



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان چهارمحال و بختیاری

## طرح دوره دروس نظری و عملی Course Plan

نیمسال دوم ۱۴۰۳-۱۴۰۴  
گروه آموزشی: بیوشیمی و تغذیه

نام درس: اصول تغذیه  
دانشکده: پزشکی

### ■ مشخصات درس:

|                                                                  |                                           |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| روز و ساعت برگزاری: سه شنبه ۱۰:۰۰-۸:۰۰                           | نام و شماره درس: اصول کلی تغذیه           |
| محل برگزاری: دانشکده پزشکی                                       | رشته و مقطع تحصیلی: پزشکی - دکتری حرفه ای |
|                                                                  | تعداد و نوع واحد (نظری/عملی): ۲ واحد نظری |
|                                                                  | دروس پیش نیاز:                            |
|                                                                  | مسوول درس: دکتر صالحی                     |
| اطلاعات تماس مسئول درس: ۰۹۱۳۹۷۷۶۴۶۸<br>ammarsalehi.nut@gmail.com |                                           |

### ■ هدف کلی درس:

■ آشنا نمودن دانشجویان با اصول کلی تغذیه و نقش آن بر سلامتی افراد

### ■ اهداف اختصاصی درس:

- دانشجویان پس از گذراندن این درس باید بتوانند:

- ۱- کلیات تاثیر تغذیه بر سلامتی را بدانند
- ۲- مواد مغذی (ماکرونوترینت ها و میکرونوترینت ها شامل ویتامین ها و املاح و منابع غذایی و علائم کمبود و مسمومیت آنها) موجود در غذا ها را بشناسند.
- ۳- کلیات تغذیه در گروه های مختلف جمعیتی را توضیح دهند.
- ۴- تنظیم توصیه های تغذیه ای در افراد مختلف را شرح دهند.

### ■ منابع درس: اصول تغذیه کراوس

### ■ نحوه ارزشیابی دانشجو و بارم مربوط به هر ارزشیابی:

| روش                                                   | نمره    | تاریخ                       | ساعت        |
|-------------------------------------------------------|---------|-----------------------------|-------------|
| شرکت فعال در کلاس و حضور و غیاب                       | ۱ نمره  |                             |             |
| ارزشیابی در طول ترم با استفاده از کوئیز و پرسش مستقیم | ۱ نمره  | جلسه ای یکبار بمدت ۱۰ دقیقه | اول هر جلسه |
| امتحان پایان ترم                                      | ۱۸ نمره |                             |             |

### ■ روش های تدریس:

ارائه درس با استفاده از پاورپوینت و وایت بورد. ارائه حضوری مطالب، پرسش مستقیم و کوئیز از دانشجویان

## مسئولیت های فراگیران:

حضور فعالانه در همه کلاسهای درس

## سیاست مسئول دوره در خصوص برخورد با غیبت و تاخیر دانشجویان:

به ازای هر غیبت ۰/۵ نمره و تاخیر ۰/۲۵ نمره از نمره کلاسی کم میشود.

### جدول زمان بندی ارائه درس

| ردیف | تاریخ      | ساعت           | عنوان                                                                                            | مدرس       | روش تدریس                        | آمادگی لازم دانشجویان قبل از شروع کلاس |
|------|------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------|----------------------------------------|
| ۱    | ۱۴۰۳/۱۱/۲۳ | ۸:۰۰-<br>۱۰:۰۰ | ۱- کلیات تغذیه و سلامتی و توصیه های تغذیه ای                                                     | دکتر صالحی | سخنرانی، مباحثه ای و پرسش و پاسخ |                                        |
| ۲    | ۱۴۰۳/۱۱/۳۰ | ۸:۰۰-<br>۱۰:۰۰ | ۲- گروه های غذایی                                                                                | دکتر صالحی | سخنرانی، مباحثه ای و پرسش و پاسخ | آشنائی با مطلب جلسه قبل                |
| ۳    | ۱۴۰۳/۱۲/۰۷ | ۸:۰۰-<br>۱۰:۰۰ | ۳- کربوهیدرات ها (شاخص های تغذیه ای، اهمیت تغذیه ای انواع کربوهیدرات ها و نیاز به کربوهیدرات ها) | دکتر صالحی | سخنرانی، مباحثه ای و پرسش و پاسخ | آشنائی با مطلب جلسه قبل                |
| ۴    | ۱۴۰۳/۱۲/۱۴ | ۸:۰۰-<br>۱۰:۰۰ | ۴- چربی ها (اهمیت تغذیه ای انواع چربی ها و نیاز به چربی ها)                                      | دکتر صالحی | سخنرانی، مباحثه ای و پرسش و پاسخ | آشنائی با مطلب جلسه قبل                |
| ۵    | ۱۴۰۳/۱۲/۲۱ | ۸:۰۰-<br>۱۰:۰۰ | ۵- پروتئین ها (پروتئین های کامل و ناقص، کیفیت پروتئین ها، تعادل ازته و نیاز به پروتئین ها)       | دکتر صالحی | سخنرانی، مباحثه ای و پرسش و پاسخ | آشنائی با مطلب جلسه قبل                |
| ۶    | ۱۴۰۳/۱۲/۲۸ | ۸:۰۰-<br>۱۰:۰۰ | ۶- انرژی                                                                                         | دکتر صالحی | سخنرانی، مباحثه ای و پرسش و پاسخ | آشنائی با مطلب جلسه قبل                |
| ۷    | ۱۴۰۴/۰۱/۱۹ | ۸:۰۰-<br>۱۰:۰۰ | ۷- ویتامین ها محلول در چربی (منابع غذایی، کمبود و مسمومیت)                                       | دکتر صالحی | سخنرانی، مباحثه ای و پرسش و پاسخ | آشنائی با مطلب جلسه قبل                |
| ۸    | ۱۴۰۴/۰۱/۲۶ | ۸:۰۰-<br>۱۰:۰۰ | ۸- ویتامین های محلول در آب (منابع غذایی، کمبود)                                                  | دکتر صالحی | سخنرانی، مباحثه ای و پرسش و پاسخ | آشنائی با مطلب جلسه قبل                |
| ۹    | ۱۴۰۴/۰۲/۰۲ | ۸:۰۰-<br>۱۰:۰۰ | ۹- مواد معدنی و آب (منابع غذایی، کمبود)                                                          | دکتر صالحی | سخنرانی، مباحثه ای و پرسش و پاسخ | آشنائی با مطلب جلسه قبل                |
| ۱۰   | ۱۴۰۴/۰۲/۰۹ | ۸:۰۰-<br>۱۰:۰۰ | ۱۰- ترکیب بدن                                                                                    | دکتر صالحی | سخنرانی، مباحثه ای و پرسش و پاسخ | آشنائی با مطلب جلسه قبل                |
| ۱۱   | ۱۴۰۴/۰۲/۱۶ | ۸:۰۰-<br>۱۰:۰۰ | ۱۱- چاقی و سوء تغذیه عمومی (بیماری های ناشی از سوء تغذیه)                                        | دکتر صالحی | سخنرانی، مباحثه ای و پرسش و پاسخ | آشنائی با مطلب جلسه قبل                |

|    |            |                |                                    |               |                                     |                            |
|----|------------|----------------|------------------------------------|---------------|-------------------------------------|----------------------------|
| ۱۲ | ۱۴۰۴/۰۲/۲۳ | ۸:۰۰-<br>۱۰:۰۰ | ۱۲- تغذیه در مادران باردار و شیرده | دکتر<br>صالحی | سخنرانی، مباحثه ای<br>و پرسش و پاسخ | آشنائی با مطلب جلسه<br>قبل |
| ۱۳ | ۱۴۰۴/۰۲/۳۰ | ۸:۰۰-<br>۱۰:۰۰ | ۱۳- تغذیه در اطفال                 | دکتر<br>صالحی | سخنرانی، مباحثه ای<br>و پرسش و پاسخ | آشنائی با مطلب جلسه<br>قبل |
| ۱۴ | ۱۴۰۴/۰۳/۰۶ | ۸:۰۰-<br>۱۰:۰۰ | ۱۴- تغذیه سالمندان                 | دکتر<br>صالحی | سخنرانی، مباحثه ای<br>و پرسش و پاسخ | آشنائی با مطلب جلسه<br>قبل |
| ۱۵ | ۱۴۰۴/۰۳/۱۳ | ۸:۰۰-<br>۱۰:۰۰ | ۱۵- ارزیابی وضعیت تغذیه            | دکتر<br>صالحی | سخنرانی، مباحثه ای<br>و پرسش و پاسخ | آشنائی با مطلب جلسه<br>قبل |
| ۱۶ | ۱۴۰۴/۰۳/۲۰ | ۸:۰۰-<br>۱۰:۰۰ | ۱۶- اصول تنظیم رژیم غذایی          | دکتر<br>صالحی | سخنرانی، مباحثه ای<br>و پرسش و پاسخ | آشنائی با مطلب جلسه<br>قبل |