

راهنمای واحد درسی تغذیه اساسی ۲ در نیمسال اول. سال تحصیلی (۱۴۰۳-۱۴۰۴)

مدرس / مدرسین: دکتر مریم رف رف

پیش نیاز یا واحد همزمان: بیوشیمی متابولیسم

تعداد واحد : ۳ واحد مشترک (۲ واحد توسط اینجانب) نوع واحد : نظری مقطع : کارشناسی تغذیه

تعداد جلسات : ۳۴

تاریخ شروع و پایان جلسات : ۱ مهر تا ۲۷ دی

زمان برگزاری جلسات: ۱۰-۸ سه شنبه ها

مکان برگزاری جلسات : کلاس ۵

هدف کلی و معرفی واحد درسی :

در پایان این دوره انتظار می رود دانشجو بتواند اهمیت، نقش ویتامینها، شبه ویتامینها، آب و الکترولیتها را در عملکرد طبیعی بدن، سلامت و بیماری بیان کند.

اهداف آموزشی واحد درسی

انتظار می رود فراگیران بعد از گذراندن این دوره بتوانند :

۱ - تاریخچه شناسایی ویتامینها، تقسیم بندی آنها ، عوامل موثر در بروز کمبود و اهمیت ریز مغذی ها در سلامت و بیماری را بدانند.

۲- ساختار ویتامین A و شکل آن در مواد غذایی ، نحوه جذب و انتقال ، عملکرد فیزیولوژیک آن ، عوارض کمبود ، مسمومیت، منابع غذایی ، مقادیر توصیه شده روزانه و نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای آن را بیان نمایند.

۲- ساختار ویتامین D و شکل آن در مواد غذایی ، نحوه جذب و انتقال ، عملکرد فیزیولوژیک ، عوارض کمبود ، مسمومیت، منابع غذایی ، مقادیر توصیه شده روزانه و نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای آن را در بدن بدانند.

۳- ساختار ویتامین E و شکل آن در مواد غذایی ، نحوه جذب و انتقال ، عملکرد فیزیولوژیک ، عوارض کمبود ، مسمومیت، منابع غذایی ، مقادیر توصیه شده روزانه و نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای آن را بیان نمایند.

۴- ساختار ویتامین K و شکل آن در مواد غذایی ، نحوه جذب و انتقال ، عملکرد فیزیولوژیک ، عوارض کمبود ، مسمومیت، منابع غذایی ، مقادیر توصیه شده روزانه و نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای آن را بیان نمایند.

۵- ساختار ویتامین B1 و شکل آن در مواد غذایی ، نحوه جذب و انتقال ، عملکرد فیزیولوژیک ، عوارض کمبود ، مسمومیت، منابع غذایی ، مقادیر توصیه شده روزانه و نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای آن را توضیح دهند.

۶- ساختار ویتامین B2 و شکل آن در مواد غذایی ، نحوه جذب و انتقال ، عملکرد فیزیولوژیک ، عوارض کمبود ، مسمومیت، منابع غذایی ، مقادیر توصیه شده روزانه و نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای آن را بیان نمایند.

۷- ساختار ویتامین B3 و شکل آن در مواد غذایی ، نحوه جذب و انتقال و عملکرد فیزیولوژیک ، عوارض

کمبود ، مسمومیت، منابع غذایی ، مقادیر توصیه شده روزانه و نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای آن را بدانند.

۸- ساختار ویتامین B5 و شکل آن در مواد غذایی ، نحوه جذب و انتقال و عملکرد فیزیولوژیک ، عوارض

کمبود ، مسمومیت، منابع غذایی ، مقادیر توصیه شده روزانه و نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای آن را توضیح دهند.

۹- ساختار ویتامین B6 و شکل آن در مواد غذایی ، نحوه جذب و انتقال ، عملکرد فیزیولوژیک ، عوارض

کمبود ، مسمومیت، منابع غذایی ، مقادیر توصیه شده روزانه و نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای آن را بیان نمایند.

۱۰- ساختار ویتامین B7 و شکل آن در مواد غذایی ، نحوه جذب و انتقال ، عملکرد فیزیولوژیک ، عوارض

کمبود ، مسمومیت، منابع غذایی ، مقادیر توصیه شده روزانه و نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای آن را بدانند.

۱۱- ساختار ویتامین B9 و شکل آن در مواد غذایی ، نحوه جذب و انتقال ، عملکرد فیزیولوژیک ، عوارض

کمبود ، مسمومیت، منابع غذایی ، مقادیر توصیه شده روزانه و نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای آن را بیان نمایند.

۱۲- ساختار ویتامین B12 و شکل آن در مواد غذایی ، نحوه جذب و انتقال و عملکرد فیزیولوژیک ،

عوارض کمبود ، مسمومیت، منابع غذایی ، مقادیر توصیه شده روزانه و نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای آن را توضیح دهند.

۱۳- ساختار ویتامین C و شکل آن در مواد غذایی ، نحوه جذب و انتقال ، عملکرد فیزیولوژیک ، عوارض

کمبود ، مسمومیت، منابع غذایی ، مقادیر توصیه شده روزانه و نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای آن را بیان نمایند.

۱۴- نقش شبه ویتامین ها مانند کولین، کارنی تین و میواینوزیتول را در سلامتی و بیماری توضیح

دهند.

۱۵- نحوه توزیع آب در بدن، اسیدوز و آلکالوز متابولیکی و تنفسی را توضیح دهند.

شیوه ارائه آموزش

سخنرانی، مباحثه، تشویق دانشجویان برای مشارکت، بارش افکار، ارایه کلاسی توسط دانشجویان

شیوه ارزیابی دانشجو

- حضور منظم (۱ نمره)
- فعالیت کلاسی و مشارکت فعال در هر جلسه (۱ نمره)
- امتحان (۱۳ نمره) بصورت سوالات ترکیبی (تستی، جای خالی و تشریحی)

حداقل نمره قبولی برای این درس : ۱۰

تعداد ساعات مجاز غیبت برای این واحد درسی ۲ جلسه در صورت غیبت موجه

منابع آموزشی

Kraus's Food and the care process, L. Kathleen Mahan, 14 ed. 2017, 2023

منابع آموزشی برای مطالعه بیشتر

- جدیدترین مقالات در موضوعات مورد نظر

اطلاعات تماس

مدرس / مدرسین دوره (تلفن ، ایمیل و):

دکتر مریم رف رف؛ تلفن: ۳۳۳۷۱۶۳۷ داخلی ۳۲۷

rafrafm@tbzmed.ac.ir

کارشناس آموزشی (تلفن ، ایمیل و): خانم سلیمانی ۳۳۳۷۹۰۰۳ داخلی ۲۱۴ و خانم امدادی داخلی ۳۳۰

راهنمای واحد درسی تغذیه اساسی ۲ در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳

مدرس/مدرسین: دکتر مریم رف رف (دو واحد)/ دکتر پروین دهقان (یک واحد)

پیش نیاز یا واحد همزمان: بیوشیمی متابولیسم

تعداد واحد: ۳ نوع واحد: ۳ واحد نظری مقطع: کارشناسی

تعداد جلسات: ۲۴

تاریخ شروع و پایان جلسات: ۱ مهر ماه تا ۲۷ دی ماه

زمان برگزاری جلسات در هفته: روزهای دوشنبه- سه شنبه

مکان برگزاری جلسات حضوری: دانشکده تغذیه و علوم غذایی، کلاس ۳

- هدف کلی و معرفی واحد درسی (۱ واحد-دکتر پروین دهقان):
- در پایان این دوره انتظار می رود دانشجو بتواند اهمیت، نقش ویتامینها، شبه ویتامینها، آب و الکترولیتها و مواد معدنی را در عملکرد طبیعی بدن، سلامت و بیماری بیان کند .
- توزیع آب و الکترولیتها مهم در بدن؛ علل هیدراتاسیون، علل و علائم هایپرو هیپوناترمی، علل و علائم هایپرو هیپو کالمی، اسیدوز و آلکالوز تنفسی، اسیدوز و آلکالوز متابولیکی

اهداف آموزشی واحد درسی

انتظار می رود فراگیران بعد از گذراندن این دوره بتوانند:

- اهمیت مینرال کلسیم و فسفر از لحاظ توزیع، عملکرد بیولوژیکی و سلولی، هضم و جذب و متابولیسم، منابع غذایی، ارزیابی وضعیت، علل کمبود و نحوه درمان، علل مسمومیت و نحوه درمان، میزان نیاز در بدن، استفاده فارماکولوژیک از، تداخل دارو با کلسیم و فسفر در بیماریهای مختلف بیان نمایند.
- اهمیت مینرال منیزیم از لحاظ توزیع، عملکرد بیولوژیکی و سلولی، هضم و جذب و متابولیسم، منابع غذایی، ارزیابی علل کمبود و نحوه درمان، علل مسمومیت و نحوه درمان، میزان نیاز در بدن، استفاده فارماکولوژیک از منیزیم، تداخل دارو با منیزیم در بیماریهای مختلف بیان نمایند.
- اهمیت مینرال روی از لحاظ توزیع، عملکرد بیولوژیکی و سلولی، هضم و جذب و متابولیسم، منابع غذایی، ارزیابی علل کمبود و نحوه درمان، علل مسمومیت و نحوه درمان، میزان نیاز در بدن، استفاده فارماکولوژیک از روی، تداخل دارو با روی در بیماریهای مختلف بیان نمایند.
- اهمیت مینرال آهن از لحاظ توزیع، عملکرد بیولوژیکی و سلولی، هضم و جذب و متابولیسم، منابع غذایی، ارزیابی علل کمبود و نحوه درمان، علل مسمومیت و نحوه درمان، میزان نیاز در بدن، استفاده فارماکولوژیک از آهن، تداخل دارو با آهن در بیماریهای مختلف بیان نمایند.
- اهمیت مینرال ید از لحاظ توزیع، عملکرد بیولوژیکی و سلولی، هضم و جذب و متابولیسم، منابع غذایی، ارزیابی علل کمبود و نحوه درمان، علل مسمومیت و نحوه درمان، میزان نیاز در بدن، استفاده فارماکولوژیک از ید، تداخل دارو با ید در بیماریهای مختلف بیان نمایند.
- اهمیت مینرال مس از لحاظ توزیع، عملکرد بیولوژیکی و سلولی، هضم و جذب و متابولیسم، منابع غذایی، ارزیابی علل کمبود و نحوه درمان، علل مسمومیت و نحوه درمان، میزان نیاز در بدن، استفاده فارماکولوژیک از مس، تداخل دارو با مس در بیماریهای مختلف بیان نمایند.

شیوه ارائه آموزش

– – سخنرانی تعاملی، مباحثه ، تشویق دانشجویان جهت مشارکت در مباحث، سوال و جواب، ارایه تمرین کلاسی توسط دانشجویان

شیوه ارزیابی دانشجو

الف) در طول دوره: تکالیف و فعالیت کلاسی، پرسش و پاسخ کلاسی، امتحان میان ترم بارم: ۲,۶۶

ب) پایان دوره: تستی (MCQ)، جای خالی و تشریحی کوتاه پاسخ بارم: ۴

حداقل نمره قبولی برای این درس: ۱۰

تعداد ساعات مجاز غیبت برای این واحد درسی: ۲ جلسه

منابع آموزشی

Krause's Food and the care process,L.Kathleen Mahan

منابع آموزشی برای مطالعه بیشتر

- Modern Nutrition in Health and Disease

اطلاعات تماس

مدرس/مدرسین دوره (تلفن، ایمیل و):

Dehghan.nut@gmail.com

داخلی ۳۲۴

۰۴۱ ۳۳۳۷۶۲۳۱

– دکتر پروین دهقان

– دکتر مریم رف رف

کارشناس آموزشی (تلفن، ایمیل و):

خانم سلیمانی، آقای حسینی، آقای چیلان

Nutritionfaculty@tbzmed.ac.ir

ایمیل کارشناس گروه

۰۴۱۳۳۳۷۰۰۰۹

تلفن کارشناس گروه

۰۴۱۳۳۳۷۰۰۰۹

تلفن کارشناس آموزش