



فرم طرح درس / طرح دوره:

فرم طرح درس / طرح دوره فیزیولوژی تغذیه

<p>پیش نیاز: تغذیه اساسی ۱ و ۲</p>	<p>تعداد واحد: دو واحد نظری.... سال تحصیلی: ۱۴۰۲-۱۴۰۳ مدرسین دکتر مریم اژدری</p>	<p>نام درس: فیزیولوژی تغذیه مقطع تحصیلی: کارشناسی مسئول درس: دکتر مریم اژدری</p>	<p>گروه: تغذیه رشته: تغذیه..... نیمسال: دوم.....</p>
<p>مقدمه: علم تغذیه مجموعه وسیعی از اطلاعات و دانش بشری است که به ارتباط بین غذا و سلامتی موجود زنده می پردازد و با عواملی مانند بیولوژی، فیزیولوژی، بیوشیمی، علوم رفتاری، علوم اجتماعی و بهداشت ارتباط دارد. به عبارت دیگر علم تغذیه یک علم چند بعدی است و به همین دلیل دانشجوی این رشته باید اطلاعات جامع و گسترده‌ای در زمینه فیزیولوژی، بیوشیمی، بیولوژی، جامعه‌شناسی، روان شناسی، بهداشت و شیمی مواد غذایی داشته باشد تا بتواند مهارت های لازم را کسب کند. بنابراین دانشجویان این رشته به صورت عمیق تر با مباحث فیزیولوژی تغذیه آشنا شوند. در این درس دانشجویان با مکانیسم های فیزیولوژی بصورت عمیق و همه جانبه پرداخته و نحوه کارکرد سیستم های تعاملی بدن (از جمله سیستم هورمونی و عصبی) که در به طور مستقیم و غیر مستقیم با تغذیه انسان مرتبط است را در شرایط طبیعی و با تغییرات آن در موقعیت های خاص نظیر گرسنگی، ورزشی آشنا می شوند.</p>			
<p>پیامدهای یادگیری (آنچه فراگیر در آینده شغلی، در رابطه با این درس قرار است مورد استفاده قرار دهد): در این درس دانشجو قادر خواهد بود مکانیسم ها و اصول فیزیولوژی و کارکرد سیستم های تعاملی بدن را که به طور مستقیم و یا غیر مستقیم با تغذیه انسان ارتباط دارد، فرا می گیرد. دانشجو در این درس علم تغذیه را از دیدگاه فیزیولوژیک فرا می گیرد. این دیدگاه برای درک و تفسیر مفاهیم متابولیسم در سلامت و بیماری ضروری محسوب می شود.</p>			
<p>هدف کلی: دانشجو در این درس علم تغذیه را از دیدگاه فیزیولوژیک فرا می گیرد. این دیدگاه برای درک و تفسیر مفاهیم متابولیسم در سلامت و بیماری ضروری محسوب می شود.</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱. مکانیسم های کوتاه مدت و بلند مدت موثر در سیری یا گرسنگی، چاقی و لاغری ۲. جنبه های فیزیولوژیک هضم و جذب درشت مغذی ها و ریزمغذی ها ۳. ارتباط جنبه های مختلف تغذیه و مواد مغذی را با کارکرد مغز (یادگیری-رفتار) و جنبه های روانی (هم چون استرس و اضطراب) ۴. ارتباط بین هورمون ها با جنبه های مختلف تغذیه انسان و مواد مغذی 			



۵. ارتباط کارکرد سیستم های مختلف بدن نظیر مغزی-عصبی (پروهورمون ها)، هورمون ها، گوارشی با جنبه های تغذیه ای و متابولیسم مواد مغذی

اهداف عینی	سرفصل موضوعات	حیطه اهداف آموزشی:	روش تدریس:	روش ارزیابی فراگیر:	مدرسین:	جلسه/برنامه زمانی
آشنایی با مبانی فیزیولوژی تغذیه	مقدمه	شناختی	سخنرانی کلاسیک- سخنرانی تعاملی	ازمون نوشتاری (سوال چندگزینه‌ای، سوال درست یا نادرست)	دکتر اژدری	هفته اول
آشنایی با نقش هورمونها، آنزیم ها با جنبه های مختلف تغذیه انسان	آشنایی با نقش هورمونها، با جنبه های مختلف تغذیه انسان	شناختی	سخنرانی کلاسیک- سخنرانی تعاملی	ازمون نوشتاری (سوال چندگزینه‌ای، سوال درست یا نادرست)	دکتر اژدری	جلسه ۲
مکانیسم های کوتاه مدت و بلند مدت موثر در سیری یا گرسنگی، چاقی و لاغری	مکانیسم های کوتاه مدت و بلند مدت موثر در سیری یا گرسنگی، چاقی و لاغری	شناختی	سخنرانی کلاسیک- سخنرانی تعاملی	ازمون نوشتاری (سوال چندگزینه‌ای، سوال درست یا نادرست، تشریحی)	دکتر اژدری	جلسه ۳-۶
جنبه های فیزیولوژیک هضم و جذب درشت مغذیها	آشنایی با چگونگی ارتباط متابولیکی درشت مغذیها با یکدیگر (integration) metabolic (شناختی	سخنرانی کلاسیک- سخنرانی تعاملی- بحث گروهی	ازمون نوشتاری (سوال چندگزینه‌ای، سوال درست یا نادرست)	دکتر اژدری	جلسه ۷



جلسه ۸	دکتر اژدری	ازمون نوشتاری (سوال چندگزینه‌ای، سوال درست یا نادرست، تشریحی)	سخنرانی کلاسیک - سخنرانی تعاملی - بحث گروهی	شناختی - عملکردی	ارتباط جنبه های مختلف تغذیه و مواد مغذی را با کارکرد مغز (یادگیری-رفتار) و جنبه های روانی (هم چون استرس و اضطراب)	ارتباط جنبه های مختلف تغذیه و مواد مغذی را با کارکرد مغز (یادگیری-رفتار) و جنبه های روانی (هم چون استرس و اضطراب)
جلسه ۹	دکتر اژدری	ازمون نوشتاری (سوال چندگزینه‌ای، سوال درست یا نادرست، تشریحی)	سخنرانی کلاسیک - سخنرانی تعاملی - بحث گروهی	شناختی - عملکردی	ارتباط بین هورمون ها با جنبه های مختلف تغذیه انسان و مواد مغذی	ارتباط بین هورمون ها با جنبه های مختلف تغذیه انسان و مواد مغذی
جلسه ۱۰-۱۲	دکتر اژدری	ازمون نوشتاری (سوال چندگزینه‌ای، سوال درست یا نادرست، تشریحی)	سخنرانی کلاسیک - سخنرانی تعاملی - بحث گروهی	شناختی - عملکردی	ارتباط کارکرد سیستم های مختلف بدن نظیر مغزی-عصبی (پروهورمون ها)، هورمون ها، گوارشی با جنبه های تغذیه ای و متابولیسم مواد مغذی	ارتباط کارکرد سیستم های مختلف بدن نظیر مغزی-عصبی (پروهورمون ها)، هورمون ها، گوارشی با جنبه های تغذیه ای و متابولیسم مواد مغذی
جلسه ۱۳	دکتر اژدری	ازمون نوشتاری (سوال چندگزینه‌ای، سوال درست یا نادرست)	سخنرانی کلاسیک - سخنرانی تعاملی - بحث گروهی	شناختی	تنظیم اشتها	تنظیم اشتها
جلسه ۱۴	دکتر اژدری	ازمون نوشتاری (سوال چندگزینه‌ای، سوال درست یا نادرست)	سخنرانی کلاسیک - سخنرانی تعاملی - بحث گروهی	شناختی	بالانس انرژی و ذخایر انرژی و و بافت چربی قهوه ای و سفید و نقش آن ها در تنظیم متابولیسم	بالانس انرژی و ذخایر انرژی و و بافت چربی قهوه ای و سفید و نقش آن ها در تنظیم متابولیسم
جلسه ۱۵	دکتر اژدری	ازمون نوشتاری (سوال چندگزینه‌ای، سوال درست یا نادرست)	سخنرانی کلاسیک - سخنرانی تعاملی - بحث گروهی	شناختی	تنظیم سوخت در پاسخ به دریافت غذا	تنظیم سوخت در پاسخ به دریافت غذا



جلسه ۱۶	دکتر اژدری	آزمون نوشتاری (سوال چندگزینه‌ای، سوال درست یا نادرست)		سخنرانی کلاسیک - سخنرانی تعاملی - بحث گروهی	شناختی	تنظیم سوخت در پاسخ به فعالیت بدنی	تنظیم سوخت در پاسخ به فعالیت بدنی
		آزمون پایان - دوره	آزمون میان دوره				ارائه دانشجویان
		مشارکت در بحث، پاسخ به سوالات مطرح شده در کلاس، ارائه کلاسی					تکالیف فراگیر
		<p>مجموع نمرات میان ترم و پایان ترم تشکیل دهنده نمره نهایی امتحان می باشد.</p> <p>۴۰ درصد نمره کل را میان ترم و از جلسه اول تا پایان جلسه هفتم را تشکیل می دهد با هماهنگی دانشجویان در فاصله بین جلسه ۷ تا ۸ برگزار می گردد.</p> <p>۵۰ درصد هم پایان ترم که صرفاً از جلسه ۷ تا ۱۶ مورد آزمون قرار می گردد</p> <p>۱۰ درصد هم مربوط به حضور منظم در کلاس، فعالیت و تکالیف کلاسی، و ارائه مباحث می باشد.</p>					نحوه نمره دهی
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Stipanuk MH .Biochemical and physiological aspects of Human Nutrition .W.B .Saunders ۲۰۱۳ ۲. Stipanuk MH .Biochemical and physiological aspects of Human Nutrition .W.B .Saunders ۲۰۱۸ ۳. Modern nutrition in health and disease 					منابع آموزشی