



(برای یک دوره درس کامل، برای مثال: ۱۶ جلسه ی ۲ ساعتی برای یک درس ۳ واحدی)

دانشکده: بهداشت گروه آموزشی: تغذیه مقطع و

رشته‌ی تحصیلی: کارشناسی ارشد تغذیه

تهیه کننده: دکتر ناهید آریائیان

نام درس: تغذیه اساسی ۲ تعداد واحد: ۳ نوع واحد: پیش نیاز پیش نیاز:

کارشناسی ارشد تغذیه

زمان برگزاری کلاس: روز: شنبه ساعت: ۱۶-۱۳ مکان برگزاری:

تعداد دانشجویان: ۷ مسئول درس: دکتر ناهید آریائیان مدرسین (به ترتیب

حروف الفبا): دکتر ناهید آریائیان، دکتر زرانی - دکتر امیری

شرح دوره: (لطفا شرح دهید)

این واحد به عنوان بخشی از اصول علوم تغذیه، برای دانشجویان این رشته ضروری است.

هدف کلی: (لطفا شرح دهید)

پس از گذراندن این واحد دانشجو باید بتواند اصول تغذیه ایی ویتامین ها، آب و املاح را تعریف کند.

اهداف بینابینی: (در واقع همان اهداف کلی طرح درس است)

(منظورشکستن هدف کلی به اجزای تخصصی است که نسبت به اهداف کلی روشن تر و شفاف تر است و محورهای اصلی برنامه را نشان می دهد. اهداف بینابینی قابل تقسیم شدن به اجزای اختصاصی تری به نام اهداف ویژه است که در واقع همان اهداف رفتاری اند.)

- تعریف ویتامین، اهمیت و تاریخچه، تقسیم بندی ویتامین ها را بیان نماید
- دانشجو باید پس از گذراندن این درس بتواند آخرین یافته های علمی در مورد هضم و جذب، ذخیره، متابولیسم، عملکردها، مقدار نیاز، منابع غذایی، کمبود مسمومیت ویتامینها و املاح بیان نماید.



- دانشجو باید پس از گذراندن این درس بتواند تعریف املاح و میکرو و ماکرو المان را بداند، عوامل موثر بر جذب املاح آنها در جذب را بیان نماید
- دانشجو باید پس از گذراندن این درس بتواند آخرین یافته های علمی در مورد عناصر معدنی، نقش های متابولیکی، تداخل اعمال متابولیکی و تداخل در جذب و متابولیسم را بیان نماید.
- ساختمان و ویژگی های فیزیکی و شیمیایی آب، نقش در بدن، تعادل آب و الکترولیتها، علائم کمبود آب را بیان نماید.

شیوه‌های تدریس:

- سخنرانی
- سخنرانی برنامه ریزی شده
- پرسش و پاسخ
- بحث گروهی
- یادگیری مبتنی بر حل مسئله (PBL)
- یادگیری مبتنی بر تیم (TBL)
- سایر موارد (لطفاً نام ببرید) -----

۷ کمک آموزشی:

- وایت برد
- تخته و گچ
- پروژکتور اسلاید
- سایر موارد (لطفاً نام ببرید) --- کامپیوتر و استفاده از مولتی مدیا از جمله Powerpoint -----

نحوه ارزشیابی و درصد نمره: (از نمره کل)

- آزمون میان ترم --- ۲۰- درصد نمره
- آزمون پایان ترم --- ۶۰- درصد نمره
- انجام تکالیف ----- ۱۰- درصد نمره
- شرکت فعال در کلاس ----- ۱۰- درصد نمره
- نمره
- سایر موارد (لطفاً نام ببرید) ----- امتحان میان ترم ۲- امتحان پایان ترم ۳- نمره حاصل از کنفرانس کلاسی ۴- نمره حاصل از طرح سوالات از متون منابع درس

نوع آزمون

به نام خداوند جان آفرین



دانشگاه علوم پزشکی ایران
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی
واحد برنامه‌ریزی درسی و آموزشی
طرح دوره (Course Plan)

تشریحی پاسخ کوتاه چندگزینه‌ای جور کردنی صحیح-
غلط
سایر موارد (لطفا نام ببرید) -----

منابع پیشنهادی برای مطالعه: (لطفا نام ببرید):

- منابع انگلیسی:

چاپی

1- kerause's FOOD and NUTRITION THERAPY 13ed 2012

2- Human Nutrition and Dietetics, JS Garrow 2012

3- Modern nutrition in health and diseases last edition 2014

اینترنتی مقالات جدید مرتبط با درس



جدول هفتگی کلیات ارائه‌ی درس

نام مدرس	عنوان مطالب)	جلسه
دکتر آریائیان	تعریف ویتامین، اهمیت و تاریخچه، تقسیم بندی ویتامین ها ویتامین E: هضم و جذب، ذخیره، متابولیسم، عملکردها، مقدار نیاز، منابع غذایی، کمبود، مسمومیت Q10: هضم و جذب، ذخیره، متابولیسم، عملکردها، مقدار نیاز، منابع غذایی، کمبود	اول
دکتر آریائیان	ویتامین A: هضم و جذب، ذخیره، متابولیسم، عملکردها، مقدار نیاز، منابع غذایی، کمبود مسمومیت	دوم
دکتر آریائیان	ویتامین D: هضم و جذب، ذخیره، متابولیسم، عملکردها، مقدار نیاز، منابع غذایی، کمبود، مسمومیت	سوم
دکتر آریائیان	ویتامینهای K: هضم و جذب، ذخیره، متابولیسم، عملکردها، مقدار نیاز، منابع غذایی، کمبود مسمومیت	چهارم
دکتر آریائیان	ویتامین C: هضم و جذب، ذخیره، متابولیسم، عملکردها، مقدار نیاز، منابع غذایی، کمبود مسمومیت	پنجم
دکتر زراتی	ویتامین های B1 و B2: هضم و جذب، ذخیره، متابولیسم، عملکردها، مقدار نیاز، منابع غذایی، کمبود مسمومیت	ششم
دکتر زراتی	ویتامین های نیاسین، B5، B6: هضم و جذب، ذخیره، متابولیسم، عملکردها، مقدار نیاز، منابع غذایی، کمبود مسمومیت	هفتم
دکتر زراتی	ویتامین های اسید فولیک و B12: هضم و جذب، ذخیره، متابولیسم، عملکردها، مقدار نیاز، منابع غذایی، کمبود مسمومیت	هشتم
دکتر زراتی	ویتامین بیوتین: هضم و جذب، ذخیره، متابولیسم، عملکردها، مقدار نیاز، منابع غذایی، کمبود مسمومیت ساختمان و عملکرد مواد شبه ویتامینی: بیوفلاوونوئید ها، میو اینوزیتول، کولین، بتائین و کارنیتین	نهم



دکتر امیری	تعریف میکرو و ماکرو المان را بداند، عوامل موثر بر جذب املاح و تداخل آنها در جذب را بیان نماید. کلسیم: جذب، انتقال و ترشح، ذخیره، عملکردها، مقدار نیاز، منابع غذایی، کمبود، مسمومیت فسفر: جذب، انتقال و ترشح، ذخیره، عملکردها، مقدار نیاز، منابع غذایی، کمبود، مسمومیت	دهم
دکتر امیری	آهن: جذب، انتقال و ترشح، ذخیره، عملکردها، مقدار نیاز، منابع غذایی، کمبود، مسمومیت	یازدهم
دکتر امیری	روی: جذب، انتقال و ترشح، ذخیره، عملکردها، مقدار نیاز، منابع غذایی، کمبود، مسمومیت	دوازدهم
دکتر امیری	منیزیم و مس: جذب، انتقال و ترشح، ذخیره، عملکردها، مقدار نیاز، منابع غذایی، کمبود، مسمومیت	سیزدهم
دکتر امیری	ید، منگنز و فلئور و سلنیم: جذب، انتقال و ترشح، ذخیره، عملکردها، مقدار نیاز، منابع غذایی، کمبود، مسمومیت	چهاردهم
دکتر زراتی	سولفور، کبالت، کروم، مولیبدن و بورون: انتقال و ترشح، ذخیره، عملکردها، مقدار نیاز، منابع غذایی، کمبود، مسمومیت آب: ساختمان و ویژگی های فیزیکی و شیمیایی، نقش در بدن، تعادل آب و....	پانزدهم
دکتر آریائیان	ارائه کار کلاسی	شانزدهم

برنامه کلاسی

جلسه	تاریخ	مبحث	استاد مربوطه
اول	۹۴/۶/۲۹	ویتامین E، Q10	دکتر آریائیان
دوم	۹۴/۷/۵	ویتامین D	دکتر آریائیان
سوم	۹۴/۷/۱۲	ویتامین B1-B2-B3	دکتر زراتی
چهارم	۹۴/۷/۱۹	ویتامین B5-B6-B8	دکتر زراتی
پنجم	۹۴/۷/۲۶	اسید فولیک - ویتامین B12	دکتر زراتی
ششم	۹۴/۸/۳	ویتامین A	دکتر آریائیان
هفتم	۹۴/۸/۱۰	ویتامین K - ویتامین C	دکتر آریائیان
هشتم	۹۴/۸/۱۷	آب و الکترولیت	دکتر زراتی
نهم	۹۴/۸/۲۴	کلسیم، فسفر، منیزیم، گوگرد	دکتر امیری

به نام خداوند جان آفرین



دانشگاه علوم پزشکی ایران
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی
واحد برنامه‌ریزی درسی و آموزشی
طرح دوره (Course Plan)

دکتر امیری	آهن، فلونور	۹۴/۹/۱	دهم
دکتر امیری	روی، مس	۹۴/۹/۸	یازدهم
دکتر امیری	ید، سلنیوم و ریزمیکرو مینرالها	۹۴/۹/۱۵	دوازدهم
گروه مدرسین	ارائه سمینار	۹۴/۹/۲۲	سیزدهم
گروه مدرسین	ارائه سمینار	۹۴/۹/۲۹	چهاردهم
گروه مدرسین	ارائه سمینار	۹۴ / ۱۰ / ۶	پانزدهم