

پیشنیاز یا همزمان: ندارد

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

هدف کلی درس:

هدف: آشنایی دانشجویان با تعاریف - اهمیت و مفاهیم تغذیه، نقش تغذیه در حفظ سلامت و ارتقاء سطح سلامت فرد در جامعه و پیشگیری از بیماریها و آشنایی با نقش تغذیه در خدمات بهداشتی و درمانی ایران

شرح درس:

باتوجه به نقش تغذیه صحیح در حفظ سلامت بدن و پیشگیری از بیماریها و تاثیر کمبودهای تغذیه ای بر عملکرد ارگانهای بدن دانشجویان در طی این درس با اهمیت تغذیه، نقش تغذیه در سلامت و بیماری، تغذیه صحیح و سالم و منابع مواد مغذی و نقش فیزیولوژیک آنها در بدن آشنا می شوند.

سرفصل درس: ( ۲۴ ساعت )



۱- تعریف تغذیه، تاریخچه علم تغذیه

۲- اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماریها و حفظ سلامت

۳- نقش تغذیه در طیف سلامت و بیماری

۴- جایگاه تغذیه در خدمات اولیه بهداشتی

۵- تعریف ( غذا - مواد مغذی - گروههای غذایی - تغذیه صحیح و مناسب و سالم )

۶- نقش فیزیولوژیک و منابع مواد مغذی به تفکیک زیر

الف - کربوئیدرات ها - انواع آن - خواص آن - نقش آن در برنامه های غذایی و بدن - منابع آن

ب- چربی ها - اسیدی های چرب ضروری - انواع آن - خواص آن - نقش آن در برنامه غذایی و بدن - منابع آن

ج- پروتئین - انواع - خواص آن - نقش آن در برنامه غذایی و بدن - منابع مهم آن

د- ویتامین ها :

- محلول در آب

- محلول در چربی

### نقش فیزیولوژیک آن در بدن و منابع آن و کمبودهای ویتامینی

ه- املاح - نقش فیزیولوژیک آن در بدن - منابع آن کمبودهای ید، آهن و کلسیم - شاخص های ارزیابی وضعیت

تغذیه در ایران - تعریف سوء تغذیه ها - انواع سوء تغذیه ها - راههای شناسائی سوء تغذیه ها - درجات سوء

تغذیه - وضعیت سوء تغذیه در ایران و جهان - دلایل ایجاد سوء تغذیه در ایران و جهان - دلایل ایجاد سوء تغذیه

ها در گروههای مختلف سنی - نقش تغذیه در گروههای آسیب پذیر .

منابع :

- اصول تغذیه رایبسون ، آخرین انتشار
- اصول تغذیه کراورس - آخرین انتشار

شیوه ارزشیابی دانشجو:

- آزمون نهایی ( بصورت کتبی )
- آزمونهای دوره ای ( بصورت کتبی )

