



به نام ایزدوانا

**(کاربرگ طرح درس)**

تاریخ به روز رسانی: ۱۳۹۸/۰۶/۲۵

دانشگاه علوم انسانی

نیمسال اول سال تحصیلی ۹۸-۹۹

نام درس	فارسی: تغذیه و کنترل وزن ویژه تندرستی لاتین: Nutrition and Weight Control with Health approach	تعداد واحد: نظری ۲ واحد پیش نیازها و هم نیازها:	مقطع: کارشناسی □ کارشناسی ارشد ■ دکتری □
مدرس/مدرسين:	دکتر محسن ابراهیمی	شماره تلفن اتاق: ۲۱۹۴	
پست الکترونیکی:	mehrahimi@semnan.ac.ir	منزلگاه اینترنتی: <a href="http://mebrahimi.profile.semnan.ac.ir/#home">http://mebrahimi.profile.semnan.ac.ir/#home</a>	
برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس:			
اهداف درس: آشنایی با مفاهیم تغذیه ویژه سلامتی و تندرستی و به کارگیری آنها در کنترل وزن صحیح			
امکانات آموزشی مورد نیاز: ویدئو پروژکتور			
نحوه ارزشیابی	فعالیت‌های کلاسی و آموزشی	ارزشیابی مستمر (کوئیز)	امتحان پایان ترم
درصد نمره	-	-	۱۰۰ درصد (معادل ۲۰ نمره)
منابع و مآخذ درس	تغذیه و متابولیسم در ورزش، فعالیت ورزشی و تندرستی. مولف: جی کانگ. مترجمان: دریانوش و همکاران		

**بودجه بندی درس**

توضیحات	مبحث	هفته
	آشنایی با اهداف درس، نحوه ارزیابی و تکالیف درسی	اول
	نیازمندیهای تغذیه‌ای ویژه سلامت و تندرستی (اساس و پایه تغذیه سالم)	دوم
	استفاده از شاخص‌های سلامتی در کنترل وزن و دستیابی به وزن و درصد چربی ایده‌آل	سوم
	آشنایی با رژیم‌های غذایی توصیه شده ملی و بین‌المللی با هدف حفظ سلامتی (بررسی رژیم غذایی کشورهای پیشرفته)	چهارم
	ملاحظات تغذیه‌ای رژیم سبزیجات و آشنایی با نمونه‌های رایج آن	پنجم
	آشنایی با روش‌های تعیین انرژی متابولیسم پایه (استراحت، فعالیت، ترموژنیک غذا و کل انرژی بدن)	ششم
	آشنایی با علائم بالینی کمبود تغذیه‌ای	هفتم
	میزان و وسعت کاهش وزن	هشتم
	عوامل تعیین کننده وزن (میانجی‌های عصبی، پپتیدهای روده‌ای، هورمون‌ها و ...)	نهم
	کربوهیدرات و کاهش وزن	دهم
	چربی و کاهش وزن	یازدهم
	پروتئین و کاهش وزن	دوازدهم
	نقش ویتامین‌ها و مواد معدنی در کاهش وزن	سیزدهم
	نقش مواد آنتی‌اکسیدانی در سلامت افراد	چهاردهم
	مکمل‌های چربی سوز برای کنترل وزن	پانزدهم
	گوارش و انرژی گرمایی غذا	شانزدهم