

طرح درس

سال تحصیلی: ۱۴۰۳-۱۴۰۴	تاریخ ارائه درس: نیمسال دوم
نوع درس: تخصصی اجباری	نوع درس: نظری
دانشکده: تغذیه و علوم غذایی	مقطع / رشته: کارشناسی تغذیه
نام مدرس: دکتر معصومه اخلاقی، زهرا سهرابی، مرضیه اکبرزاده، شیوا فقیه	
نام درس(واحد): تغذیه اساسی ۱ (۲ واحد)	
تعداد دانشجو: ۲۰	ترم: ۲
	مدت کلاس: ۲ ساعت

جلسه ۱: انرژی
اهداف شناختی: دانشجو باید بتواند: - موارد کاربرد انرژی را در بدن بیان نموده و توضیح دهد. - عوامل مختلف موثر بر انرژی پایه را بیان نماید و چگونگی تاثیر آنها را توضیح دهد. - عوامل تعیین کننده تاثیر گرما زایی غذا را ذکر کند. - انرژی مورد نیاز فعالیت های مختلف را شرح دهد. مهارتی: - نگرشی: -
جلسه ۲: انرژی
اهداف شناختی: دانشجو باید بتواند: - روش های 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: - نگرشی: -
جلسه ۳: انرژی

اهداف شناختی: دانشجو باید بتواند: • روشهای مختلف برآورد انرژی مورد نیاز روزانه را بیان کند و نحوه استفاده از فرمول های محاسبه انرژی را توضیح دهد. • روشهای محاسبه انرژی غذاها را توضیح دهد. مهارتی: • بتواند انرژی مورد نیاز روزانه یک case فرضی را محاسبه کند. • بتواند از فرمول های مختلف برای محاسبه انرژی مورد نیاز روزانه استفاده کند. نگرشی : -
جلسه ۴: کربوهیدرات
اهداف شناختی: دانشجو باید بتواند: • دسته بندی کربوهیدرات ها را توضیح دهد. • منابع غذایی هر یک از کربوهیدرات ها و خصوصیات شیمیایی و بیولوژیکی آنها را بیان کند. • استفاده کربوهیدرات ها در صنعت غذا را توضیح دهد. مهارتی:- نگرشی : -
جلسه ۵: کربوهیدرات
اهداف شناختی: دانشجو باید بتواند: • تعریف فیبرهای غذایی و انواع دسته بندی آنها را توضیح دهد. • خصوصیات شیمیایی و بیولوژیکی هر یک از فیبرها را بیان کند و منابع غذایی آنها را نام ببرد. • استفاده هر یک از انواع فیبر در صنعت غذا را شرح دهد. • اثرات سوء مصرف زیاده از حد فیبرها را بیان کند. مهارتی:- نگرشی : -
جلسه ۶: کربوهیدرات

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- منابع غذایی کربوهیدرات های ساده را نام ببرد.
- فواید و مضرات کربوهیدرات های ساده را بیان کند.
- بیماری های ناشی از مصرف زیاد کربوهیدرات های ساده را نام ببرد و مکانیسم بروز آنها به دنبال مصرف زیاد کربوهیدرات های ساده را توضیح دهد.
- انواع شیرین کننده های مصنوعی را نام ببرد و خصوصیات بیوشیمیایی، خطرات احتمالی و حد مجاز مصرف آنها را بیان کند.

مهارتی: -

نگرشی: -

جلسه ۷: کربوهیدرات

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- مراحل مختلف هضم و جذب کربوهیدرات ها را شرح دهد.
- مشکلات احتمالی متابولیکی که به دنبال مصرف کربوهیدرات ها بوجود می آید را توضیح دهد.
- عدم تحمل لاکتوز را شرح دهد و راه های مقابله با آن را نام ببرد.
- مقدار توصیه شده کربوهیدرات ها در هر روز را بیان کند.

مهارتی: -

نگرشی: -

جلسه ۸: پروتئین

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- ساختمان اسیدهای آمینه را توضیح دهد.
- خصوصیات بیولوژیک و اثرات سودمند اسیدهای آمینه خاص را بیان کند.

مهارتی: -

نگرشی: -

جلسه ۹: پروتئین
اهداف شناختی: دانشجو باید بتواند: • وظایف متعدد پروتئین ها را در بدن توضیح دهد و اهمیت پروتئین ها در تولید آنزیم ها، هورمون ها، تعادل اسید و باز، حاملین گردش خون، و حاملین ملکول ها در غشا سلول را بیان کند. • شرایطی که در آن پروتئین ها انرژی تولید می کنند را بیان کند. مهارتی: - نگرشی: -
جلسه ۱۰: پروتئین
اهداف شناختی: دانشجو باید بتواند: • روش های متعدد تعیین کیفیت پروتئین را توضیح دهد و معایب و مزایای هر یک را بیان کند. • انواع پروتئین مرغوب، نیمه مرغوب و نامرغوب را نام ببرد و این دسته بندی را توضیح دهد. • روش افزایش کیفیت پروتئین ها را شرح دهد. مهارتی: - نگرشی: -
جلسه ۱۱: پروتئین
اهداف شناختی: دانشجو باید بتواند: • بیماری های مختلفی که در اثر مصرف زیاد پروتئین ها بوجود می آیند را نام ببرد و علت پدیدار شدن این بیماری ها را توضیح دهد. • مقدار توصیه شده پروتئین ها در شرایط معمولی و خاص را بیان کند. مهارتی: - نگرشی: -
جلسه ۱۲: چربی

اهداف شناختی: دانشجو باید بتواند: • انواع دسته بندی اسیدهای چرب را نام ببرد و هر یک را به تفصیل توضیح دهد. • منابع غذایی مهم هر یک از اسیدهای چرب را ذکر کند. • اسیدهای چرب ضروری را نام ببرد و علائم ناشی از کمبود آنها را بیان کند. مهارتی: - نگرشی: -
جلسه ۱۳: چربی
اهداف شناختی: دانشجو باید بتواند: • مراحل هضم و جذب چربی ها را توضیح دهد. • لیپوپروتئین های خون را نام ببرد و چگونگی تشکیل و روند متابولیسم آنها را به طور کامل بیان کند. • چگونگی جذب کلسترول و استرول های گیاهی را بیان کند. مهارتی: - نگرشی: -
جلسه ۱۴: چربی
اهداف شناختی: دانشجو باید بتواند: • نابسامانی های ممکن در سطح لیپوپروتئین های خون را توضیح دهد. • روند تشکیل و پیشرفت پروسه آترواسکلروز را شرح دهد. • مراقبت های تغذیه ای که در زمینه مصرف چربی های غذایی است و به بهبود سطح چربی های خون منجر می شود را بیان کند. مهارتی: - نگرشی: -
جلسه ۱۵: چربی
اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- خصوصیات شیمیایی اسیدهای چرب را توضیح دهد. نقطه ذوب، نقطه دود، ناپایداری و خطراتی که به دنبال اکسیداسیون، دود کردن و حرارت بیش از حد روغن ها بوجود می آید را بیان کند.
- پروسه هیدروژناسیون را تعریف کند.
- اهمیت اسیدهای چرب ترنس را بیان کند و نحوه جلوگیری از تشکیل آنها را توضیح دهد.

مهارتی: -

نگرشی: -

روش تدریس

حضوری: سخنرانی به همراه پرسش و پاسخ و بحث در کلاس	مجازی: -
---	----------

نحوه تعامل استاد و دانشجو: پرسش و پاسخ و بارش افکار

ارزیابی تکوینی: انجام تکالیف ۲ نمره، آزمون میانترم ۷ نمره، فعالیت کلاسی ۱ نمره

ارزشیابی تکمیلی: آزمون پایان ترم ۱۰ نمره