

بسمه تعالی

معاونت آموزشی دانشکده علوم پزشکی مراغه

مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی

فرم طرح دوره آموزش حضوری (Course Plan)	
نام درس: تغذیه اساسی ۱	نیمسال تحصیلی: اول ۱۴۰۴-۰۵
رشته و مقطع تحصیلی: علوم تغذیه	گروه آموزشی: تغذیه و صنایع غذایی
تعداد واحد: ۲ واحد نظری	درس پیشنهادی: بیوشیمی متابولیسم
روز و ساعت برگزاری: دوشنبه ۱۲:۳۰-۱۰:۳۰	محل برگزاری: پراتیک
نام مدرس / مدرسین: دکتر لاله پیاھو نام مدرس مسئول درس: دکتر لاله پیاھو روزهای تماس با مدرس مسئول درس: چهارشنبه شنبه ۱۲-۱۴ آدرس دفتر: دانشکده علوم پزشکی مراغه، طبقه اول تلفن: ۳۷۲۷۶۳۶۳ - ۰۴۱، داخلی ۲۳۷ پست الکترونیک: Llllpayahoo44@gmail.com	
هدف کلی درس: دانشجو در پایان دوره باید به اصول پایه تغذیه آشنا شده و به اهمیت درشت مغذی ها در پیشگیری و درمان بیماریها و ارتقا سلامت پی ببرد	
اهداف اختصاصی (اهداف شامل حیطه های مختلف یادگیری شامل شناختی، نگرشی و رفتاری، و مهارتی باشد: از فراگیران انتظار می رود در پایان دوره قادر باشند : • انواع کربوهیدرات های غذایی را بشناسد (حیطه شناختی-دانش) • انواع مختلف درشت مغذیهای کربوهیدرات چربی و پروتئین را از یکدیگر تمییز دهد (حیطه نگرشی - درونی شدن ارزشها) • کیفیت پروتئین ها از نظر شاخص های مربوطه ارزیابی کند (حیطه شناختی-ادراک) • مفاهیم اصلی و پایه انرژی را بدن و شرح دهد (حیطه شناختی) • فرایندهای هضم و جذب کربوهیدرات، پروتئین و چربی تفسیر کند (حیطه مهارتی-اجرای تحت نظارت) -حیطه شناختی: دانش، ادراک، کاربرد، تجزیه و تحلیل ، ترکیب و ارزشیابی -حیطه نگرشی -رفتار: دریافت، واکنش، ارزشگذاری، سازماندهی ارزشها، درونی شدن ارزشها -حیطه مهارتی: تقلید، اجرای تحت نظارت، اجرای مستقل، دقت و سرعت، هماهنگی حرکات، عادی شدن	
شیوه تدریس: سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث و کار گروهی	
مواد و وسایل آموزشی: ویدئو پروژکتور، پاورپوینت، مایک و وایت برد	
شیوه ارزشیابی دانشجو: ۱- حضور فعال، مداوم و بدون غیبت (۱۰٪) ۲- امتحان میان ترم (۲۰٪)	

۳- امتحان پایان ترم (۷۰٪)
تاریخ امتحان میان ترم: ۱۴۰۴/۰۹/۱۹ تاریخ امتحان پایان ترم: ۱۴۰۴/۱۱/۰۱ سایر تذکرات مهم برای دانشجویان: (حضور فعال در کلاس و مشارکت در پرسش و پاسخ از اهمیت برخوردار است.)
مقررات و نحوه برخورد با غیبت و تاخیر دانشجو: - در تمام جلسات درس بدون تاخیر حضور یابند. - در بحث ها و فعالیت های کلاسی مشارکت نمایند. - شئون اسلامی را در کلاس درس رعایت نمایند.
وظایف و تکالیف دانشجو: - حضور و مشارکت فعال در جلسات
منابع اصلی درس: - Kathleen Mahan L.; Raymond JL. Krause's Food & the Nutrition 1care Process, Loise Missouri Elsevier. - Catharine Ross.; Benjamin caballero ., Robert J. Cousins.; Katherine L Tucker.; Thomas R. Ziegler, Modern Nutrition in Health and Diseases. Lippincott Williams & Wilkines
سایر منابع (مقاله و سایر مستندات مفید):

جدول زمان بندی برنامه درسی تغذیه اساسی ۱				
روز و تاریخ	ساعت	عنوان	مدرس	ملاحظات / آمادگی لازم دانشجویان قبل از شروع کلاس
دوشنبه ۱۴ مهر	۱۰:۳۰ - ۱۲	تعاریف پایه و تقسیم بندی بیوشیمی کربوهیدرات ها	دکتر لاله پیاھو	آشنایی با اهداف درس و قوانین کلاس، مقدمه مطالب
دوشنبه ۲۱ مهر	۱۰:۳۰ - ۱۲	تعاریف مربوطه به کربوهیدرات های مواد غذایی	دکتر لاله پیاھو	مطالعه قبلی و شرکت فعال در کلاس
دوشنبه ۲۸ مهر	۱۰:۳۰ - ۱۲	تنظیم متابولیسم، هورمونی و سلولی - مولکولی گلوکز در خون	دکتر لاله پیاھو	مطالعه قبلی و شرکت فعال در کلاس
دوشنبه ۵ آبان	۱۰:۳۰ - ۱۲	تعریف کربوهیدرات های کاربوژن و بیان مکانیسم های احتمالی کربوهیدرات ها در فرآیند کاربوژنیسم	دکتر لاله پیاھو	مطالعه قبلی و شرکت فعال در کلاس
دوشنبه ۱۲ آبان	۱۰:۳۰ - ۱۲	علل افزایش تری گلیسریدها با مصرف افراطی کربوهیدرات ها و نقش این درشت مغذی در سندرم متابولیک، بیماریهای قلبی-عروقی و دیابت	دکتر لاله پیاھو	مطالعه قبلی و شرکت فعال در کلاس
دوشنبه ۱۹ آبان	۱۰:۳۰ - ۱۲	مفاهیم پایه و ساختار بیوشیمیایی اسیدهای آمینه	دکتر لاله پیاھو	مطالعه قبلی و شرکت فعال در کلاس

دوشنبه ۲۶ آبان	۱۲-۱۰:۳۰	هضم، جذب و متابولیسم اسیدهای آمینه در بدن، توزیع آمینواسیدها و روش های سنتز و تجزیه آمینواسیدها برای روشن شدن علل ضروری بودن برخی آمینواسیدها در بدن	دکتر لاله پیاھو	مطالعه قبلی و شرکت فعال در کلاس
دوشنبه ۲ آذر-جبرانی	۱۲-۱۰:۳۰	ارزیابی کیفیت پروتئین و ورشهای تعیین نیاز به پروتئین ها و اسیدهای آمینه در بدن	دکتر لاله پیاھو	مطالعه قبلی و شرکت فعال در کلاس
دوشنبه ۱۰ آذر	۱۲-۱۰:۳۰	تعاریف پایه و ساختار بیوشیمیایی لیپیدها	دکتر لاله پیاھو	مطالعه قبلی و شرکت فعال در کلاس
دوشنبه ۱۷ آذر	۱۲-۱۰:۳۰	هضم، جذب و متابولیسم چربیها با تاکید بر نقش آنزیم ها و هورمون های کلیدی	دکتر لاله پیاھو	مطالعه قبلی و شرکت فعال در کلاس
دوشنبه ۲۴ آذر	۱۲-۱۰:۳۰	فرایند سنتز اسیدهای چرب در بدن، آنزیم های موجود و علت ضروری بودن برخی اسیدهای چرب	دکتر لاله پیاھو	مطالعه قبلی و شرکت فعال در کلاس
دوشنبه ۳۰ آذر-جبرانی	۱۲-۱۰:۳۰	نقش اسیدها چرب در التهاب، بیماریهای قلبی و عروقی و تنفسی	دکتر لاله پیاھو	مطالعه قبلی و شرکت فعال در کلاس
دوشنبه ۱ دی	۱۲-۱۰:۳۰	تعریف مفاهیم ترکیب بدن و مفاهیم پایه تعاریف مهم در ارتباط با انرژی	دکتر لاله پیاھو	مطالعه قبلی و شرکت فعال در کلاس
دوشنبه ۸ دی	۱۲-۱۰:۳۰	آشنایی با اجزای انرژی مصرفی، PA، BMR و TEF و کالریمتری مستقیم، غیر مستقیم و آب دو بار نشان دار	دکتر لاله پیاھو	مطالعه قبلی و شرکت فعال در کلاس
دوشنبه ۱۰ دی-جبرانی	۱۲-۱۰:۳۰	فرمولهای هریس بندیکت، OWEN، میفلین و فرمولهای جدید انرژی و مفاهیم MET، PAL و کاربرد آنها	دکتر لاله پیاھو	مطالعه قبلی و شرکت فعال در کلاس