



طرح دوره (Course Plan)

دانشکده	پزشکی □ دندانپزشکی □ پرستاری □ پیراپزشکی □ توانبخشی □ بهداشت □ تغذیه و علوم غذایی ■
گروه آموزشی	تغذیه
رشته / گرایش	
مقطع تحصیلی	کاردانی □ کارشناسی پیوسته ■ کارشناسی ناپیوسته □ کارشناسی ارشد □
فراگیران	دکترای حرفه ای □ دکترای تخصصی □
عنوان واحد درسی	تغذیه اساسی ۱
نوع واحد درسی	تئوری ■ عمل □ کارآموزی □ کارورزی □
تعداد واحد / ساعت	تعداد واحد : ۲ زمان (ساعت) : ۳۴
کد درس	
پیش نیاز / هم نیاز	
نام و نام خانوادگی	مریم نظری
مدرس / مدرسین	
رشته تحصیلی مدرس	تغذیه
مقطع تحصیلی مدرس	دکتری
رتبه علمی	دانشیار
پست الکترونیک	Maryam.nazary@semums.ac.ir
آدرس / شماره تماس	۰۹۱۲۱۵۸۰۷۳۱
اهداف کلی (شرح توصیف درس)	- آشنایی دانشجویان با اصول و مبانی علم تغذیه، متابولیسم انرژی و روش های اندازه گیری و محاسبه انرژی - آشنایی با درشت مغذی ها (کربوهیدراتها، پروتئین ها و چربی ها) و برخی بیماریهای متابولیکی مرتبط با نحوه دریافت آنها
اهداف اختصاصی	- آشنایی با نحوه محاسبه و فرمولهای تعیین مقادیر مورد نیاز انرژی و درشت مغذی ها - آشنایی با ساختار بیوشیمیایی درشت مغذی های رژیم غذایی و انواع آنها - فراگیری کاربردی اصطلاحات مربوط به متابولیسم و فعالیت بدنی
پیامدهای یادگیری :	حیطه شناختی حیطه عاطفی حیطه روانی حرکتی
روش های تدریس	سخنرانی و تدریس توسط استاد ■ پرسش و پاسخ ■ بحث گروهی □ ایفای نقش □ نقشه مفهومی Concept Map □ یادگیری مبتنی بر پروژه Project-Based Learning ■
	سایر (لطفا قید نمایید) :

ضوابط آموزشی و سیاست های مدیریتی کلاس		حضور و غیاب ■ تکالیف کلاسی ■ امتحانات ■ اخلاق دانشجویی				
سایر:						
منابع اصلی درس : کراوس ۲۰۲۰ و ۲۰۱۶ و مادرن ۲۰۱۶						
برنامه عناوین درس در هر دوره						
شماره جلسه	عناوین کلی درس در هر جلسه	تاریخ ارائه	ساعت ارائه	روش تدریس	مواد و وسایل آموزشی	*روش ارزشیابی
۱	مروری بر هضم و جذب و سیستم گوارشی و هورمونها	۱۴۰۵/۶/۳۱	۱۱	کلاس مجازی	پاورپونت فیلم سخنرانی	۱ و ۳ و ۵ و ۶
۲	اجزای انرژی مصرفی بدن و بررسی هر یک از آنها TEE, BMR, BEE, REE, EEPA, RMR	۱۴۰۵/۷/۷	۱۱	"	"	"
۳	روشهای اندازه گیری انرژی مورد نیاز محاسبه انرژی پایه، وزن ایده آل، فرمولهای مورد استفاده برای محاسبه انرژی پایه و ... و ضرب تنفسی	۱۴۰۵/۷/۱۴	۱۱	"	"	"
۴	فرمولهای مورد استفاده برای محاسبه کل انرژی مورد نیاز (هریس بندیکت، میفلین، Owen و فرمولهای جدید	۱۴۰۵/۷/۲۱	۱۱	"	"	"
۵	طبقه بندی کربوهیدرات ها به همراه ساختار شیمیایی و نقش تغذیه ای هر یک از کربوهیدراتها (مونو، دی و پلی ساکاریدها)	۱۴۰۵/۷/۲۸	۱۱	"	"	"
۶	تعریف انواع نشاسته مقاوم، فیبرها و نقش انها در سلامت و بیماری	۱۴۰۵/۸/۵	۱۱	"	"	"
۷	هضم و جذب کربوهیدرات ها و عوامل تنظیمی آن	۱۴۰۵/۸/۱۲	۱۱	"	"	"
۸	آشنایی با شیرین کننده های مصنوعی مفاهیم گلاسمیک لود و ایندکس تاثیر کربوهیدرات ها در ایجاد بیماریهای مختلف	۱۴۰۵/۸/۱۹	۱۱	"	"	"
۹	امتحان میان ترم	۱۴۰۵/۸/۲۶	۱۱	"	"	1
۱۰	آشنایی با ساختار بیوشیمیایی و عملکرد کلی چربی ها تقسیم بندی لیپیدها و انواع اسیدهای چرب	۱۴۰۵/۹/۳	۱۱	"	"	"
۱۱	بررسی فرایند هضم و جذب چربی و عوامل هورمونی و آنژیومی موثر بر آن آشنایی با انواع چربی موجود در غذا و فرایندهای مربوط به انتقال و ذخیره چربی	۱۴۰۵/۹/۱۰	۱۱	"	"	"
۱۲	فرایند سنتز اسیدهای چرب در بدن و نقش آنها در التهاب و بیماری های قلبی و تنفسی آشنایی با جانشین شونده های چربی	۱۴۰۵/۹/۱۷	۱۱	"	"	"
۱۳	مفاهیم پایه و ساختار بیوشیمیایی اسیدهای آمینه تقسیم بندی انواع ضروری و غیر ضروری آن	۱۴۰۵/۹/۲۴	۱۱	"	"	"

۱۴	بررسی هضم و جذب اسیدهای آمینه و نیز سنتز و تجزیه آنها در بدن	۱۴۰۵/۱۰/۱	۱۱	"	"	"
۱۵	تقسیم بندی آمینواسیدها به آمینواسیدهای گلوکوژن، کتوژن، روش های تعیین مقدار نیاز به پروتئینها برای گروههای مختلف	۱۴۰۵/۱۰/۸	۱۱	"	"	"
۱۶	تعریف ارزش غذایی پروتئین ها و روشهای ارزیابی کیفیت پروتئین	۱۴۰۵/۱۰/۱۵	۱۱	"	"	"
۱۷	امتحان پایان ترم					۱
تاریخ امتحان میان ترم: ۲۶ آبان			تاریخ امتحان پایان ترم: ۳ بهمن ۱۴۰۵			
* توجه : لطفا روش ارزشیابی (شماره مربوطه ذیل) به تفکیک عناوین درس را در جدول فوق در ستون مربوطه قید گردد .						
روش ارزشیابی	۱- آزمون کتبی :					
	الف : تشریحی (۱- گسترده پاسخ ۲- کوتاه پاسخ)					
	ب : عینی (۱- چند گزینه ای ۲- جورکردنی ۳- صحیح / غلط)					
	۲- مشاهده عملکرد (چک لیست)		۳- انجام تکالیف عملی و پروژه		۴- مصاحبه (شفاهی)	
	۵- مشارکت کلاسی		۶- آزمون (کوئیز)		۷- سایر (لطفا قید نمایید)	
تاریخ تکمیل فرم : ۱۴۰۵/۶/۲۴			امضاء :			