



شناسنامه درس و جدول دوره واحد درسی

عنوان درس: مباحث جاری ارشد	رشته تحصیلی: تغذیه	مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد
کد درس:	پیشنیاز:	تعداد واحد: 2 مشترک
دانشکده: پیراپزشکی	سال تحصیلی: 1402-1403	ترم تحصیلی: 2
روز و ساعت درس: دوشنبه 10-12	مدرس مسئول: دکتر فاطمه برازجانی	پست الکترونیکی: borazjani-f@ajums.ac.ir
هدف کلی درس: آشنایی دانشجویان کارشناسی ارشد تغذیه با اصول و مبانی تغذیه مناسب برای ورزشکاران و تأثیر آن بر عملکرد ورزشی		
شرح دوره: این درس دانشجویان را با انواع موضوعات جدید در حوزه تغذیه در خصوص فعالیت های ورزشی آشنا میسازد		

جلسه	رئوس مطالب (مفاهیم مورد انتظار تدریس)	روش تدریس	فعالیت فراگیران	تاریخ
1	اهمیت تغذیه در عملکرد ورزشی تفاوت های تغذیه برای ورزشکاران و افراد عادی	پرسش و پاسخ و powerpoint	حضور منظم و شرکت در بحث	1403-11-29
2	درشت مغذی ها و ریز مغذی ها نیازهای خاص تغذیه ای بر اساس نوع فعالیت ورزش	پرسش و پاسخ و powerpoint	حضور منظم و شرکت در بحث	1403-12-6
3	سیستم های تامین انرژی در فعالیت های ورزشی مختلف	پرسش و پاسخ و powerpoint	حضور منظم و شرکت در بحث	1403-12-13
4	نقش کربوهیدرات ها در تامین انرژی و زمان بندی مصرف کربوهیدرات	پرسش و پاسخ و powerpoint	حضور منظم و شرکت در بحث	1403-12-20
5	اهمیت پروتئین در بازسازی و رشد عضلات و منابع پروتئینی	پرسش و پاسخ و powerpoint	حضور منظم و شرکت در بحث،	1403-12-27
6	نقش چربی ها در تامین انرژی انواع چربی ها و تأثیر آن ها بر سلامتی	پرسش و پاسخ و powerpoint	حضور منظم و شرکت در بحث	1404-1-18
7	انواع مکمل های غذایی مزایا و معایب استفاده از مکمل ها (1)	پرسش و پاسخ و powerpoint	حضور منظم و شرکت در بحث،	1404-1-25
8	انواع مکمل های غذایی مزایا و معایب استفاده از مکمل ها (2)	پرسش و پاسخ و powerpoint	حضور منظم و شرکت در بحث،	1404-2-1

تکالیف دانشجو: ارائه گایدلاین ها و مقالات در خصوص مصرف مکمل های ورزشی در انواع ورزش ها

نحوه ارزشیابی: انجام تکالیف، امتحان میان ترم، امتحان پایان ترم

نمره تکالیف: 10٪ آزمون میان ترم: 30٪ آزمون پایان ترم: 60٪

منابع اصلی درس و مصوب وزارتخانه:

exercise physiology.energy performance human nutrition seventh edition. William D. McArdle.1

معاونت آموزشی دانشگاه علوم پزشکی اهواز

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

Nutrition and Enhanced Sports Performance: Muscle Building, Endurance, and Strength 1st Edition.2

by Debasis Bagchi PhD , Sreejayan Nair , Chandan K. Sen (2014)

3. مقالات مجلات معتبر

4. گایدلاین های موسسات ورزشی