



معاونت آموزشی  
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی  
شناسنامه دروس (Course Syllabus)

• اطلاعات درس

نام درس: اصول تغذیه	شماره درس: ۱۷۵۵۱۰
دوره و رشته: کارشناسی بهداشت عمومی	
نوع ارائه درس: نظری ■ عملی □ کارآموزی □ کارورزی □	
تعداد واحد: ۲	مدت زمان ارائه درس: ۳۴ ساعت
سال تحصیلی: ۱۴۰۳-۱۴۰۲ (نیمسال اول)	پیش نیاز: ندارد.

• مدیریت درس

گروه ارائه دهنده: بهداشت و ایمنی مواد غذایی	استاد مسئول درس: دکتر آمنه نعمت الهی
رشته تحصیلی: علوم و صنایع غذایی گرایش کنترل کیفی	ایمیل: amene.nematollahi@gmail.com

• اهداف کلی یادگیری درس

- آشنایی با اهمیت تغذیه‌ای درشت مغذی‌ها و ریزمغذی‌ها (ساختار، نقش تغذیه‌ای، منابع غذایی، کمبود و مسمومیت ناشی از آن‌ها)
- توانایی محاسبه میزان انرژی بدن
- آشنایی با اصول تنظیم رژیم غذایی
- آشنایی با تغذیه در گروه‌های آسیب پذیر (مادران باردار و شیرده، اطفال و سالمندان)
- برقراری ارتباط مناسب با استاد
- توانایی شرکت در بحث‌های کلاسی
- واقف شدن به اهمیت تغذیه در سلامتی افراد مختلف
- توجه به کسب دانش و توانمندی مرتبط با گروه‌های مختلف غذایی
- توجه به کاربرد رژیم‌های غذایی در درمان و پیشگیری از بیماری‌های مختلف

• محتوای آموزشی

الف) مباحث نظری

ردیف	عنوان مبحث درسی	مدت آموزش (ساعت)	استاد ارائه دهنده	تعداد سوالات (سطوح تاکنونومی)		
				تعداد سوالات	سطح ۱ (یادآوری اصول و دانش نظری)	سطح ۲ (تشخیص و تفسیر مطالب)
۱	نقش تغذیه در سلامت و کلیات تغذیه	۲	دکتر آمنه نعمت الهی	۵	۲	۱
۲	آب و کربوهیدرات‌ها	۲	دکتر آمنه نعمت الهی	۹	۲	۳
۳	چربی‌ها	۲	دکتر آمنه نعمت الهی	۹	۲	۳



۳	۴	۲	۹	دکتر آمنه نعمت الهی	۲	پروتئین‌ها	۴
۲	۴	۳	۹	دکتر آمنه نعمت الهی	۲	ویتامین‌های محلول در آب (۱)	۵
۲	۴	۳	۹	دکتر آمنه نعمت الهی	۲	ویتامین‌های محلول در آب (۲)	۶
۲	۴	۴	۱۰	دکتر آمنه نعمت الهی	۲	ویتامین‌های محلول در چربی (۱)	۷
۲	۴	۴	۱۰	دکتر آمنه نعمت الهی	۲	ویتامین‌های محلول در چربی (۲)	۸
۲	۴	۴	۱۰	دکتر آمنه نعمت الهی	۲	مواد معدنی (۱)	۹
۲	۴	۴	۱۰	دکتر آمنه نعمت الهی	۲	مواد معدنی (۲)	۱۰
۲	۳	۳	۸	دکتر آمنه نعمت الهی	۲	تنظیم برنامه غذایی	۱۱
۲	۴	۳	۸	دکتر آمنه نعمت الهی	۲	محاسبه انرژی مورد نیاز	۱۲
۱	۲	۱	۴	دکتر آمنه نعمت الهی	۲	ترکیب بدن	۱۳
۱	۱	۰	۲	دکتر آمنه نعمت الهی	۲	تغذیه در دوران بارداری و شیردهی	۱۴
۱	۱	۰	۲	دکتر آمنه نعمت الهی	۲	تغذیه در دوران نوزادی و شیرخوارگی	۱۵
۱	۱	۰	۲	دکتر آمنه نعمت الهی	۲	تغذیه در دوران نوجوانی و بلوغ	۱۶
۱	۱	۰	۲	دکتر آمنه نعمت الهی	۲	تغذیه در دوران میانسالی و سالمندی	۱۷

• راهبردهای آموزشی

- استاد محوری
- فراگیر محوری
- جمع آوری اطلاعات

• روش‌های یاددهی

- سخنرانی فعال



معاونت آموزشی  
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی  
شناسنامه دروس (Course Syllabus)

- طراحی پرسش و پاسخ
- بارش افکار

- **مسئولیت های دانشجو (روش های یادگیری)**

- مطالعه متون
- یادگیری شفاهی و انتقال اطلاعات از طریق شنیدن
- نکته برداری
- یادگیری از همتا (TMTD)
- یادگیری مبتنی بر وظیفه
- یادگیری مشارکتی

- **رسانه ها و وسائل آموزشی مورد نیاز**

- کامپیوتر
- ویدیو پروژکتور
- پاورپوینت
- سامانه یادگیری الکترونیک نوید

- **میزان مشارکت اساتید (%)**

- دکتر آمنه نعمت الهی (۱۰۰٪)

- **منابع اصلی درس**

- اصول تغذیه کراوس، زیر نظر دکتر ضیاء الدین مظهری، تالیف و ترجمه دکتر علی امیری فرد، منصور صابری؛ انتشارات کتاب میر، چاپ دوم، پاییز ۱۳۸۶، ویرایش دوم
- اصول تغذیه پزشکی، تالیف لیندا کی دی بروین، کاترین پیا و الی ویتنی؛ ترجمه دکتر فرزاد شیدفر، ناهید خلدی، مریم خزدوز، فهیمه آق، انتشارات جامعه نگر، ۱۳۹۷
- اصول تغذیه کراوس، ترجمه دکتر فرزاد شیدفر، ناهید خلدی، ویرایش سیزدهم ۲۰۱۲، نشر جامعه نگر
- تغذیه در دوران های زندگی، سلامتی و تناسب اندام، کراوس ۲۰۲۱، جلد دوم، ویراستار: دکتر وحید ملکی، دکتر حامد جعفری وایقان، ترجمه سید مرتضی سید شوری، شقایق عادل، مریم عنبری، سینا نقشی؛ ویرایش پانزدهم، انتشارات میلاد
- تغذیه و رژیم درمانی، ترجمه و گردآوری: منصور صابری، مطهره حسنی، مهری میراحمدیان، ویرایش پنجم، انتشارات کتاب میر، ۱۳۹۷

- **روش های ارزیابی**



- آزمون کتبی میان ترم
- آزمون کتبی پایانی
- حضور فعال در کلاس

• نحوه محاسبه نمره کل

- امتحان کتبی میان ترم ۶ نمره
- امتحان پایان ترم ۱۲ نمره
- مشارکت فعال در جلسات ۲ نمره

• مقررات درس

- تعداد دفعات مجاز غیبت موجه در جلسات نظری: ۳
- حداقل نمره قبولی: ۱۰

• توضیحات ضروری

- شناسنامه درس در ابتدای نیمسال تحصیلی تهیه و اطلاع رسانی می گردد. در صورت بروز مسائل پیش بینی نشده، استاد مسئول درس می تواند با هماهنگی دفتر توسعه آموزش (EDO) دانشکده تغییرات ضروری را در برنامه ایجاد نماید.
- در مورد مباحث تعدیه در دورانهای مختلف زندگی، گروههای ۳-۴ نفره تعیین می شود. هر گروه بخشی از مبحث تعیین شده را مطالعه می کنند و برای بقیه توضیح می دهند و سر کلاس امتحان فردی گرفته می شود.