



فرم طرح درس / طرح دوره:

<u>فرم طرح درس / طرح دوره</u> <u>فیزیولوژی تغذیه</u>			
گروه:تغذیه	نام درس: <u>فیزیولوژی تغذیه</u>	تعداد واحد:دو واحد نظری....	پیش نیاز: تغذیه اساسی ۱ و ۲
رشته: <u>تغذیه.....</u>	مقطع تحصیلی:کارشناسی	سال تحصیلی: ۱۴۰۳-۱۴۰۴	
نیمسال:دوم.....	مسئول درس: <u>دکتر مریم اژدری</u>	مدرسین <u>دکتر مریم اژدری</u>	
مقدمه: علم تغذیه مجموعه وسیعی از اطلاعات و دانش بشری است که به ارتباط بین غذا و سلامتی موجود زنده می‌پردازد 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، روان‌شناسی، بهداشت و شیمی مواد غذایی داشته باشد تا بتواند مهارت‌های لازم را کسب کند. بنابراین دانشجویان این رشته به صورت عمیق‌تر با مباحث فیزیولوژی تغذیه آشنا شوند. در این درس دانشجویان با مکانیسم‌های فیزیولوژی بصورت عمیق و همه جانبه پرداخته و نحوه کارکرد سیستم‌های 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 موقعیت‌های خاص نظیر گرسنگی، ورزشی آشنا می‌شوند. پیامدهای یادگیری (آنچه فراگیر در آینده شغلی، در رابطه با این درس قراراست مورد استفاده قرار دهد): در این درس دانشجو قادر خواهد بود مکانیسم‌ها و اصول فیزیولوژی و کارکرد سیستم‌های تعاملی بدن را که به طور مستقیم و یا غیر مستقیم با تغذیه انسان ارتباط دارد، فرا می‌گیرد. دانشجو در این درس علم تغذیه را از دیدگاه فیزیولوژیک فرا می‌گیرد. این دیدگاه برای درک و تفسیر مفاهیم متابولیسم در سلامت و بیماری ضروری محسوب می‌شود.			
هدف کلی: دانشجو در این درس علم تغذیه را از دیدگاه فیزیولوژیک فرا می‌گیرد. این دیدگاه برای درک و تفسیر مفاهیم متابولیسم در سلامت و بیماری ضروری محسوب می‌شود.			
۱. مکانیسم‌های کوتاه مدت و بلند مدت موثر در سیری یا گرسنگی، چاقی و لاغری ۲. جنبه‌های فیزیولوژیک هضم و جذب درشت مغذی‌ها و ریزمغذی‌ها ۳. ارتباط جنبه‌های مختلف تغذیه و مواد مغذی را با کارکرد مغز (یادگیری-رفتار) و جنبه‌های روانی (هم چون استرس و اضطراب) ۴. ارتباط بین هورمون‌ها با جنبه‌های 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/بر نامه زمانی
آشنایی با مبانی فیزیولوژی تغذیه	مقدمه	شناختی	سخنرانی کلاسیک- سخنرانی تعاملی	آزمون نوشتاری (سوال چندگزینه ای، 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	آزمون نوشتاری (سوال چندگزینه ای، 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	آزمون نوشتاری (سوال چندگزینه ای، 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	آزمون نوشتاری (سوال چندگزینه ای، سوال درست یا نادرست)	دکتر اژدری	جلسه ۷



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



تنظیم سوخت در پاسخ به فعالیت بدنی	تنظیم سوخت در پاسخ به فعالیت بدنی	شناختی	سخنرانی کلاسیک - سخنرانی تعاملی - بحث گروهی	آزمون نوشتاری (سوال چندگزینه‌ای، سوال درست یا نادرست)	دکتر اژدری	جلسه ۱۶
ارائه دانشجویان	آزمون میان دوره	آزمون پایان - دوره				
تکالیف فراگیر	مشارکت در بحث، پاسخ به سوالات مطرح شده در کلاس، ارائه کلاسی					
نحوه نمره دهی	مجموع نمرات میان ترم و پایان ترم تشکیل دهنده نمره نهایی امتحان می باشد. 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. ۵۰ درصد هم پایان ترم که صرفا از جلسه ۷ تا ۱۶ مورد آزمون قرار می گردد ۱۰ درصد هم مربوط به حضور منظم در کلاس، فعالیت و تکالیف کلاسی، و ارائه مباحث می باشد.					
منابع آموزشی	1. Stipanuk MH .Biochemical and physiological aspects of Human Nutrition .W.B .Saunders ۲۰۱۳ 2. Stipanuk MH .Biochemical and physiological aspects of Human Nutrition .W.B .Saunders ۲۰۱۸ 3. Modern nutrition in health and disease					