

کد درس	۱۲۵
نام درس	اصول کلی تغذیه
مرحله ارائه درس	علوم پایه / مقدمات بالینی (بر حسب کوریکولوم مصوب دانشگاه)
دروس پیش نیاز	بیوشیمی سلول و ملکول
نوع درس	نظری
ساعت آموزشی	۳۴ ساعت
هدف های کلی	در پایان درس دانشجو باید مفاهیم اساسی تغذیه را درک نماید: ۱- کلیات تأثیر تغذیه بر سلامتی ۲- گروههای غذایی مواد مغذی (ماکرونوترینتها و میکرونوترینتها شامل ویتامینها و املاح و منابع غذایی و علائم کمبود و مسمومیت آنها ۳- کلیات تغذیه در گروههای مختلف جمعیتی ۴- تنظیم توصیه های تغذیه ای در افراد مختلف
شرح درس	در این درس دانشجو با کلیات تغذیه، ویژگی های تغذیه ای انرژی و گروههای غذایی آشنا می شود و اصول کلی تغذیه در مادر باردار و شیرده کودکان و سالمندان را می آموزد تا بر این اساس بتواند ارزیابی تغذیه ای انجام دهد.
محتوای ضروری	۱ کلیات تغذیه و سلامتی و توصیه های تغذیه ای ۲ گروههای غذایی ۳ کربوهیدراتها * (شیرینی قندها، فیبرهای غذایی، اهمیت تغذیه ای انواع کربوهیدراتها و نیاز به کربوهیدرات) ۴ چربیها * (اهمیت تغذیه ای انواع چربیها و نیاز به چربی ها) ۵ پروتئین ها * (پروتئین های کامل و ناقص، کیفیت پروتئین ها، تعادل ازته و نیاز به پروتئین ها) ۶ انرژی ۷ ویتامینهای محلول در چربی (منابع غذایی، کمبود و مسمومیت) ۸ ویتامینهای محلول در آب (منابع غذایی، کمبود) ۹ مواد معدنی و آب (منابع غذایی، کمبود) ۱۰ چاقی و سوء تغذیه عمومی (بیماریهای ناشی از سوء تغذیه) ۱۱ تغذیه در مادران باردار و شیرده ۱۲ تغذیه در اطفال ۱۳ تغذیه سالمندان ۱۴ ارزیابی وضعیت تغذیه ۱۵ اصول تنظیم رژیم غذایی
توضیحات	این درس می تواند در دوره ی علوم پایه، و یا مقدمات بالینی ارائه شود. پرسشهای این درس از آزمون جامع علوم پایه حذف و در آزمون پیش کارورزی منظور خواهد شد.

