

برنامه ریزی درسی تغذیه در سلامت دهان

تهیه و تنظیم

دفتر مطالعات و توسعه آموزش دانشکده دندانپزشکی

با همکاری



dentedo@sums.ac.ir

COURSE PLAN

درس تغذیه در سلامت دهان

مقطع : دکترای حرفه ای دندانپزشکی

تعداد واحد : 1 واحد (17 ساعت)
پیشنیاز : ندارد

مسئول برنامه : گروه آموزشی سلامت دهان و دندانپزشکی اجتماعی

نوع درس :

علوم پایه اجباری اختصاصی نظری اجباری اختصاصی عملی اختصاصی اختیاری عمومی کارگاهی کارورزی

* عناوین کلی این درس شامل موارد زیر می باشد:

- 1) آشنایی با کلیات علم تغذیه و اهمیت غذا و مواد مغذی، تعاریف و تقسیم بندی ها
- 2) آشنایی با کربوهیدرات ها منابع غذایی آن ، انواع کربوهیدرات ها انواع قندها و تاثیر آن بر سلامت
- 3) آشنایی با پروتئین ها: منابع غذایی آن ، کیفیت Pr ها ، اسیدهای آمینه ضروری و PEM
- 4) آشنایی با چربی ها، اسیدهای چرب ضروری و نقش چربی ها در سلامت و بیماری ها
- 5) آشنایی با ویتامین ها: منابع آنها، تکیه بر ویتامین های محلول در آب، نقش آنها در سلامت
- 6) آشنایی با ویتامین ها: منابع آنها، تکیه بر ویتامین های محلول در چربی، نقش آنها در سلامت
- 7) آشنایی با املاح یا عناصر معدنی، منابع غذایی آنها و نقش آنها در سلامت
- 8) آشنایی با عناصر معدنی کمیاب : منابع غذایی آنها و نقش آنها در سلامت
- 9) آشنایی با متابولیسم انرژی و عدم تعادل آن، هرم غذایی
- 10) آشنایی با نیازهای تغذیه ای در گروههای ویژه: مادران باردار
- 11) آشنایی با نیازهای تغذیه ای در گروههای ویژه : دوران شیردهی و نوزادان
- 12) آشنایی با نیازهای تغذیه ای در گروه های ویژه : کودکان، نوجوانان، سالمندان
- 13) آشنایی با Food safety و بیماریهای منتقله از طریق غذا
- 14) آشنایی با نقش تغذیه در بهداشت عمومی و دندانپزشکی پیشگیری

*هدف کلی

آشنایی با کلیات علم تغذیه و اهمیت غذا و مواد مغذی، تعاریف و تقسیم بندی ها

➤ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- تغذیه را تعریف کند و اهمیت آن را توضیح دهد
- انواع مواد مغذی را عنوان کند
- تقسیم بندی کلی مواد مغذی را بیان کند
- هضم مواد غذایی را توضیح دهد
- عوامل موثر بر تغذیه را توضیح دهد

هدف کلی

آشنایی با کربوهیدرات ها منابع غذایی آن ، انواع کربوهیدرات ها انواع قندها و تاثیر آن بر سلامت

➤ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- ساختار شیمیایی و تقسیم بندی کربوهیدرات ها را توضیح دهد
- نحوه هضم کربوهیدرات ها را بیان کند
- اهمیت و نقش کربوهیدرات ها را در بدن بیان کند
- به بیماران درباره منابع کربوهیدرات ها در رژیم غذایی مشاوره دهد در انتخاب آنها راهنمایی کند
- تفاوت فیبر محلول و نامحلول را توضیح دهد
- اهمیت غذاهای غنی از فیبر در رژیم غذایی را توضیح دهد

هدف کلی

آشنایی با پروتئین ها: منابع غذایی آن ، کیفیت Pr ها ، اسیدهای آمینه ضروری و PEM

➤ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- ساختار شیمیایی Pr و نقش آن در رژیم غذایی را توضیح دهد.
- Pr های فانکشنال و ساختاری و نیز اسیدهای آمینه ضروری، غیر ضروری و نیمه ضروری را توضیح دهد
- معایب و منابع گیاهخواری را توضیح دهد
- نحوه هضم Pr را توضیح دهد
- به بیماران در مورد تغذیه صحیح Pr ها مشاوره دهد
- معایب کمبود Pr و تاثیر آن بر بدن را توضیح دهد

هدف کلی

آشنایی با چربی ها، اسیدهای چرب ضروری و نقش چربی ها در سلامت و بیماری ها

➤ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- ساختار شیمیایی چربی ها و اهمیت آن ها در رژیم غذایی را توضیح دهد.
- تقسیم بندی چربی ها را بیان کند و چربی های اشباع و غیر اشباع را توضیح دهد
- هیدروژناسیون چربی ها و ارتباط آنها را با چربی های ترانس توضیح دهد
- روند هضم چربی ها را توضیح دهد
- استرول های شایع و ارتباطشان با بیماری قلبی، عروقی را توضیح دهد
- ضرورت فسفولیپیدها را توضیح دهد.

هدف کلی

آشنایی با ویتامین ها: منابع آنها، تکیه بر ویتامین های محلول در چربی و محلول در آب، نقش آنها در

سلامت

➤ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- ویتامین های محلول در آب و محلول در چربی را عنوان کند
- تفاوت هضم ویتامین های محلول در آب و محلول در چربی را بیان کند
- در مورد مسمومیت با ویتامین یا عدم تعادل دریافت آن را توضیح دهد
- پیش سازهای ویتامین در بدن را بیان کند
- عملکرد کلی ویتامین ها در بدن را توضیح دهد
- منابع و مقادیر توصیه شده ویتامین ها در بدن را توضیح دهد

هدف کلی

آشنایی با املاح یا عناصر معدنی منابع غذایی آنها و نقش آنها در سلامت

➤ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- مواد معدنی اصلی را عنوان کند
- تفاوت مواد معدنی اصلی و کمیاب را توضیح دهد
- عملکردهای اصلی مواد معدنی در بدن را توضیح دهد
- نحوه هضم مواد معدنی در بدن را بیان کند
- نقش مواد معدنی مختلف و مقادیر توصیه شده آنها را در بدن توضیح دهد
- عملکرد پمپ سدیم را در بدن و مواد معدنی دیگر در این روند را توضیح دهد

هدف کلی

آشنایی با متابولیسم انرژی و عدم تعادل آن، هرم غذایی

➤ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- نحوه متابولیسم انرژی را توضیح دهد
- تعادل و عدم تعادل در دریافت انرژی را توضیح دهد
- انواع هرمهای غذایی و گایدلاینهای غذایی را توضیح دهد
- عوارض عدم تعادل در دریافت انرژی را عنوان کند
- عوامل موثر در طراحی هرمها و گایدلاین های مختلف غذایی را بیان کند
- نحوه مشاوره به بیماران برای استفاده از هرم غذایی را توضیح دهد

هدف کلی

آشنایی با نیازهای تغذیه ای در گروههای ویژه: مادران باردار

➤ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- ملاحظات تغذیه ای دوران بارداری را توضیح دهد
- اهمیت وزن دوران بارداری را توضیح دهد
- نقش تغذیه مادر بر سلامت دهان و دندان نوزاد را توضیح دهد
- غذاهای ممنوع در دوران بارداری را توضیح دهد
- غذاهای توصیه شده در دوران بارداری را توضیح دهد
- نقص لوله عصبی و ماده مغذی مرتبط با آن را توضیح دهد

هدف کلی

آشنایی با نیازهای تغذیه ای در گروههای ویژه: دوران شیردهی و نوزادان

➤ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- ملاحظات تغذیه ای دوران نوزادی را شرح دهد
- دلایل عدم رشد صحیح نوزاد را توضیح دهد
- ارتباط نحوه تغذیه و سلامت دهان و دندان نوزاد را شرح دهد
- غذاهای ممنوع در دوران نوزادی را توضیح دهد
- نحوه شروع تغذیه جامد برای نوزاد را توضیح دهد

هدف کلی

آشنایی با نیازهای تغذیه ای در گروه های ویژه : کودکان، نوجوانان، سالمندان

➤ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- اهمیت ایجاد عادات غذایی صحیح در کودک را توضیح دهد
- نقش والدین در ایجاد عادات غذایی صحیح را بیان کند
- انتخابهای غذایی سالم برای کودکان را عنوان کند
- اهمیت تغذیه صحیح در کودکان و اثر آن بر رشد فیزیکی، ذهنی و اجتماعی او را توضیح دهد
- اهمیت تغذیه در نوجوانان و عوامل موثر بر آن را توضیح دهد
- تفاوت مواد مغذی مورد نیاز در دختران و پسران نوجوان را عنوان کند
- نیازهای تغذیه ای بزرگسالان را با توجه به تغییرات فیزیکی بدن توضیح دهد
- اهمیت تغذیه سالم در پیشگیری از بیماریهای مزمن را توضیح دهد
- مشاوره تغذیه ای لازم را به نوجوانان در جهت حفظ سلامت دهان و دندان بدهد
- مشاوره ای تغذیه ای لازم را به بزرگسالان و سالمندان در جهت حفظ سلامت دهان و دندان بدهد

هدف کلی

آشنایی با Food safety و بیماریهای منتقله از طریق غذا

➤ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- پروتکل هایی که به حفظ ایمنی غذاها کمک می کند را توضیح دهد
- بیماری های منتقله از طریق غذا را عنوان کند
- طریقه پیشگیری از ابتلا به بیماریهای منتقل شده از راه غذا را توضیح دهد
- مواردی که باید هنگام خرید، آماده کردن و ذخیره غذا رعایت شود تا فرد مبتلا به بیماری ناشی از غذا نشود را توضیح دهد. (اقدامات لازم برای حفظ ایمنی غذا را توضیح دهد)

آشنایی با نقش تغذیه در بهداشت عمومی و دندانپزشکی پیشگیری

➤ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- نقش تغذیه در سلامت عمومی بدن را توضیح دهد
- نقش تغذیه در سلامت دهان و دندان را توضیح دهد
- مواد مغذی مرتبط با ساخت بافتهای پریدنتال سالم را عنوان کند
- مواد مغذی که سیستم ایمنی بدن را سالم نگاه می دارد بیان کند
- پاسخ ایمنی در هنگام تهاجم باکتری به اپی تلیوم سالم را توضیح دهد و اهمیت حفظ سلامت بافت پریدنتال را بیان کند
- اهمیت و نقش بزاق برای حفظ سلامت بافت پریدنتال را توضیح دهد
- اهمیت و نقش غذاهای ترد برای حفظ سلامت استخوان آلوئلار و لیگامان پریدنتال را توضیح دهد
- ارتباط تغذیه و پوسیدگی دندان را توضیح دهد
- روند پوسیدگی و فاکتورهای کاهش دهنده ریسک آن را بیان کند
- به بیماران برای انتخاب های غذایی بهتر جهت کاهش پوسیدگی دندان مشاوره دهد
- منافع بزاق و نقش خشکی دهان در پوسیدگی دندان را توضیح دهد
- گروههای در معرض خطر پوسیدگی را شناسایی کند
- به بیماران برای پیشگیری از بیماریهای دهان و دندان و حفظ و سلامت بافتهای دهان و دندان مشاوره تغذیه ای بدهد

◇ روش آموزش (یاددهی-یادگیری):

سخنرانی کلاسیک ، سخنرانی تعاملی ، آموزش و بحث در گروه‌های کوچک Small group ، آموزش بر پایه حل مسئله PBL ، آموزش آزمایشگاهی ، آموزش کارگاهی ، آموزش در مرکز مهارت‌های بالینی Skill lab ، آموزش کلینیکی ، Role Playing یا Role modeling ، Self study ژورنال کلاب ، کنفرانس درون بخشی و یا بین بخشی CPC ، آموزش مجازی (الکترونیکی) ، دمانستریشن ، Case Presentation ، آموزش گلوله برفی ، آموزش تیمی ، سمینار ، پروژه ، آموزش توسط هم‌تایان peer assisted learning پرسش و پاسخ

◇ استراتژی آموزشی:

Discipline Base ، Integration Base ، teacher center ، studentcenter ، Subject Base ، Problem Base ، Hospital Base ، Community Base ، Standard program ، Elective Base ، Opportunistic Base ، Systematic Base

◇ امکانات آموزشی مورد نیاز:

کلاس درس، ویدئو پروژکتور، رایانه متصل به پروژکتور، صفحه نمایش، وایت برد، ماژیک

◇ مدرسین:

اساتید گروه آموزشی سلامت دهان و دندانپزشکی اجتماعی

◇ منابع اصلی درسی:

Food nutrition and diet therapy (mahan, L.K, Escott-Stump) Last Edition

◇ نوع ارزشیابی: ارزشیابی تکوینی ارزشیابی تکمیلی

روش ارزشیابی: کتبی و تشریحی Essay ، چندگزینه‌ای (MCQ) ، کوتاه پاسخ ، جور کردنی Matching ، Extended matching ، شفاهی Oral exam ، صحیح و غلط True & false ، نظر استاد Tutor report ، Log book ، پورت فولیو (کار پوشه) ، DOPS ، 360 درجه ، آسکی (OSCE) ، آزمون تعاملی رایانه‌ای (Computerized pmp) ، چک لیست ، Mini CEX ، مشاهده مستقیم Directed observation ، پروژه ، Self assessment ، Peer assessment

◇ نحوه محاسبه نمره:

آزمون نهایی به صورت تشریحی و چند گزینه‌ای و پاسخ کوتاه انجام می‌شود (90٪) بخشی از نمره متعلق به کوئیزهای داخل کلاسی می‌باشد. (10٪)

◇ مقررات درون بخشی:

حضور به موقع در کلاس، عدم ورود و خروج به داخل و خارج از کلاس حین انجام تدریس. شرکت در کوئیزهای کلاسی

❖ جدول زمانبندی

امکانات مورد نیاز	منابع درسی	روش ارزشیابی	روش تدریس	میزان ساعت ارائه	سرفصل مطالب
کلاس درس، ویدئو پروژکتور، رایانه متصل به پروژکتور، وایت برد، مازیک	Food nutrition and diet therapy (mahan, L.K, Escott-Stump) Last Edition	تشریحی، MCQ، کوته پاسخ، کویز، نظر استاد، شفاهی، پروژه	سخنرانی کلاسیک و تعاملی	2	آشنایی با کلیات علم تغذیه و اهمیت غذا و مواد مغذی، تعاریف و تقسیم بندی ها
کلاس درس، ویدئو پروژکتور، رایانه متصل به پروژکتور، وایت برد، مازیک	Food nutrition and diet therapy (mahan, L.K, Escott-Stump) Last Edition	تشریحی، MCQ، کوته پاسخ، کویز، نظر استاد، شفاهی، پروژه	سخنرانی کلاسیک و تعاملی	1	آشنایی با کربوهیدرات ها منابع غذایی آن ، انواع کربوهیدرات ها انواع قندها و تاثیر آن بر سلامت
کلاس درس، ویدئو پروژکتور، رایانه متصل به پروژکتور، وایت برد، مازیک	Food nutrition and diet therapy (mahan, L.K, Escott-Stump) Last Edition	تشریحی، MCQ، کوته پاسخ، کویز، نظر استاد، شفاهی، پروژه	سخنرانی کلاسیک و تعاملی	1	آشنایی با پروتئین ها: منابع غذایی آن ، کیفیت Pr ها ، اسیدهای آمینه ضروری و PEM
کلاس درس، ویدئو پروژکتور، رایانه متصل به پروژکتور، وایت برد، مازیک	Food nutrition and diet therapy (mahan, L.K, Escott-Stump) Last Edition	تشریحی، MCQ، کوته پاسخ، کویز، نظر استاد، شفاهی، پروژه	سخنرانی کلاسیک و تعاملی	1	آشنایی با چربی ها، اسیدهای چرب ضروری و نقش چربی ها در سلامت و بیماری ها
کلاس درس، ویدئو پروژکتور، رایانه متصل به پروژکتور، وایت برد، مازیک	Food nutrition and diet therapy (mahan, L.K, Escott-Stump) Last Edition	تشریحی، MCQ، کوته پاسخ، کویز، نظر استاد، شفاهی، پروژه	سخنرانی کلاسیک و تعاملی	1	آشنایی با ویتامین ها: منابع آنها تکیه بر ویتامین های محلول در آب، نقش آنها در سلامت
کلاس درس، ویدئو پروژکتور، رایانه متصل به پروژکتور، وایت برد، مازیک	Food nutrition and diet therapy (mahan, L.K, Escott-Stump) Last Edition	تشریحی، MCQ، کوته پاسخ، کویز، نظر استاد، شفاهی، پروژه	سخنرانی کلاسیک و تعاملی	1	آشنایی با ویتامین ها: منابع آنها تکیه بر ویتامین های محلول در چربی، نقش آنها در سلامت
کلاس درس، ویدئو پروژکتور، رایانه متصل به پروژکتور، وایت برد، مازیک	Food nutrition and diet therapy (mahan, L.K, Escott-Stump) Last Edition	تشریحی، MCQ، کوته پاسخ، کویز، نظر استاد، شفاهی، پروژه	سخنرانی کلاسیک و تعاملی	1	آشنایی با املاح یا عناصر معدنی منابع غذایی آنها و نقش آنها در سلامت
کلاس درس، ویدئو پروژکتور، رایانه متصل به پروژکتور، وایت برد، مازیک	Food nutrition and diet therapy (mahan, L.K, Escott-Stump) Last Edition	تشریحی، MCQ، کوته پاسخ، کویز، نظر استاد، شفاهی، پروژه	سخنرانی کلاسیک و تعاملی	1	آشنایی با عناصر معدنی کمیاب : منابع غذایی آنها و نقش آنها در سلامت
کلاس درس، ویدئو پروژکتور، رایانه متصل به پروژکتور، وایت برد، مازیک	Food nutrition and diet therapy (mahan, L.K, Escott-Stump) Last Edition	تشریحی، MCQ، کوته پاسخ، کویز، نظر استاد، شفاهی، پروژه	سخنرانی کلاسیک و تعاملی	2	آشنایی با متابولیسم انرژی و عدم تعادل آن، هرم غذایی
کلاس درس، ویدئو پروژکتور، رایانه متصل به پروژکتور، وایت برد، مازیک	Food nutrition and diet therapy (mahan, L.K, Escott-Stump) Last Edition	تشریحی، MCQ، کوته پاسخ، کویز، نظر استاد، شفاهی، پروژه	سخنرانی کلاسیک و تعاملی	1	آشنایی با نیازهای تغذیه ای در گروههای ویژه: مادران باردار
کلاس درس، ویدئو پروژکتور، رایانه متصل به پروژکتور، وایت برد، مازیک	Food nutrition and diet therapy (mahan, L.K, Escott-Stump) Last Edition	تشریحی، MCQ، کوته پاسخ، کویز، نظر استاد، شفاهی، پروژه	سخنرانی کلاسیک و تعاملی	1	آشنایی با نیازهای تغذیه ای در گروههای ویژه : دوران شیردهی و نوزادان
کلاس درس، ویدئو پروژکتور، رایانه متصل به پروژکتور، وایت برد، مازیک	Food nutrition and diet therapy (mahan, L.K, Escott-Stump) Last Edition	تشریحی، MCQ، کوته پاسخ، کویز، نظر استاد، شفاهی، پروژه	سخنرانی کلاسیک و تعاملی	1	آشنایی با نیازهای تغذیه ای در گروه های ویژه : کودکان، نوجوانان، سالمندان

<p>کلاس درس، ویدئو پروژکتور، رایانه متصل به پروژکتور، وایت برد، مازیک</p>	<p>Food nutrition and diet therapy (mahan, L.K, Escott-Stump) Last Edition</p>	<p>تشریحی، MCQ، کوتاه پاسخ، کوئیز، نظر استاد، شفاهی، پروژه</p>	<p>سخنرانی کلاسیک و تعاملی</p>	<p>1</p>	<p>آشنایی با Food safety و بیماریهای منتقله از طریق غذا</p>
<p>کلاس درس، ویدئو پروژکتور، رایانه متصل به پروژکتور، وایت برد، مازیک</p>	<p>Food nutrition and diet therapy (mahan, L.K, Escott-Stump) Last Edition</p>	<p>تشریحی، MCQ، کوتاه پاسخ، کوئیز، نظر استاد، شفاهی، پروژه</p>	<p>سخنرانی کلاسیک و تعاملی</p>	<p>2</p>	<p>آشنایی با نقش تغذیه در بهداشت عمومی و دندانپزشکی پیشگیری</p>