

اصول کلی تغذیه

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری (۳۴ ساعت)

پیش نیاز: بیوشیمی

سرفصل دروس:

بخش اول: نقش و اهمیت تغذیه (۲ ساعت)

- مقدمه: مسائل و مشکلات تغذیه‌ای در ایران و جهان - اهمیت تغذیه در بهداشت و درمان و سلامت جامعه.

- اصول کلی تغذیه - اهداف - تاریخچه و تئوری - ترکیب شیمیایی بدن

بخش دوم - مواد مغذی و منابع اصلی آنها (۲ ساعت)

کربوهیدراتها - چربی ها - پروتئین

- انرژی - تعریف - روشهای اندازه گیری و نیازهای انرژی - تعادل انرژی

- آب و ملاح و ویتا مین ها

توضیح اینکه تا کید میشود از کل وقت پیش بینی شده ۲ ساعت جهت "انرژی" و ۲ ساعت

جهت تدریس "آب و ملاح و ویتا مینها" در نظر گرفته شود.

بخش سوم - شناخت غذا (۲ ساعت)

- گروههای غذایی (۲ ساعت)

- مواد در دستعمال و استفاده از جداول تغذیه‌ای

- جداول مواد غذایی خام و پخته

- بخش چهارم - شناخت فرهنگ، سنن و عادات غذایی منطقه‌ای در رابطه با وضعیت

تغذیه فرد و جامعه و تنظیم برنامه غذایی (۲ ساعت)

- ایجاد مختلف عادات غذایی جامعه

R.D.A, W.H.O - F.A.O

- تنظیم برنامه غذایی

- نقش برنامه ریزی تغذیه اصولی (نقش دولت - سازمانهای ملی و بین المللی

دست اندرکار غذا و تغذیه) باختصار

- نشریات علمی مربوط به غذا و تغذیه

- بخش پنجم - تغذیه گروههای آسیب پذیر (۶ ساعت)

- نیازمندیهای تغذیه ای مادران در دوران بارداری و شیردهی

- نیازمندیهای تغذیه ای نوزادان و کودکان

- نیازمندیهای تغذیه ای سالمندان

- بخش ششم - روشهای ارزشیابی وضع تغذیه (۴ ساعت)

- بررسی بالینی وضع تغذیه

- بررسی آنتروپومتریک

- بررسی مصرف مواد غذایی

- بررسی شیمیائی

- بررسی اقتصادی - اجتماعی

- بخش هفتم - بیماریهای ناشی از سوء تغذیه و نحوه پیشگیری از آن (۷ ساعت)

- مثلث بیماری زائی سوء تغذیه

- فقر پروتئین - انرژی (P.E.N) - کمخونیهای تغذیه ای (آهن - اسید -

فولیک ویتامین B) - گواتر اندمیک

- گزروفتالی - راشی تبسم - کمبود روی

- اسکوریوت - برگبری - بلاگر

- نمایش اسلایدهای مربوط به علائم سوء تغذیه جهت دانشجویان

- بخش هشتم - بهداشت مواد غذایی (۲ ساعت)

- اصول نگهداری مواد غذایی از نظر حفظ سلامت مواد مغذی - فرایند - انتقال

مواد غذایی