



بسمه تعالی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان
دانشکده پرستاری، مامایی و بهداشت

فرم تنظیم طرح درس (طرح دوره)

رشته تحصیلی فراگیران: دانشجویان رشته بهداشت خانواده	مقطع: کاردانی	ترم: ۱
تعداد فراگیران: ۵ نفر	نیمسال تحصیلی: نیمسال دوم ۹۴-۹۵	

عنوان درس به طور کامل : اصول تغذیه

نوع درس: تئوری <input checked="" type="checkbox"/> عملی <input type="checkbox"/>	کار آموزی <input type="checkbox"/>
تعداد واحد: ۲ واحد نظری	پیش نیاز: ندارد

مراحل ارزشیابی	مرحله ای <input checked="" type="checkbox"/> تکوینی <input type="checkbox"/>
فعالیت دانشجویان در کلاس	۲۰ درصد از نمره نهایی
حضور منظم در کلاس درس	۵ درصد
امتحان میان ترم	۵ درصد از نمره نهایی
تکالیف درسی	۵ درصد از نمره نهایی
امتحان پایان ترم	۶۵ درصد از نمره نهایی
نوع امتحان میان ترم :	شفاهی <input type="checkbox"/> تشریحی <input checked="" type="checkbox"/>
نوع امتحان پایان ترم :	شفاهی <input type="checkbox"/> تشریحی <input checked="" type="checkbox"/>
چند گزینه ای <input checked="" type="checkbox"/>	چند گزینه ای <input checked="" type="checkbox"/>
صحیح و غلط <input checked="" type="checkbox"/>	صحیح و غلط <input checked="" type="checkbox"/>
جور کردنی <input checked="" type="checkbox"/>	جور کردنی <input checked="" type="checkbox"/>

وسایل کمک آموزشی مورد نیاز: پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و مازیک

شرحی از درس: آشنایی دانشجویان با مفاهیم تغذیه از قبیل غذا، تغذیه، مواد مغذی، انواع مواد مغذی (ماکرو میکرو نوترینت ها). نقش تغذیه در حفظ سلامت و ارتقاء سطح سلامت فرد در جامعه و پیشگیری از بیماری ها و آشنایی با نقش تغذیه در خدمات بهداشتی و در مانی ایران

- اهداف کلی درس:
- تعریف تغذیه؛ تاریخچه علم تغذیه
 - اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماری ها و حفظ سلامت
 - نقش تغذیه در طیف سلامت و بیماری
 - جایگاه تغذیه در خدمات اولیه بهداشتی
 - تعریف (غذا، مواد مغذی، گروه های غذایی، تغذیه صحیح و مناسب و سالم
 - نقش فیزیولوژیک و منابع مواد مغذی به تفکیک:
 - الف: کربوهیدرات ها، انواع آن، نقش آن در برنامه های غذایی و بدن و منابع آن
 - ب: چربی ها، اسیدهای چرب ضروری، انواع آن، خواص آن، نقش آن در برنامه غذایی و بدن و منابع آن
 - ج: پروتئین، انواع آن، نقش آن در برنامه غذایی و بدن، منابع مهم آن
 - د: ویتامین ها
 - محلول در آب
 - محلول در چربی
 - نقش فیزیولوژیک ویتامین ها و منابع آن و کمبودهای آن
 - ه- املاح، نقش فیزیولوژیک آن در بدن، منابع آن، کمبودهای ید، آهن و کلسیم
 - ارزیابی وضع تغذیه در ایران
 - تعریف سوء تغذیه و انواع آن و راه های شناسایی سوء تغذیه، درجات سوء تغذیه در ایران و جهان، دلایل ایجاد سوء تغذیه در گروه های سنی
 - نقش تغذیه در گرو های آسیب پذیر

روش تدریس

 سخنرانی، بحث و پرسش و پاسخ

منابع اصلی تدریس درس مورد نظر:
منابع اصلی: کتلین ماهان ال، اسکات استامپ سیلویا. فرشچی حمیدرضا، مجد امنه، نگهبان فرزانه. اصول تغذیه و رژیم درمانی. چاپ سوم نشر بشری، مرکز نشر علوم پزشکی با همکاری نشر تحفه، ۱۳۹۴.

Mahan L.K. Kruse food and nutrition therapy in medical diseases.6th, Washington, 2013:54.

Catharine R. Modern nutrition in food and diseases.11th, Philadelphia, 2012: 54.

Garrow J.S, Ralph m. Human Nutrition & dietetics, 10th (ed) Churchill Livingstone, 2006

فرم تنظیم طرح درس *جلسه اول

عنوان هدف کلی(مبحث): آشنایی با علم تغذیه

اهداف اختصاصی: مقدمه و بیان اهداف درس
دانشجو باید بتواند:

- ۱- اهمیت درس تغذیه را توضیح دهد
- ۲- علم تغذیه را تعریف کند.
- ۳- علوم مرتبط با تغذیه را نام برده و در مورد نقش و اهمیت آنها توضیح دهد.
- ۴- مفهوم غذا را بیان نموده و در مورد نقش آن در بدن توضیح دهد.
- ۵- آشنایی با مفاهیم Nutrition, Food, Nutrients, Macro& Micronutrients

حیطه: شناختی ■ عاطفی □ روانی حرکتی □

روش آموزشی: سخنرانی و پرسش و پاسخ و بحث کلاسی

وسيله کمک آموزشی: پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک

*جلسه دوم

عنوان هدف کلی(مبحث): آشنایی فراگیران با تاریخچه علم تغذیه

اهداف اختصاصی:

دانشجو باید بتواند:

- ۱- در مورد تاریخچه علم تغذیه توضیح دهد.
- ۲- در مورد اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماری ها و حفظ سلامت توضیح دهد.
- ۳- مفاهیم سلامت و بیماری را بتواند تعریف کند.
- ۴- عواملی را که در ارتباط با سلامت هستند بیان نموده و در مورد آنها توضیح دهد.

حیطه: شناختی ■ عاطفی □ روانی حرکتی ■

روش آموزشی: سخنرانی و پرسش و پاسخ و بحث کلاسی

وسيله کمک آموزشی: پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک

*جلسه سوم

عنوان هدف کلی(مبحث): آشنایی فراگیران با شاخص هایی که در سلامت و تندرستی موثرند.

اهداف اختصاصی:

دانشجو باید بتواند:

- ۱- در مورد تاثیر غذا، توارث، آب و هوا، بهداشت، ورزش، تحرک در سلامت انسان بحث نماید.
- ۲- آشنایی با مفهوم (Malnutrition) و تقسیم بندی آن
- ۳- در مورد Under& Over nutrition توضیح دهد و بیماری هایی را که مرتبط با آنها هستند را بشناسد.
- ۴- عمده ترین مشکلات تغذیه ای در کشورهای در حال توسعه را نام ببرد و در مورد آنها توضیح دهد.
- ۵- عمده ترین مشکلات تغذیه ای در کشورهای توسعه یافته را نام برده و در مورد آنها توضیح دهد.
- ۶- عمده ترین مشکلات تغذیه ای در کشورمان را نام ببرد و در مورد آنها توضیح دهد.
- ۷- دستورات WHO را در مورد سلامت بیان نماید.
- ۸- هشت هدف توسعه هزاره سازمان ملل است که به نصف شدن تعداد افراد مبتلا به سوء تغذیه تا سال ۲۰۱۵ می شود را نام ببرد.

حیطه : شناختی ■ عاطفی □ روانی حرکتی □
روش آموزشی: سخنرانی و پرسش و پاسخ و بحث کلاسی
وسيله كمك آموزشی: : پروژكتور، اسلايد، تخته و ايت برد و ماژيك

*جلسه چهارم

عنوان هدف کلی(مبحث): آشنایی فراگیران با مواد مغذی انرژی زا (کربوهیدرات ها)

اهداف اختصاصی:

دانشجو باید بتواند:

- ۱- مفهوم کربوهیدرات را بیان نموده و عناصر سازنده آن را نام ببرد.
- ۲- نقش و اهمیت کربوهیدراتها را در تغذیه انسان توضیح دهد.
- ۳- انواع کربوهیدراتها را طبقه بندی نموده و منابع آنها را نام برد.
- ۵- خواص فیزیکی و شیمیایی منوساکاریدها را توضیح دهد.
- ۶- عمده ترین منوساکاریدها را در رژیم غذایی روزانه نام برده و منابع غذایی آنها را ذکر کند.
- ۷- در مورد عدم تحمل لاکتوز و گالاکتوزمی توضیح دهد.

حیطه : شناختی ■ عاطفی □ روانی حرکتی □
روش آموزشی: سخنرانی و پرسش و پاسخ و بحث کلاسی
وسيله كمك آموزشی: : پروژكتور، اسلايد، تخته و ايت برد و ماژيك

جلسه پنجم

عنوان هدف کلی(مبحث): ادامه مبحث کربوهیدرات ها

اهداف اختصاصی:

دانشجو باید بتواند:

- ۱- در مورد انواع دی ساکاریدهایی که در رژیم غذایی روزانه ما حائز اهمیت هستند توضیح داده و منابع غذایی عمده آنها را نام ببرد.
- ۲- در مورد نقش و اهمیت لاکتوز در دستگاه گوارش انسان توضیح بدهد.
- ۳- در مورد نقش لاکتوز بر لاکتوباسیلوس بیفیدوس توضیح دهد.
- ۴- آنریم هایی را که در حاشیه مسواکی روده کوچک وجود داشته نام برده و بیان نماید که بر هضم کدام دسته از کربوهیدرات ها تاثیر دارد.
- ۵- در مورد الیگو ساکاریدها توضیح دهد.
- ۶- در مورد ویژگیهای الیگوساکاریدها توضیح دهد.
- ۷- عمده ترین الیگوساکاریدهای موجود در رژیم غذایی روزانه را نام ببرد.
- ۸- در مورد رافینوز و استاکیوز توضیح دهد.
- ۹- اجزای تشکیل دهنده رافینوز و استاکیوز را نام ببرد.
- ۱۰- انواع روش هایی را که سبب کم شدن میزان الیگوساکاریدهای خوراکی شده را نام برده و در مورد آنها توضیح دهد.

حیطه : شناختی ■ عاطفی □ روانی حرکتی □
روش آموزشی: سخنرانی و پرسش و پاسخ و بحث کلاسی
وسيله كمك آموزشی: : پروژكتور، اسلايد، تخته و ايت برد و ماژيك

جلسه ششم

عنوان هدف کلی(مبحث): ادامه مبحث کربوهیدرات ها

اهداف اختصاصی:

دانشجو باید بتواند:

- ۱- در مورد پلی ساکاریدها توضیح دهد.
- ۲- انواع پلی ساکاریدها را نام ببرد.
- ۳- در مورد انواع پلی ساکاریدهای ذخیره ای که قابل مصرف برای موجودات زنده هستند توضیح دهد .
- ۴- در مورد نشاسته و اجزای تشکیل دهنده آن توضیح دهد.
- ۵- انواع نشاسته را نام ببرد.
- ۶- در مورد نشاسته قابل هضم، نشاسته مقاوم ، نشاسته مومی و نشاسته غذایی اصلاح شده توضیح دهد.

- ۷- در مورد منابع گیاهی حاوی نشاسته مقاوم توضیح داده و آنها را نام ببرد.
- ۸- در مورد دکسترین ها توضیح دهد.
- ۹- در مورد قندهای الکلی توضیح دهد.
- ۱۰- میزان انرژی حاصل از سوختن هر گرم از قندهای الکلی را بیان نماید
- ۱۱- در مورد گلیکوژن و ساختمان آن توضیح دهد.

حیطه : شناختی ■ عاطفی □ روانی حرکتی □
 روش آموزشی: سخنرانی و پرسش و پاسخ و بحث کلاسی
 وسیله کمک آموزشی: پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و مائیک

جلسه هفتم

عنوان هدف کلی(مبحث): ادامه مبحث کربوهیدرات ها

اهداف اختصاصی:

دانشجو باید بتواند:

- ۱- فیبر غذایی را تعریف کند.
- ۲- انواع فیبرهای غذایی را نام ببرد و در مورد اجزای تشکیل دهنده آنها توضیح دهد.
- ۳- در مورد دسته بندی فیبرهای غذایی بر مبنای حلالیت آنها در آب توضیح دهد.
- ۴- انواع فیبرهای محلول و نامحلول در آب را نام ببرد.
- ۵- در مورد خصوصیات فیبرهای محلول و نامحلول در آب توضیح دهد.
- ۶- در مورد نقش و اهمیت فیبر در هضم و جذب توضیح دهد.
- ۷- در مورد اثرات تنظیم پره بیوتیک توضیح دهد.
- ۸- کربوهیدرات های دارای خواص پره بیوتیک را نام ببرد.
- ۹- Adequate intake فیبر برای مردان و زنان را بیان نماید.

حیطه : شناختی ■ عاطفی □ روانی حرکتی □
 روش آموزشی: سخنرانی و پرسش و پاسخ و بحث کلاسی
 وسیله کمک آموزشی: پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و مائیک

جلسه هشتم

عنوان هدف کلی(مبحث): ادامه مبحث کربوهیدرات ها

اهداف اختصاصی:

دانشجو باید بتواند:

- ۱- در مورد هضم و جذب کربوهیدرات ها توضیح دهد.
- ۲- بیان نماید چه عواملی هضم کربوهیدرات ها را تحت تاثیر قرار می دهد.
- ۳- در مورد متابولیسم کربوهیدرات ها و نحوه جذب کربوهیدرات ها توضیح دهد
- ۴- شاخص گلیسمیک را تعریف نماید
- ۵- عواملی که بر شاخص گلیسمیک تاثیر می گذارند را نام ببرد.
- ۶- انواع شیرین کننده های مصنوعی را نام برده و در مورد آنها توضیح دهد
- ۷- در مورد انواع مشکلات بالینی که در زمینه مصرف زیاد و یا کم کربوهیدرات ها برای افراد ایجاد می شود توضیح دهد.

حیطه : شناختی ■ عاطفی □ روانی حرکتی □
 روش آموزشی: سخنرانی و پرسش و پاسخ و بحث کلاسی
 وسیله کمک آموزشی: پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و مائیک

جلسه نهم

امتحان میان ترم و ادامه مباحث کلاسی

عنوان هدف کلی(مبحث): آشنایی فراگیران با مبحث چربیها

اهداف اختصاصی:

دانشجو باید بتواند:

- ۱- لیپیدها را تعریف کند و در مورد اهمیت چربیها در رژیم غذایی توضیح دهد.
- ۲- ساختمان چربیها و انواع آن را بنویسد.
- ۳- تفاوت بین چربی و روغن را بیان نماید.
- ۴- در مورد تفاوت هایی که بین لیپیدهای با منشأ جانوری و منشأ نباتی وجود دارد توضیح دهد.
- ۵- در مورد تقسیم بندی اسیدهای چرب بر اساس طول زنجیره کربنی آنها توضیح داده و در مورد اهمیت تغذیه ای هر دسته توضیح دهد.
- ۶- در مورد انواع اسیدهای چرب ضروری توضیح دهد و اسیدهای چرب ضروری برای انسان را نام ببرد.
- ۷- در مورد اسیدهای چرب سیس و ترانس را شرح دهد و بیان نماید که چرا اسیدهای چرب سیس از نظر تغذیه ای حائز اهمیت می باشند.
- ۸- در مورد منابع اسیدهای چرب ترانس در رژیم غذایی انسان توضیح دهد.
- ۹- در مورد تاثیر اسیدهای چرب ترانس بر عملکرد غشاء سلول ها توضیح دهد.
- ۱۰- مفهوم اسید چرب امگا را توضیح دهد و انواع اسید های چرب امگا را نام ببرد و علت این نوع نامگذاری را بیان نماید.

حیطه : شناختی ■ عاطفی □ روانی حرکتی □
روش آموزشی: سخنرانی و پرسش و پاسخ و بحث کلاسی
وسيله کمک آموزشی: پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک

جلسه دهم

عنوان هدف کلی(مبحث): ادامه مبحث چربیها

اهداف اختصاصی:

دانشجو باید بتواند:

- ۱- در مورد انواع فساد در چربی ها توضیح دهد.
- ۲- در مورد فساد حرارتی چربی ها و محصولات ایجاد شده ناشی از این نوع فساد توضیح داده و تاثیر آنها را بر سلامت انسان بیان نماید.
- ۳- Rancidity چربیها را شرح دهد.
- ۴- در مورد چربی های مری و نامریی در غذا و نقش آن بر سلامت انسان توضیح دهد.
- ۵- در مورد اعمال و وظایف چربی ها توضیح دهد.
- ۶- در مورد متابولیسم چربی ها توضیح دهد.
- ۷- در مورد جانشین های چربی و انواع آن توضیح دهد.
- ۸- در مورد مشکلاتی که مصرف زیاد و یا کم چربی ها ایجاد می کند توضیح دهد.

حیطه : شناختی ■ عاطفی □ روانی حرکتی □
روش آموزشی: سخنرانی و پرسش و پاسخ
وسيله کمک آموزشی: پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک

*جلسه یازدهم:

عنوان هدف کلی(مبحث): آشنایی فراگیران با مبحث پروتئینها

اهداف اختصاصی:

دانشجو باید بتواند

- ۱- نقش پروتئین ها را در بدن توضیح دهد و ساختمان آن را بنویسد . انواع منابع پروتئین را نام ببرد.
- ۲- انواع اسیدهای آمینه و اهمیت تغذیه ای آنها را بیان کند. مفهوم اسید آمینه محدود کننده را بیان کند.
- ۳- مواد غذایی را از نظر کیفیت پروتئینها تقسیم بندی کند و تلفیق پروتئینها را بیان نماید.
- ۴- در مورد پروتئین های کامل و ناکامل توضیح دهد.
- ۵- نقش پروتئینها را در بدن شرح دهد.
- ۶- در مورد متابولیسم پروتئین ها توضیح دهد.
- ۷- در مورد مشکلات بالینی ناشی از اضافه دریافت و کمبود پروتئین توضیح دهد.

- ۲- در مورد سوء تغذیه پروتئین و انرژی PEM(PCM) توضیح دهد.
- حیطه : شناختی ■ عاطفی □ روانی حرکتی □
- روش آموزشی: سخنرانی و پرسش و پاسخ
- وسيله كمك آموزشی: پروژكتور، اسلايد، تخته وایت برد و ماژیک

جلسه دوازدهم

عنوان هدف کلی(مبحث): **آشنایی فراگیران با تاریخچه کشف ویتامین ها و نامگذاری ویتامین های محلول در آب**

اهداف اختصاصی:

دانشجو باید بتواند:

- ۱- آشنایی دانشجویان با تاریخچه کشف ویتامین ها
- ۲- اهمیت و نقش ویتامین ها را در بدن بیان کند.
- ۳- انواع ویتامین ها و دلایل نام گذاری آنها را شرح دهد.
- ۴- ساختمان و نقش بیوشیمیایی ویتامین های محلول در آب را بیان نماید
- ۵- در مورد سوء تغذیه ناشی از کمبود ویتامین های B2, PP, و ویتامین B1 توضیح دهد.
- ۱- در مورد ساختمان و نقش و منابع ویتامین های B6 و فولاسین و B12 توضیح دهد .
- علائم بالینی ناشی از کمبود دریافت هریک از ویتامین های فوق را بیان کند.

- حیطه : شناختی ■ عاطفی □ روانی حرکتی □
- روش آموزشی: پرسش و پاسخ و بحث گروهی
- وسيله كمك آموزشی: ویدئو پروژكتور و ماژیک و تخته وایت برد

جلسه سیزدهم

عنوان هدف کلی(مبحث): **آشنای فراگیران با ویتامین های محلول در چربی**

اهداف اختصاصی:

دانشجو باید بتواند:

- ۱- در مورد ساختمان و نقش بیوشیمیایی ویتامین های A, D, E, K توضیح دهد.
 - ۲- منابع ویتامین ها و مقادیر مورد نیاز را بر اساس استانداردهای بین المللی شرح دهد.
 - ۳- در مورد علائم بیماری ناشی از کمبود و اضافه دریافت آنها توضیح دهد.
- حیطه : شناختی ■ عاطفی □ روانی حرکتی ■
- روش آموزشی: پرسش و پاسخ و بحث گروهی
- وسيله كمك آموزشی: ویدئو پروژكتور و ماژیک و تخته وایت برد

*جلسه چهاردهم

عنوان هدف کلی(مبحث): **آشنایی فراگیران با میکرونوترینت ها (Trace elements)**

اهداف اختصاصی:

دانشجو باید بتواند:

- ۱- در مورد اهمیت مواد معدنی (elements) در بدن توضیح دهد.
- ۲- ماکروالمنت ها را بتواند تقسیم بندی نماید.
- ۳- در مورد نقش کلسیم و فسفر و منیزیم در بدن توضیح دهد
- ۴- منابع و مقدار مورد نیاز کلسیم و فسفر و منیزیم را با توجه شرایط فیزیولوژیک خاص شرح دهد.
- ۵- علائم بالینی بیماریهای ناشی از سوء تغذیه کلسیم و فسفر و منیزیم را بیان کند.

جلسه پانزدهم

عنوان هدف کلی(مبحث): **ادامه آشنایی فراگیران با میکرونوترینت ها (Trace elements)**

اهداف اختصاصی:

دانشجو باید بتواند:

- ۶- اهمیت عناصری از قبیل آهن و روی و ید را در بدن بداند.
- ۷- در مورد نقش و منابع و مقدار مورد نیاز عناصر فوق شرح دهد.
- ۸- علائم بالینی مربوط کم خونی فقر آهن و کمبود روی و ید را تشخیص دهد.

حیطه : شناختی ■ عاطفی □ روانی حرکتی □
روش آموزشی: پرسش و پاسخ و بحث گروهی
وسيله كمي آموزشی: ویدئو پروژکتور و مازیک و تخته وایت برد

*جلسه شانزدهم

عنوان هدف کلی(مبحث): آشنای فراگیران با روش های مختلف ارزیابی وضع تغذیه
اهداف اختصاصی:
دانشجو باید بتواند:

- ۱- اهمیت ارزیابی وضع تغذیه را توضیح دهد.
- ۲- با انواع روش های ارزیابی وضعیت تغذیه آشنا شود
- ۳- دانشجو بایست بتواند در مورد ارزیابی وضعیت تغذیه به روش انتروپومتریک ، بیوشیمیایی و کلینیکی و بررسی مصرف مواد غذایی توضیح دهد.
- ۴- دانشجویان بایست بتوانند با استفاده از شاخص های مورد استفاده در بررسی های وضعیت تغذیه ای سوء تغذیه در جامعه را شناسایی کنند.
- ۵- آشنایی با نحوه اندازه گیری های انتروپومتری و استفاده آن در جهت ارزیابی وضعیت تغذیه ای نوراتان و کودکان و مادران باردار

حیطه : شناختی ■ عاطفی □ روانی حرکتی □
روش آموزشی: پرسش و پاسخ و بحث گروهی
وسيله كمي آموزشی: ویدئو پروژکتور و مازیک و تخته وایت برد

* جلسه هفدهم:
امتحان پایان ترم