



موضوع تدریس: اصول کلی تغذیه در دوره علوم پایه

مدت تدریس: 17 ساعت

پیش نیاز: بیوشیمی سلول و ملکول

محل اجرا: دانشکده پزشکی

گروه هدف: دانشجویان رشته پزشکی

مقطع: دکتری حرفه ای

تعداد واحد: 1 واحد نظری

نوع واحد: نظری

نیمسال 1

سال تحصیلی 1403-1404

روز و ساعت کلاس: گروه 10 سه شنبه 12 تا 14 و گروه 11 یک شنبه 12 تا 14

مسئول درس: دکتر سارا موحد

گروه مدرسین: خانم دکتر سیفی، خانم دکتر افشاری

هدف کلی:

در پایان درس دانشجو باید مفاهیم اساسی تغذیه را درک نماید:

- ۱- کلیات تأثیر تغذیه بر سلامتی- گروههای غذائی مواد مغذی (ماکرونوترینتها و میکرونوترینتها شامل ویتامینها و املاح و منابع غذائی و علائم کمبود و مسمومیت آنها
- ۲- کلیات تغذیه در گروههای مختلف جمعیتی
- ۳- تنظیم توصیه های تغذیه ای در افراد مختلف

اهداف اختصاصی:

در این درس دانشجو با کلیات تغذیه، ویژگی های تغذیه ای انرژی و گروههای غذائی آشنا می شود و اصول کلی تغذیه در مادر باردار و شیرده، کودکان و سالمندان را می آموزد تا بر این اساس بتواند ارزیابی تغذیه ای انجام دهد.

محتوا و ترتیب ارائه: گروه 10 روز یکشنبه ساعت 12-14

جلسه	تاریخ روز سه شنبه ساعت 12	مدت جلسه	عناوین	مجریان
1	1403/6/27	1 ساعت	کلیات ، اهمیت و سابقه علمی تغذیه	دکتر سارا موحد
2	1403/6/27	1 ساعت	انرژی	دکتر سارا موحد
3	1403/7/3	2 ساعت	کربوهیدراتها (شیرینی قندها، فیبرهای غذایی، اهمیت تغذیه ای انواع کربوهیدراتها و نیاز به کربوهیدرات) و چربی ها (انواع و اهمیت تغذیه ای)	دکتر نجمه سیفی
4	1403/7/10	2 ساعت	پروتئین ها (پروتئین های کامل و ناقص، کیفیت پروتئین ها، تعادل ازته و نیاز به پروتئین ها) و مواد معدنی	دکتر نجمه سیفی
5	1403/7/17	2 ساعت	ویتامینهای محلول در آب و چربی (منابع غذایی، کمبود)	دکتر نجمه سیفی
6	1403/7/24	2 ساعت	گروههای غذایی و اصول تنظیم رژیم غذایی	دکتر سارا موحد
7	1403/8/1	1 ساعت	ارزیابی وضعیت تغذیه	دکتر سارا موحد
8	1408/8/8	1 ساعت	چاقی	دکتر سارا موحد
9	1405/8/15	1 ساعت	لاغری و سوء تغذیه عمومی (بیماریهای ناشی از سوء تغذیه)	دکتر سارا موحد
10	1403/8/22	2 ساعت	تغذیه در مادران باردار و شیرده و کودکان	دکتر نجمه سیفی
11	1403/8/29	1 ساعت	تغذیه سالمندان	دکتر سارا موحد
12	1403/9/6	1 ساعت	اصول کیفیت غذا و آلاینده ها	دکتر اسما افشاری

محتوا و ترتیب ارائه: گروه 11 روز یکشنبه ساعت 14-12

جلسه	تاریخ روزهای یکشنبه ساعت 12	مدت جلسه	عناوین	مجریان
1	1403/6/25	1 ساعت	کلیات ، اهمیت و سابقه علمی تغذیه	دکتر سارا موحد
2	1403/6/25	1 ساعت	انرژی	دکتر سارا موحد
3	1403/7/1	2 ساعت	کربوهیدراتها (شیرینی قندها، فیبرهای غذایی، اهمیت تغذیه ای انواع کربوهیدراتها و نیاز به کربوهیدرات) و چربی ها (انواع و اهمیت تغذیه ای)	دکتر نجمه سیفی
4	1403/7/8	2 ساعت	پروتئین ها (پروتئین های کامل و ناقص، کیفیت پروتئین ها، تعادل ازته و نیاز به پروتئین ها) و مواد معدنی	دکتر نجمه سیفی
5	1403/7/15	2 ساعت	ویتامینهای محلول در آب و چربی (منابع غذایی، کمبود)	دکتر نجمه سیفی
6	1403/7/22	2 ساعت	گروههای غذایی و اصول تنظیم رژیم غذایی	دکتر سارا موحد
7	1403/7/29	1 ساعت	ارزیابی وضعیت تغذیه	دکتر سارا موحد
8	1403/8/6	1 ساعت	چاقی	دکتر سارا موحد
9	1403/8/13	1 ساعت	لاغری و سوء تغذیه عمومی (بیماریهای ناشی از سوء تغذیه)	دکتر سارا موحد
10	1403/8/20	2 ساعت	تغذیه در مادران باردار و شیرده و کودکان	دکتر نجمه سیفی
11	1403/8/27	1 ساعت	تغذیه سالمندان	دکتر سارا موحد
12	1403/9/4	1 ساعت	اصول کیفیت غذا و آلاینده ها	دکتر اسما افشاری

روش تدریس:

سخنرانی، بحث، پرسش و پاسخ

وظایف و تکالیف دانشجوی:

حضور فعال در کلاس

روش سنجش دانشجوی:

1- ارائه تکالیف

2- آزمون پایان ترم

3- حضور فعال در کلاس

منابع مطالعه:

1- طبق منابع آزمون پیش کارورزی

2- Nutrition & Diet therapy, Linda Kelly DeBruyne et al, 9th edition, 2016

شامل بخش ها و صفحات مورد اشاره در جدول زیر:

Sections Subject Pages	Sections Subject Pages	Sections Subject Pages
1 Overview of Nutrition and Health 1	4.3 Roles of Body Proteins 91	Non-B Vitamins 209
1.2 The Nutrients 6	4.4 Protein and Health 94	Vitamin C 210
Six Classes of Nutrients 6	Protein Deficiency 94	Calcium 232
kCalories: A Measure of Energy 7	Malnutrition 94	Magnesium 236
Dietary Guidelines for Americans 13	6.3 Energy Imbalance 140	Iron 239
2 Carbohydrates 34	Energy In 144	Zinc 243
Monosaccharides 35	Energy Out 144	Selenium 245
Disaccharides 36	7 Weight Management 161	Iodine 245
Polysaccharides 36	Weight Loss 170	Copper 246
2.2 Regulation of Blood Glucose 39	Vitamin D 196	Manganese 247
3 Lipids 60	Vitamin E 199	Fluoride 247
3.1 Roles of Body Fat 61	Vitamin K 200	Nutrition Prior to Pregnancy 288
Triglycerides 62	8.3 The Water-Soluble Vitamins 202	Prepregnancy Weight 288
Fatty Acids 63	The B Vitamins 202	Nutrient Needs during Pregnancy 292
Phospholipids 65	Thiamin 204	Weight Gain 297
Sterols 66	Riboflavin 204	Practices to Avoid 303
3.3 Health Effects and Recommended Intakes of Fats 67	Niacin 205	11.2 Breastfeeding 307
Fats and Heart Health 67	Pantothenic Acid and Biotin 205	12.1 Nutrition of the Infant 319
Recommendations 70	Vitamin B6 206	Nutrient Needs during Infancy 319
4 Protein 87	Folate 206	16.2 Parenteral Nutrition 452
Nitrogen Balance 90	Vitamin B12 207	Candidates for Parenteral Nutrition 452

تهیه و تنظیم:

دکتر سارا موحد، استادیار گروه تغذیه دانشکده پزشکی مشهد