



دانشگاه شاهرود

دانشکده پزشکی

گروه بهداشت و پزشکی اجتماعی

نام درس: اصول کلی تغذیه زمان تشکیل کلاس: شنبه ۱۰-۸ نیمسال: دوم ۱۴۰۰-۱۴۰۱ مسئول درس: خانم دکتر امین زاده

ردیف	تاریخ	موضوع درس	مدرس
۱	۱۴۰۰/۱۱/۳۰	بخش اول: نقش و اهمیت تغذیه مسائل و مشکلات تغذیه ای در ایران و جهان، اهمیت تغذیه در بهداشت، درمان و سلامت جامعه، اصول کلی تغذیه، اهداف، تاریخچه و تعاریف، ترکیب شیمیایی بدن	خانم دکتر امین زاده
۲	۱۴۰۰/۱۲/۷	بخش دوم: مواد مغذی و منابع اصلی آنها کربوهیدراتها، چربی ها، پروتئین ها	خانم دکتر امین زاده
۳	۱۴۰۰/۱۲/۱۴	انرژی، تعریف، روشهای اندازه گیری و نیازهای انرژی، تعادل انرژی	خانم دکتر امین زاده
۴	جبرانی	آب، املاح و ویتامین ها	خانم دکتر امین زاده
۵	جبرانی	بخش سوم شناخت غذا گروههای غذایی مواد در استعمال و استفاده از جداول تغذیه ای R.D.A., W.H.O., F.A.O جداول و مواد غذایی خام و پخته	خانم دکتر امین زاده
۶	جبرانی	بخش چهارم: شناخت فرهنگ، سنن و عادات غذایی منطقه ای در رابطه با وضع تغذیه دو جامعه و تنظیم برنامه غذایی ابعاد مختلف عادات غذایی جامعه، 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	خانم دکتر امین زاده
۷	۱۴۰۰/۱۲/۲۱	بخش پنجم: تغذیه گروههای آسیب پذیر نیازمندیهای تغذیه ای مادران در دوران بارداری و شیر دهی	خانم خاجوی
۸	۱۴۰۱/۱/۱۳	تعطیل رسمی	-
۹	۱۴۰۱/۱/۲۰	نیازمندیهای تغذیه ای نوزادان و کودکان	خانم خاجوی
۱۰	۱۴۰۱/۱/۲۷	نیازمندیهای تغذیه ای سالمندان	خانم خاجوی
۱۱	۱۴۰۱/۲/۳	تعطیل رسمی	-
۱۲	۱۴۰۱/۲/۱۰	بخش هفتم: بیماریهای ناشی از سوء تغذیه و نحوه پیشگیری از آن مثلث بیماری زایی سوء تغذیه فقر پروتئین، انرژی (P.E.M)، کم خونی های تغذیه ای (آهن، اسید فولیک ویتامین B) گواتراندیمیک	آقای دکتر دواتی
۱۳	۱۴۰۱/۲/۱۷	گزروفتالی، راشی تیسسم، کمبود روی	آقای دکتر دواتی
۱۴	۱۴۰۱/۲/۲۴	اسکوربرت، بربری، پلاگر	آقای دکتر دواتی
۱۵	۱۴۰۱/۲/۳۱	بخش هشتم: بهداشت مواد غذایی اصول نگهداری مواد غذایی از نظر حفظ سلامت مواد مغذی، فرآیند، اتلاف مواد غذایی، مسمومیت های مواد غذایی	خانم دکتر جوهری
۱۶	۱۴۰۱/۳/۷	بخش نهم: روشهای ارزشیابی وضع تغذیه بررسی بالینی وضع تغذیه، بررسی آنترو پومتریک	آقای دکتر جعفری
۱۷	۱۴۰۱/۳/۱۴	تعطیل رسمی	-
۱۸	۱۴۰۱/۳/۲۱	بررسی مصرف مواد غذایی، بررسی شیمیایی، بررسی اقتصادی	آقای دکتر جعفری

منابع:- اصول تغذیه پزشکی. لیندا کی دی بروین - کاترین پینا - الی ویتنی، ترجمه دکتر فرزانه شیدفر، ناهید خلدی و ..

- اصول تغذیه کراوس ۲۰۱۲، کتلین ماهان، سیلویا اسکات. ترجمه دکتر گیتی ستوده