**(برای یک دوره درس کامل، برای مثال: 17 جلسه ی 2 ساعتی برای یک درس 2 واحدی)**

**دانشکده:** بهداشت  **گروه آموزشی:** بهداشت حرفه ای **مقطع و رشته­تحصیلی:** کارشناسی پیوسته بهداشت حرفه ای

**نام درس: بیوشیمی و اصول تغذیه تعداد واحد: 2 واحد نوع واحد: نظری پیش نیاز: ندارد**

**زمان برگزاري كلاس: روز: سه شنبه ساعت: 10--8 صبح مکان برگزاری: کلاس 6**

**تعداد دانشجویان: 14 نفر مسئول درس: دکتر ناهید آریائیان مدرسین (به ترتیب حروف الفبا): دکتر آریائیان نژاد، دکتر رهیده**

**شرح دوره: (لطفا شرح دهید)**

در این واحد درسی سعی بر این است که دانشجو با مفاهیم اصلی و بیوشیمی آب، املاح، کربوهیدرات ها، لیپیدها، پروتئین ها، ویتامین ها و اسیدهای نوکلئیک و اصول تغذیه ای آنها آشنا شود.

**هدف کلی: (لطفا شرح دهید)**

کلیاتی در مورد بیوشیمی به منظور درک مطالب مربوط به دروس اصلی بهداشت حرفه ای از قبیل سم شناسی شغلی، بیماری های حرفه ای و آشنایی با مواد غذایی و نقش آن در تغذیه انسان

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

(منظورشکستن هدف كلی به اجزای تخصصی است كه 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 اختصاصی‌تری به نام اهداف ویژه است که در واقع همان اهداف رفتاری اند.)

1. آشنایی با بیوشیمی آب، املاح، کربوهیدرات ها، لیپیدها، پروتئین ها، ویتامین ها و اسیدهای نوکلئیک
2. آشنایی با بیوشیمی ادرار و خون
3. آشنایی با اصول تغذیه ای آب، املاح، کربوهیدرات ها، لیپیدها، پروتئین ها و ویتامین ها
4. آشنایی با هرم غذایی و لیست جانشینی و ارزیابی وضعیت تغذیه ای

**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) -----------------

**وظایف و تکالیف دانشجو: (لطفا شرح دهید)**

شرکت فعال در کلاس درس، مشارکت در بحث های گروهی

**وسایل کمک آموزشی:**

وایت برد تخته و گچ پروژکتور و اسلاید\*\*

سایر موارد (لطفاً نام ببرید) نرم افزار Screen Recorder و سامانه LMS

**نحوه ارزشیابی و درصد نمره: (از نمره کل)**

 آزمون میان ترم ------ درصد نمره  آزمون پایان ترم------ درصد نمره

 انجام تکالیف ----- درصد نمره  شرکت فعال در کلاس ----- درصد نمره

سایر موارد (لطفاً نام ببرید) ----------

**نوع آزمون**

تشریحی\*\* پاسخ کوتاه\*\* چندگزینه­ای\* جور کردنی صحیح- غلط

سایر موارد (لطفا نام ببرید) -----------

**منابع پيشنهادي براي مطالعه: (لطفا نام ببرید):**

- **منابع انگليسي:**

* **چاپی**

Krawses, Food, Nutrition and diet Therapy

* **اينترنتي**

**منابع فارسي:**

* **چاپی**

محمدی رضا، بیوشیمی پرستاری و مامایی، نشر آییژ

بیوشیمی هارپر

* **اينترنتي**

**جدول هفتگی کلیات ارائه­ی درس**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **جلسه** | **عنوان مطالب** | **استاد مربوط** | **تاریخ** |
| 1 | مقدمه، بیوشیمی سلول، انرژی و اسید های نوکلئیک | دکتر آریائیان | 23/11/1403 |
| 2 | بیوشیمی آب، اسید و باز و تامپون | دکتر آریائیان | 30/11/1403 |
| 3 | بیوشیمی کربوهیدراتها (مونوساکاریدها، دی ساکاریدها، پلی ساکاریدها) | دکتر آریائیان | 7/12/1403 |
| 4 | بیوشیمی لیپیدها (اسیدهای چرب، تری گلیسیریدها، کلسترول، فسفولیپیدها، موم ها، ترپن ها) | دکتر آریائیان | 14/12/1403 |
| 5 | بیوشیمی اسیدهای آمینه، پپتیدها، پروتئین ها | دکتر آریائیان | 20/12/1403 |
| 6 | بیوشیمی ویتامین های محلول در آب و محلول در چربی | دکتر آریائیان | 17/1/1404 |
| 7 | بیوشیمی ادرار، نمونه برداری، آزمایش های مهم بالینی | دکتر آریائیان | 24/1/1404 |
| 8 | اصول تغذیه ای انرژی و کربوهیدرات | دکتر رهیده | 30/1/1404 |
| 9 | اصول تغذیه ای چربی و پروتئین | دکتر رهیده | 7/2/1404 |
| 10 | اصول تغذیه ای آب و املاح | دکتر رهیده | 12/2/1404 |
| 11 | هرم غذایی و لیست جانشینی و ارزیابی وضعیت تغذیه ای | دکتر رهیده | 19/2/1404 |
| 12 | اصول تغذیه ای ویتامین های محلول در آب | رهیده | 25/2/1404 |
| 13 | اصول تغذیه ای ویتامین های محلول در آب | دکتر رهیده | 1/3/1404 |
| 14 | اصول تغذیه ای ویتامین های محلول در چربی | دکتر رهیده | 8/3/1404 |
| 15 | مروری بر دروس و رفع اشکال | دکتر آریائیان – دکتر رهیده | 22/3/1404 |