

راهنمای واحد درسی تغذیه اساسی ۲ در نیمسال اول. سال تحصیلی (۱۴۰۳-۱۴۰۴)

مدرس / مدرسین: دکتر مریم رف رف

پیش نیاز یا واحد همزمان: بیوشیمی متابولیسم

تعداد واحد : ۳ واحد مشترک (۲ واحد توسط اینجانب) نوع واحد : نظری مقطع : کارشناسی تغذیه

تعداد جلسات : ۳۴

تاریخ شروع و پایان جلسات : ۱ مهر تا ۲۷ دی

زمان برگزاری جلسات: ۱۰-۸ سه شنبه ها

مکان برگزاری جلسات : کلاس ۵

هدف کلی و معرفی واحد درسی :

در پایان این دوره انتظار می رود دانشجو بتواند اهمیت، نقش ویتامینها، شبه ویتامینها، آب و الکترولیتها را در عملکرد طبیعی بدن، سلامت و بیماری بیان کند.

اهداف آموزشی واحد درسی

انتظار می رود فراگیران بعد از گذراندن این دوره بتوانند :

۱- تاریخچه شناسایی ویتامینها، تقسیم بندی آنها ، عوامل موثر در بروز کمبود و اهمیت ریز مغذی ها در سلامت و بیماری را بدانند.

۲- ساختار ویتامین A و شکل آن در مواد غذایی ، نحوه جذب و انتقال ، عملکرد فیزیولوژیک آن ، عوارض کمبود ، مسمومیت، منابع غذایی ، مقادیر توصیه شده روزانه و نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای آن را بیان نمایند.

۲- ساختار ویتامین D و شکل آن در مواد غذایی ، نحوه جذب و انتقال ، عملکرد فیزیولوژیک ، عوارض کمبود ، مسمومیت، منابع غذایی ، مقادیر توصیه شده روزانه و نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای آن را در بدن بدانند.

۳- ساختار ویتامین E و شکل آن در مواد غذایی ، نحوه جذب و انتقال ، عملکرد فیزیولوژیک ، عوارض کمبود ، مسمومیت، منابع غذایی ، مقادیر توصیه شده روزانه و نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای آن را بیان نمایند.

۴- ساختار ویتامین K و شکل آن در مواد غذایی ، نحوه جذب و انتقال ، عملکرد فیزیولوژیک ، عوارض کمبود ، مسمومیت، منابع غذایی ، مقادیر توصیه شده روزانه و نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای آن را بیان نمایند.

۵- ساختار ویتامین B1 و شکل آن در مواد غذایی ، نحوه جذب و انتقال ، عملکرد فیزیولوژیک ، عوارض کمبود ، مسمومیت، منابع غذایی ، مقادیر توصیه شده روزانه و نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای آن را توضیح دهند.

۶- ساختار ویتامین B2 و شکل آن در مواد غذایی ، نحوه جذب و انتقال ، عملکرد فیزیولوژیک ، عوارض کمبود ، مسمومیت، منابع غذایی ، مقادیر توصیه شده روزانه و نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای آن را بیان نمایند.

۷- ساختار ویتامین B3 و شکل آن در مواد غذایی ، نحوه جذب و انتقال و عملکرد فیزیولوژیک ، عوارض

کمبود ، مسمومیت، منابع غذایی ، مقادیر توصیه شده روزانه و نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای آن را بدانند.

۸- ساختار ویتامین B5 و شکل آن در مواد غذایی ، نحوه جذب و انتقال و عملکرد فیزیولوژیک ، عوارض

کمبود ، مسمومیت، منابع غذایی ، مقادیر توصیه شده روزانه و نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای آن را توضیح دهند.

۹- ساختار ویتامین B6 و شکل آن در مواد غذایی ، نحوه جذب و انتقال ، عملکرد فیزیولوژیک ، عوارض

کمبود ، مسمومیت، منابع غذایی ، مقادیر توصیه شده روزانه و نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای آن را بیان نمایند.

۱۰- ساختار ویتامین B7 و شکل آن در مواد غذایی ، نحوه جذب و انتقال ، عملکرد فیزیولوژیک ، عوارض

کمبود ، مسمومیت، منابع غذایی ، مقادیر توصیه شده روزانه و نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای آن را بدانند.

۱۱- ساختار ویتامین B9 و شکل آن در مواد غذایی ، نحوه جذب و انتقال ، عملکرد فیزیولوژیک ، عوارض

کمبود ، مسمومیت، منابع غذایی ، مقادیر توصیه شده روزانه و نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای آن را بیان نمایند.

۱۲- ساختار ویتامین B12 و شکل آن در مواد غذایی ، نحوه جذب و انتقال و عملکرد فیزیولوژیک ،

عوارض کمبود ، مسمومیت، منابع غذایی ، مقادیر توصیه شده روزانه و نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای آن را توضیح دهند.

۱۳- ساختار ویتامین C و شکل آن در مواد غذایی ، نحوه جذب و انتقال ، عملکرد فیزیولوژیک ، عوارض

کمبود ، مسمومیت، منابع غذایی ، مقادیر توصیه شده روزانه و نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای آن را بیان نمایند.

۱۴- نقش شبه ویتامین ها مانند کولین، کارنی تین و میواینوزیتول را در سلامتی و بیماری توضیح دهند.

۱۵- نحوه توزیع آب در بدن، اسیدوز و آلکالوز متابولیکی و تنفسی را توضیح دهند.

شیوه ارائه آموزش

سخنرانی، مباحثه، تشویق دانشجویان برای مشارکت، بارش افکار، ارایه کلاسی توسط دانشجویان

شیوه ارزیابی دانشجو

- حضور منظم (۱ نمره)
- فعالیت کلاسی و مشارکت فعال در هر جلسه (۱ نمره)
- امتحان (۱۳ نمره) بصورت سوالات ترکیبی (تستی، جای خالی و تشریحی)

حداقل نمره قبولی برای این درس : ۱۰

تعداد ساعات مجاز غیبت برای این واحد درسی ۲ جلسه در صورت غیبت موجه

منابع آموزشی

Kraus's Food and the care process, L. Kathleen Mahan, 14 ed. 2017, 2023

منابع آموزشی برای مطالعه بیشتر

- جدیدترین مقالات در موضوعات مورد نظر

اطلاعات تماس

مدرس / مدرسین دوره (تلفن ، ایمیل و):

دکتر مریم رف رف؛ تلفن: ۳۳۳۷۱۶۳۷ داخلی ۳۲۷

rafracm@tbzmed.ac.ir

کارشناس آموزشی (تلفن ، ایمیل و): خانم سلیمانی ۳۳۳۷۹۰۰۳ داخلی ۲۱۴ و خانم امدادی داخلی ۳۳۰