

طرح درس

سال تحصیلی: ۱۴۰۳-۱۴۰۴	تاریخ ارائه درس: نیمسال اول
نوع درس: تخصصی اجباری	نوع درس: نظری
دانشکده: تغذیه و علوم غذایی	مقطع/رشته: کارشناسی ارشد تغذیه جامعه
نام مدرس: دکتر مرضیه اکبرزاده، دکتر زهرا سهرابی و دکتر معصومه اخلاقی	
نام درس(واحد): تغذیه پیشرفته (۳ واحد)	
تعداد دانشجو: ۶ نفر	ترم: اول
	مدت کلاس: ۲ ساعت

جلسه ۱: انرژی
اهداف شناختی: - تبادل انرژی و اثرات آن بر تغییر وزن را شرح دهد. - اجزای انرژی مصرفی روزانه را بیان کند - عوامل موثر بر انرژی مصرفی روزانه را توضیح دهد. - روش های مستقیم و غیر مستقیم ارزیابی انرژی مصرفی فرد را توضیح دهد. - روشهای مختلف اندازه گیری مستقیم انرژی مورد نیاز روزانه را توضیح دهد. - مزایا و معایب این روش ها را بتواند بیان کند. - روش های در دسترس اندازه گیری انرژی مصرفی در ایران را نام ببرد. مهارتی: - بتواند با استفاده از فرمول های مختلف انرژی مورد نیاز فرد را حساب کند. نگرشی : -
جلسه ۲: کربوهیدرات ها
اهداف شناختی: - انواع ترکیباتی که در کولون مانند فیبر عمل می کنند را بشناسد و آنها را نام ببرد. - اثرات بیولوژیکی فیبرها را بیان کند. - حاملین جذب گلوکز را نام ببرد و نحوه فعالیت آنها را شرح دهد. - هورمون های درگیر در کنترل سطح گلوکز خون را نام ببرد و چگونگی فعالیت آنها را توضیح دهد. - متابولیسم فروکتوز را توضیح دهد.

مهارتی: - نگرشی: -
جلسه ۳: پروتئین
اهداف شناختی: • مراحل مختلف نارسایی کلیه و نقش پروتئین در آن را شرح دهد. • مکانیسم اثر پروتئین در پیشرفت بیماری کلیوی را بیان کند. • مقدار توصیه شده پروتئین در هر کدام از مراحل نارسایی کلیه را ذکر کند. • نقش انواع پروتئین حیوانی و گیاهی در پیشرفت بیماری کلیوی را تبیین کند. • از آخرین مطالعاتی که در زمینه نقش پروتئین در پیشرفت بیماری کلیوی منتشر شده آگاه باشد و آنها را ارائه کند. مهارتی: - نگرشی: -
جلسه ۴: چربی
اهداف شناختی: • چگونگی تاثیر اجزاء چربی سرم و نقش آنها در پیشرفت آترواسکلروز را توضیح دهد. • نقش هر یک از چربی های غذایی در بالا بردن کلسترول و سایر چربی های خون را بیان کند. • سایر عوامل رژیمی تاثیر گذار بر چربی های خون را نام ببرد و طریقه عملکرد و فواید و مضرات آنها را توضیح دهد. • نحوه جذب کلسترول را بیان کند. • اکسیداسیون و پروکسیداسیون اسیدهای چرب را بیان کند. مهارتی: - نگرشی: -
جلسه ۵: آهن
اهداف شناختی: • فرم های شیمیایی آهن را بشناسد و چگونگی تبدیل آهن به این فرم ها و آنزیم های دخیل در آن را بیان کند. • چگونگی گردش آهن در بدن به همراه راه های جذب و دفع را توضیح دهد • جزئیات جذب آهن و حاملین درگیر در این امر را بیان کند. • شیوه های کنترل جذب و متابولیسم آهن را توضیح دهد.

- بیماری های ناشی از ازدیاد آهن را توضیح دهد.
- بیماری فقر آهن را بشناسد و راه های تشخیص آن در مراحل ابتدایی را بیان کند.
- آنمی ناشی از بیماری های مزمن را تعریف کند.
- خطرات دریافت بیش از حد آهن را نام ببرد.

مهارتی: -

نگرشی: -

جلسه ۶: ویتامین D

اهداف

شناختی:

- آشنایی با ساختار ویتامین D
- آشنایی با نقش های ویتامین D در بدن
- کمبود ویتامین D و عوارض ناشی از آن
- عوامل موثر بر سنتز پوستی ویتامین D در بدن
- پروتکل درمان کمبود ویتامین دی در کودکان و نوجوانان

مهارتی: -

نگرشی: -

جلسه ۷: ویتامین B12

اهداف

شناختی:

- نقش و عملکردهای ویتامین B12
- منابع غذایی B12
- اثرات کمبود B12
- مراحل کم خونی ناشی از B12
- علائم کم خونی و عصبی ناشی از کمبود B12
- راهکارهای درمان کمبود B12

مهارتی: -

نگرشی: -

جلسه ۸: ویتامین C

اهداف

شناختی:

• آشنایی با ساختار ویتامین C • آشنایی با نقش های ویتامین C در بدن • کمبود ویتامین C و عوارض ناشی از آن مهارتی: - نگرشی: -
جلسه ۹: فولیک اسید
اهداف شناختی: • نقش و عملکردهای اسید فولیک • منابع غذایی اسید فولیک • اثرات کمبود اسید فولیک: کم خونی ناشی از کمبود آن و مراحل کم خونی • مطالعات جدید در زمینه عوارض یا فواید مکمل یاری اسید فولیک • مطالعات جدید در زمینه ارتباط اسید فولیک با سرطان مهارتی: - نگرشی: -
جلسه ۱۰: ویتامین A و ویتامین E
اهداف شناختی: • مراحل مختلف کمبود ویتامین A را بشناسد. • عوارض ناشی از کمبود را بیان کند. • خطرات ناشی از مصرف مقادیر بیش از حد نیاز این ویتامین را توضیح دهد. • نقش کاروتنوئیدها در پیشگیری از کمبود ویتامین A و کارآیی تبدیل آنها به ویتامین A را شرح دهد. • اشکال ویتامین E را نام ببرد و فعالیت بیولوژیکی و کارآیی تبدیل آنها به ویتامین E را توضیح دهد. • نقش های این ویتامین با تاکید بر ظرفیت آنتی اکسیدانی بدن را توضیح دهد. • موارد ناشی از کمبود ویتامین E را بیان کند. • خطرات ناشی از مسمومیت ویتامین E را بیان کند. مهارتی: - نگرشی: -
جلسه ۱۱: کلسیم
اهداف

شناختی: - آشنایی با نقش های کلسیم و روی در بدن - کمبود کلسیم و روی و عوارض ناشی از آن مهارتی: - نگرشی: -
جلسه ۱۲: کارنیتین و کروم
اهداف شناختی: - آشنایی با نقش و عملکردهای کارنیتین و کروم - آشنایی با منابع غذایی کارنیتین و کروم - آشنایی با علائم کمبود و مسمومیت های کارنیتین و کروم - مطالعات جدید در زمینه کارنیتین و کروم مهارتی: - نگرشی: -
جلسه ۱۳: سلنیوم
اهداف شناختی: - متابولیسم ویتامین B6 و فرم های فعال این ویتامین را توضیح دهد. - فعالیت های متعدد ویتامین B6 را نام ببرد. - نقش ویتامین B6 در سنتز ملکول های مختلف مثل کارنیتین، نیاسین، حلقه پورفیرین و ... را شرح دهد. - تداخل ویتامین B6 با سایر ویتامین ها و نوترینت ها را بیان کند. - تداخلات دارویی مرتبط با ویتامین B6 را بیان کند. - نقش آنتی اکسیدانی سلنیم را توضیح دهد. - عوارض کمبود و مسمومیت سلنیم را بیان کند. مهارتی: - نگرشی: -
جلسه ۱۴: روی
اهداف شناختی: نقش های کاتالیزوری، ساختمانی و تنظیمی روی در سلول ها را توضیح دهد.

• اهمیت جذب روی و عوامل موثر بر آن و نحوه جذب روی توسط سلول های روده را توضیح دهد. • Turnover روی را در بدن شرح دهد. • ذخیره، بازیافت و راه دفعی روی را توضیح دهد. • دلایل کمبود و عوارض آن را بیان کند. • ارزیابی وضعیت روی و مسمومیت زایی روی را بیان کند. مهارتی: - نگرشی: -	جلسه ۱۵: فیبر
---	---------------

اهداف شناختی: • نقش میکروارگانسیم های کولون در ایجاد هموستازی فیزیولوژیکی بدن را توضیح دهد. • علل حفاظت فیبر ها و متابولیت های آنها از کولون و سیستم گوارش را بیان کند. • نقش فیبرها در پیشگیری از عفونت های گوارشی توضیح دهد. • نقش فیبرها در پیشگیری از بیماری کرون توضیح دهد. • نقش فیبرها در پیشگیری از سرطان کولورکتال و سینه ذکر کند. • نقش فیبرها در پیشگیری و کنترل چاقی توضیح دهد. • نقش فیبرها در پیشگیری از دیابت نوع ۲ شرح دهد. • نقش فیبرها در پیشگیری از سندرم متابولیک توضیح دهد. • نقش فیبرها در به تاخیر انداختن پروسه پیری بیان کند. مهارتی: - نگرشی: -	
---	--

روش تدریس

حضور: روش سخنرانی با استفاده از ویدئو پروژکتور و پاورپوینت	مجازی: -
--	----------

نحوه تعامل استاد و دانشجو: روش پرسش و پاسخ و بارش فکر

ارزیابی تکوینی: سمینار و فعالیت کلاسی ۶ نمره

ارزشیابی تکمیلی : امتحان فاینال ۱۴ نمره