موجود در غذا را نام ببرد. ۴. فرایندهای مربوط به انتقال و ذخیره چربی را توضیح دهد. ۵. فرایند متابولیسم لیپیدها را یاد بگیرد. ۶. بتواند ارتباط لیپیدهای غذایی با آترواسکلروز و سایر بیماریها را توضیح دهد. ۷. فرضیه چربی - سرطان را بیان کند.	شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی	سخنرانی و تشویق دانشجویان برای مشارکت بیشتر، جمع بندی در انتهای هر جلسه	شرکت فعال در کلاس و مشارکت در بحث	کلاس درس	۱/۵ ساعت	ویدئو پروژکتور (powerpoint) و وایت بورد	- پرسش و پاسخ - امتحان میان ترم و پایان ترم

- سیاست مسئول دوره در مورد برخورد با غیبت و تاخیر دانشجو در کلاس درس :
غیبت بیش از یک جلسه موجب حذف واحد درسی خواهد شد.

✱ نحوه ارزشیابی دانشجو و بارم مربوط به هر ارزشیابی:

الف) در طول دوره (کوئیز ، تکالیف ، امتحان ، میان ترم) : حضور موثر و فعال دانشجو در طول دوره و مشارکت در ارائه ها و بحثهای کلاسی و امتحان میان ترم
بارم : ۲۰٪
ب) پایان دوره: امتحان کتبی بارم : ۸۰٪

References:

- § Modern Nutrition in Health and Disease.11th ed; 2014
- § KRAUSE'S Food & the Nutrition Care Process, 14th ed; 2017