

راهنمای تحصیلی دوره‌ی کارشناسی علوم تغذیه

مرکز آموزش عالی علوم پزشکی و ارستان



عنوان و نام پدیدآور: راهنمای تحصیلی دوره‌ی کارشناسی علوم تغذیه/

تدوین مرکز آموزش عالی علوم پزشکی وارستان.

مشخصات نشر: مشهد: وارستان، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۱۲۶ ص.: جدول؛ ۱۲.۵×۱۷.۵ س.م.

فروست: الفبای علوم؛ ۱۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۵۲-۰۵-۶

شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۵۲-۰۸-۷

موضوع: علوم تغذیه--راهنمای تحصیلی

شناسه افزوده: مرکز آموزش عالی علوم پزشکی وارستان

رده بندی کنگره: TX۳۵۷/ر۲ ۱۳۹۰

رده بندی دیویی: ۶۴۱/۳

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۶۳۰۸۰



راهنمای تحصیلی دوره‌ی کارشناسی علوم تغذیه

مرکز آموزش عالی علوم پزشکی وارستان

انتشارات وارستان (وابسته به مرکز آموزش عالی علوم پزشکی وارستان)

الهه نوری / نسرین شفاei

الهه نوری

جیبی

اول

تابستان ۱۳۹۰

۱۰۰۰ نسخه

۹۷۸-۶۰۰-۶۲۵۲-۰۵-۶

www.varapress.com

چاپ دقت

۲۰۰۰۰ ریال

حق چاپ برای انتشارات وارستان محفوظ می‌باشد.



مرکز پخش: مشهد، خیابان احمدآباد، پلاک ۱، مرکز آموزش عالی علوم پزشکی وارستان

تلفن: ۰۵۱۱ ۸۴۶۲۱۴۱-۶ (واحد انتشارات)

نام کتاب

تصویر

ناشر

طراح و صفحه‌آرا

ناظر فنی چاپ

قطع

نوبت چاپ

تاریخ چاپ

شمارگان

شابک

سایز

لیزر برای چاپ و صفحه‌آرایی

پیرا

به نام خداوند علم و دانایی

در ابتدای صحبت جای دارد که قبولی شما عزیزان را در این مقطع دانشگاهی تبریک عرض کنم. مطمئن هستم که همه شما با شور و شوق خاصی این دوره را شروع می کنید. یقیناً همه شما علاقه مند هستید از این دوره که یک نقطه عطفی در زندگی شما محسوب می شود حداکثر بهره‌وری را داشته باشید. لازم است از هم اکنون برای زندگی شغلی-اجتماعی آینده خود برنامه‌ریزی نمایید. کما اینکه برای قبولی در کنکور سال ۱۳۹۰ از یک هفته یا یک ماه قبل برنامه‌ریزی نکرده بودید، بلکه برنامه‌ریزی شما به ماه‌ها و سال‌ها قبل بر می گردد. اما اینکه چقدر در این امتحان موفق بودید به عوامل زیادی بر می گردد که یکی از مهم ترین آن‌ها را می توان تبیین اهداف و برنامه‌ریزی شما برای دستیابی به این اهداف ذکر نمود.

بنابراین اگر برنامه‌ای برای ورود به بازار کار، بعد از این مقطع تحصیلی دانشگاهی دارید یا اگر بعد از این مقطع قصد ادامه تحصیل دارید بدون شک باید از همین امروز برنامه‌ریزی نمود. منظور از اینکه می‌گوییم باید از همین امروز برنامه‌ریزی نمود این نیست که باید از همین امروز چند ساعت اضافه‌تر درس بخوانید یا —

بیشتر منظورم این است که از همین امروز باید در مرحله اول مشخص کرد که بعد از فارغ التحصیلی چه می‌خواهید انجام دهید. برای آنچه می‌خواهید چه نیازمندی‌هایی وجود

دارد یا به نوعی چه زیرساخت‌هایی باید فراهم گردد؟ شاید بسیاری از شما عزیزان بگویند که واقعاً نمی‌دانم که چه طرح‌هایی را بعد از اتمام این مقطع تحصیلی می‌خواهم انجام دهم یا می‌توانم انجام دهم. ممکن است این موضوع در ذهن شما کاملاً روشن نباشد اما فکر می‌کنم که اهداف عمومی زیر برای همه شما به عنوان یک ایده‌آل می‌تواند مطرح باشند:

۱. دوست دارم برای خودم یک جایگاه شغلی خوب در آینده مشخص کنم.

۲. دوست دارم امنیت شغلی خود را تضمین کنم.

۳. علاقه‌مندم در شغل آتی خود در طی خدمت ارتقاء پیدا کنم.

۴. می‌خواهم در آینده از جایگاه اجتماعی قابل قبولی برخوردار باشم.

۵. امیدوارم به عنوان چهره‌ای تأثیرگذار در جامعه خود مطرح باشم.

۶. دوست دارم خانواده خال و آینده من به وجودم افتخار کنند.

اگر با اهداف عمومی فوق موافق هستید، از هم اکنون برای آن برنامه‌ریزی کنید من فکر می‌کنم که الزاماً با خواندن دروس دانشگاهی و صرف وقت زیادی در این مورد شاید همه مولفه‌های مورد نیاز برای دسترسی به اهداف فوق فراهم نشود.

پس چه باید کرد؟

به نظر من دو مؤلفه ثابت اهداف فوق یکی جامعه آینده است و دیگری خود شما که بازیگر اصلی در فضای جامعه آینده هستید بنابراین قبل از شروع کار باید سعی کنیم جامعه آینده خود را شناسایی کنیم.

چند سال پیش تقریباً پدران شما هم‌سن شما بوده‌اند؟ شاید حدود 10 ± 30 سال پیش. فکر کنید که زمان دو برابر شدن دانش بشری در زمان پدر و مادر شما چقدر بوده

است؟ زمان دو برابر شدن دانش برای پدران شما حدود ۱۰ سال، در سال ۱۳۹۰ هجده ماه و در سال ۱۴۱۰ این زمان به دو ماه کاهش می‌یابد دقت کنید که چقدر زمان دو برابر شدن دانش بشری در مقایسه با امروز کاهش یافته است! آیا من می‌توانم دقیقاً همان برنامه والدین خود را برای موفقیت و رسیدن به اهداف فوق‌الذکر اجرا کنم؟ شاید خیر.

بدیهی است که تجربه‌های آن‌ها برای موفقیت در زندگی می‌تواند یک دست‌مایه بسیار خوب برای شما باشد اما حتماً باید سازوکاری جدید به آن اضافه شود آیا می‌دانید کاهش زمان دو برابر شدن دانش بشری چه تأثیری در زندگی ما دارد؟ به نظر من این کاهش در مرحله اول باعث می‌شود که طول عمر تکنولوژی‌ها کاهش یابد، یعنی در هر زمینه هر روز با دانش‌های جدیدی مواجه هستیم.

به تکنولوژی صوت و تصویر نگاه کنید تحولات آن را در پنجاه سال گذشته با ده سال اخیر مقایسه کنید شتاب تغییرات را ببینید!

به تحولات علوم زیستی در سال‌های اخیر دقت کنید! در همین چند سال اخیر با مطرح شدن سلول‌های بنیادی دیگر متخصصین جرات نمی‌کنند هیچ یک از بیماری‌ها را لا‌علاج بنامند.

اگر به سی سال پیش برگردید یک نفر فارغ‌التحصیل دانشگاهی با مهرک پزشکی، مهندسی یا کارشناسی خیلی دغدغه جایگاه و امنیت شغلی نداشت. آیا در زمان حاضر هم این موضوع حقیقت دارد؟ احتمالاً خیر.

عزیزان من شما فرزندان هزاره سوم هستید هزاره سوم ویژگی‌های خاص خود را

دارد:

۱. جامعه به شدت رقابتی خواهد بود.

۲. شما می‌توانید رخدادهایی را که قبلاً در چند نسل رخ می‌داد در یک نسل مشاهده کنید.

۳. حریم‌ها شکسته می‌شود.

۴. مرزها کمرنگ می‌شود.

۵. انفجار اطلاعات تمام فضای جامعه را در بر می‌گیرد.

۶.

بنابراین شما در جامعه‌ای کاملاً متفاوت نسبت به پدران خود زندگی خواهید کرد. به نظر من در آینده بیشتر از این که کارها فیزیکی و دانشی باشند، فکری و مهارتی خواهند بود. افراد علاوه بر داشتن دانش باید مهارت‌های اجرای دانش را نیز داشته باشند. به نظر می‌رسد که به کار بستن عوامل زیر می‌تواند تا حدودی در رسیدن به اهداف فوق‌الذکر کمک کننده باشد:

۱. سعی کنید علاوه بر این که که موضوعات درسی خود را به صورت دانش فرا می‌گیرید مهارت به کار بستن آن‌ها را نیز فرا گیرید.

۲. بزرگترین سرمایه شما عمر شماست با برنامه‌ریزی صحیح از این سرمایه به بهترین شکل ممکن استفاده کنید، زمانی را هم به تفریحات سالم اختصاص دهید.

۳. شما در جامعه‌ای زندگی می‌کنید که هر روز نقش تکنولوژی دیجیتال بیشتر می‌شود. سعی کنید همزمان از این تکنولوژی برای تقویت مهارت‌های خود در افزایش بهره‌وری استفاده کنید.

۴. در گذشته برای دسترسی به اطلاعات باید تلاش زیادی می‌کردید، با انفجار

اطلاعات در قرن ۲۱ برای دسترسی هدفمند به اطلاعات مورد نیاز باید توانایی پالایش اطلاعات و مهارت استفاده از آن را داشته باشید. بنابراین علاوه بر این مهارت‌ها احاطه به زبان انگلیسی برای استفاده از دانش بشری دارای اهمیت ویژه‌ای خواهد بود.

۵. پویایی و خلاقیت را تمرین کنید.

۶. اخلاق مداری را در روابط خود در دوران دانشجویی تمرین کنید تا در آینده به عنوان صفات ملکه در ذهن و وجود شما نهادینه شود.

به امید این که در آینده نزدیک در زمره نخبگان و افراد تأثیرگذار، ابتدا در میهن عزیزمان ایران و سپس در جامعه بشری باشید.

فکر کنید که می‌توانید فکور و خلاق باشید

عبدالرضا وارسته

تابستان ۱۳۹۰

فهرست

فصل	عنوان	صفحه
۱	معرفی رشته‌ی علوم تغذیه	۱۵
۲	مشخصات رشته‌ی کارشناسی علوم تغذیه	۲۹
۳	چیدمان ترمی رشته‌ی کارشناسی علوم تغذیه	۴۱
۴	آیین‌نامه‌ی آموزشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی	۵۵
۵	آیین‌نامه‌ی انضباطی	۱۰۵
	منابع	۱۲۳