

راهنمای مطالعاتی دانشجویان

(Study guide)

عنوان درس: تغذیه اساسی ۱

گروه : تغذیه جامعه

تاریخ : آذر ماه ۱۴۰۳

- عنوان درس : تغذیه اساسی ۱

تعداد واحد : ۲ واحد

- هماهنگ کننده: دکتر معصومه اخلاقی

- گروه مدرسین: دکتر معصومه اخلاقی، دکتر مرضیه اکبرزاده،

دکتر زهرا سهرابی و دکتر شیوا فقیه

- پیش نیاز: بیوشیمی متابولیسم

- اهمیت این درس را در یک پاراگراف توضیح دهید:

با توجه به اینکه یکی از نیازهای آموزشی دانشجویان رشته تغذیه آشنایی با اصول و مبانی علم تغذیه از جمله انرژی، ماکرو، و میکرونوترینت هاست. در درس تغذیه اساسی انرژی و ماکرونوترینت ها به تفصیل برای دانشجویان این رشته بیان می شود. ساختمان بیوشیمیایی، وظایف و اثرات بیولوژیک، انواع کربوهیدرات، پروتئین، و چربی و مواد سازنده آنها مورد بررسی قرار می گیرد.

- اهداف کلی و میانی:

دانشجو باید بتواند:

- (۱) مفهوم انرژی را بشناسد و روشهای محاسبه و تخمین نیاز بدن به انرژی را توضیح دهد.
- (۲) جنبه های بیوشیمیایی و تغذیه ای کربوهیدرات ها از جمله هضم و متابولیسم، کاربرد آنها در صنعت و خواص آنها را توضیح دهد.
- (۳) جنبه های بیوشیمیایی و تغذیه ای پروتئین ها را شرح دهد، روش تعیین کیفیت پروتئین ها را توضیح دهد.
- (۴) جنبه های بیوشیمیایی و تغذیه ای چربی ها را بیان کند. خصوصیات شیمیایی و فساد روغن ها را توضیح دهد.
- (۵) بیماری های مرتبط با کربوهیدرات، پروتئین و چربی را شرح دهد.

- روش تدریس :

آموزش به صورت حضوری به روش سخنرانی و یا بهره‌گیری از وسایل کمک آموزشی (دیتا پروژکتور) انجام می‌گیرد. در طول جلسات آموزشی، پرسش و پاسخ و بحث پیرامون موضوع آزاد می‌باشد.

- روش ارزشیابی :

- امتحان میان ترم به صورت چهار جوابی، جور کردنی، جای خالی و تشریحی
- امتحان پایان ترم به صورت چهار جوابی، جور کردنی، جای خالی و تشریحی
- حضور فعال دانشجو در کلاس

- مراجع: (کتاب ژورنال یا سایت اینترنتی مرتبط را بطور دقیق معرفی نمائید.

- Mahan LK, Scott-Stump S, Raymond JL. (2012) Krause's Food & Nutrition Care Process, 13th edition, Missouri: Saunders.

- اشتباهات رایج دانشجویان در این درس عبارتند از:
عدم توانایی تلفیق تئوری بحث با کاربرد عملی آن

- نکات کلیدی در یادگیری بهتر این درس عبارتند از:
با توجه به حجم زیاد مطالب ارائه شده در هر جلسه مطالعه تدریجی و تکرار مداوم آنها به جهت یادگیری بهتر و عمیق تر ضروری است.