



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان

دانشکده بهداشت

طرح درس (Course Plan): تغذیه کاربردی

نام درس:	تعداد واحد:	نوع واحد:
تغذیه کاربردی	۲(۱/۵ واحد نظری - ۰/۵ واحد عملی)	نظری - عملی
پیش نیاز درس:	فراگیران:	نیمسال:
اصول تغذیه	دانشجویان کارشناسی بهداشت عمومی	دوم ۱۴۰۱-۱۴۰۲
ساعت کلاس:	مدرس:	آدرس پست الکترونیکی:
۸-۱۰ یکشنبه	دکتر مریم قاسمی	<a href="mailto:m.ghasemy.mg@gmail.com">m.ghasemy.mg@gmail.com</a>

هدف کلی درس: آشنایی با تعاریف، اهمیت و مفاهیم تغذیه، نقش تغذیه در حفظ سلامت و ارتقاء سطح سلامت فرد در جامعه و پیشگیری از بیماری ها

جلسه	عنوان جلسه	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه و سطح یادگیری	وسایل مورد نیاز	روش تدریس
اول ۱۴۰۱/۱۱/۱۶	آشنایی با دانشجویان و کلیات، بیان منابع درسی و سرفصل	آشنایی با نقش و اهمیت تغذیه در بهداشت و سلامت جامعه	<ul style="list-style-type: none"> <li>با نقش و اهمیت تغذیه در بهداشت و سلامت جامعه آشنا شود</li> <li>با الگوهای رژیمی مختلف آشنا شود ( سالم و ناسالم)</li> <li>گذار تغذیه ای و پیامدهای ناشی از آن را بشناسد</li> <li>کفایت تغذیه ای دریافت های رژیمی جمعیت را بداند</li> <li>با فواید استراتژی های مبتنی بر غذا آشنا شود</li> <li>با امنیت غذایی آشنا شود</li> <li>با پلی مورفیسم ژنتیکی و نقش نوتری ژنتیک آشنا گردد</li> <li>با برچسب گذاری تغذیه ای آشنا شود</li> <li>با واژه های غنی سازی و مکمل یاری تغذیه ای آشنا شود</li> </ul>	شناختی	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک	سخنرانی، طرح سوالات جهت بحث در کلاس
دوم ۱۴۰۱/۱۱/۲۳	متابولیسم و انرژی	آشنایی با متابولیسم و انرژی	<ul style="list-style-type: none"> <li>تعریف انرژی را بداند</li> <li>نیاز بدن به انرژی را بشناسد</li> <li>با چگونگی محاسبه انرژی مورد نیاز آشنا شود</li> <li>واحد اندازه گیری انرژی را بداند</li> <li>متابولیسم پایه را تعریف کنید</li> <li>عوامل موثر بر متابولیسم پایه را بشناسد</li> <li>نحوه محاسبه متابولیسم پایه را بداند</li> <li>نیازهای انرژی در گروه های مختلف سنی و جنسی را بداند</li> <li>اجزاء تشکیل دهنده انرژی کل روزانه را بداند</li> </ul>	شناختی	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک	سخنرانی، طرح سوالات جهت بحث در کلاس

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• انرژی مورد نیاز برای فعالیت های مختلف را بداند</li> <li>• گرمزائی ناشی از غذا را تعریف کند</li> <li>• میزان TEF در رژیم های مختلف را بداند</li> </ul>			
سخنرانی، طرح سوالات جهت بحث در کلاس	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک	شناختی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• با نیازهای مواد مغذی دوره نوجوانی آشنا شود</li> <li>• با عوامل موثر بر وضعیت تغذیه دوران نوجوانی آشنا شود</li> <li>• فاکتورهای خطرزا برای کمبود آهن را بشناسد</li> <li>• افزایش اتلاف و نیاز به آهن را بداند</li> <li>• با عادات و رفتارهای غذایی نوجوان آشنا شود</li> <li>• با غربالگری تغذیه ای این دوران آشنا شود</li> <li>• با برخی بیماریها مانند آکنه، چاقی، دیابت، پرفشاری خون و اختلالات خوردن و راهکارهای تغذیه ای در این دوران آشنا شود</li> <li>• میان وعده های سالم برای نوجوانان را نام ببرد</li> </ul>	آشنایی با تغذیه دوران نوجوانی	تغذیه دوران ها	سوم ۱۴۰۱/۱۱/۳۰
سخنرانی، طرح سوالات جهت بحث در کلاس	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک	شناختی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• نیازهای تغذیه ای دوران بزرگسالی را بداند</li> <li>• با موارد مرتبط با سلامت زنان و مردان آشنا شود</li> <li>• با الگوها و گرایشات غذایی دوران بزرگسالی آشنا شود</li> <li>• با موارد نیاز به مکمل یاری تغذیه ای آشنا شود</li> <li>• مواد غذایی عملکردی (FUNCTIONAL FOODS) را بشناسد</li> <li>• با مکانیسم های سم زدایی در بدن آشنا شود</li> </ul>	آشنایی با تغذیه دوران بزرگسالی	تغذیه دوران ها	چهارم ۱۴۰۱/۱۲/۰۷
سخنرانی، طرح سوالات جهت بحث در کلاس	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک	شناختی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• با سطوح پیشگیری تغذیه آشنا شود</li> <li>• با تئوری های پیری آشنا شود</li> <li>• با مبانی تغییرات فیزیولوژیک موثر بر تغذیه دوران سالمندی آشنا شود</li> <li>• مشکلات رایج تغذیه ای دوران سالمندان را بداند</li> </ul>	آشنایی با تغذیه دوران سالمندی	تغذیه دوران ها	پنجم ۱۴۰۱/۱۲/۱۴

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• غربالگری تغذیه دوران سالمندان را بداند</li> <li>• ارزیابی تغذیه ای دوران سالمندان را بداند</li> <li>• توصیه های تغذیه ای برای دوران سالمندی را بیان کند</li> </ul>			
سخنرانی، طرح سوالات جهت بحث در کلاس	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک	شناختی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• آمادگی تولید مثل و باروری با رویکرد تغذیه را بداند</li> <li>• نمونه هایی از مواد مغذی مهم در دوره قبل از لقاح و در طی اندام زایی را بشناسد</li> <li>• با عوارض چاقی در بارداری آشنا شود</li> <li>• با تغییرات فیزیولوژیکی در دوران بارداری آشنا شود</li> <li>• اثر وضعیت تغذیه ای بر نتایج بارداری را بیان کند</li> <li>• با نیاز های تغذیه ای دوران بارداری آشنا شود</li> <li>• اهمیت وزن گیری در دوران بارداری را بداند</li> <li>• میزان وزن گیری در دوران بارداری بر اساس BMI مادر را بداند</li> <li>• اهمیت مصرف مکمل آهن و فولات در دوران بارداری را بداند</li> <li>• با بیماری های دیابت و پرفشاری خون در دوران بارداری آشنا شود</li> <li>• با گونه های میکروبی خطرناک برای زنان باردار آشنا شود</li> <li>• مراقبت های تغذیه ای در دوران بارداری را بداند</li> </ul>	آشنایی با تغذیه دوران بارداری	تغذیه دوران ها	ششم ۱۴۰۱/۱۲/۲۱
سخنرانی، طرح سوالات جهت بحث در کلاس	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک	شناختی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اهمیت تغذیه با شیر مادر را بداند</li> <li>• با ترکیبات شیر مادر آشنا شود</li> <li>• موارد منع شیردهی را بداند</li> <li>• نیاز های تغذیه ای دوران شیر دهی ذکر کند</li> <li>• مراقبت تغذیه ای در دوران شیردهی را بداند</li> </ul>	آشنایی با تغذیه دوران شیردهی	تغذیه دوران ها	هفتم ۱۴۰۱/۱۲/۲۸

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• با واژه های Foremilk و Hind milk آشنا شود</li> </ul>			
سخنرانی، طرح سوالات جهت بحث در کلاس	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک	شناختی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• نیازهای تغذیه شیر خوارگی را بداند</li> <li>• تغذیه تکمیلی را بیان کند</li> <li>• زمان معرفی هر یک از مواد غذایی را در دوران شروع تغذیه تکمیلی را بداند</li> <li>• نیازهای تغذیه ای در دو سال اول زندگی را بیان کند</li> <li>• ترکیبات شیر مادر و شیر گاو را با هم مقایسه کند</li> <li>• الگوهای اصول تغذیه نوزاد را بداند</li> </ul>	آشنایی با تغذیه دوران نوزادی	تغذیه دوران ها	هشتم ۱۴۰۲/۰۱/۲۰
سخنرانی، طرح سوالات جهت بحث در کلاس	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک	شناختی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تغذیه در دوران کودکی</li> <li>• با تعریف دوران کودکی و الگوی رشد آشنا شود</li> <li>• با واژه جبران رشد آشنا شود</li> <li>• بررسی رشد کودک را بیاموزد</li> <li>• با الگوهای دریافت کودک آشنا شود</li> <li>• با تغذیه کودکان پیش دبستانی آشنا شود</li> <li>• کم وزنی و ناتوانی در رشد را تعریف کند</li> <li>• با کمبودها و بیماری ها در این دوران آشنا شود</li> <li>• نیازهای تغذیه ای در این دوران زندگی را بیان کند</li> </ul>	آشنایی با تغذیه در دوران کودکی	تغذیه دوران ها	نهم ۱۴۰۲/۰۱/۲۷
سخنرانی، طرح سوالات جهت بحث در کلاس	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک	شناختی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• هدف از ارزیابی وضعیت تغذیه را بداند</li> <li>• تعریف بررسی تن سنجی ار بداند</li> <li>• نحوه اندازه گیری پارامترهای تن سنجی (دور سر، بازو، کمر، باسن، قد و وزن) را بداند</li> <li>• با استانداردهای سنجش پارامترهای تن سنجی آشنا شود</li> <li>• نحوه ترسیم نمودارهای رشد کودکان ( وزن برای سن، قد برای سن، وزن برای قد) را توضیح دهد</li> <li>• مفهوم صدک را در منحنی های رشد بداند</li> </ul>	آشنایی با روش های مختلف ارزیابی وضعیت تغذیه (آنتروپومتریک)	ارزیابی وضعیت تغذیه	دهم ۱۴۰۲/۰۲/۱۰

			<ul style="list-style-type: none"> <li>تفسیر شاخص ها و نمودارها را بداند</li> </ul>			
سخت‌خوانی، طرح سوالات جهت بحث در کلاس	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک	شناختی	<ul style="list-style-type: none"> <li>نحوه کار با کالیپر را بداند</li> <li>اندازه گیری ضخامت چین پوستی ( skin- fold- thickness) را بداند</li> <li>نمایه توده بدن را تعریف نماید</li> <li>تقسیم بندی نمایه توده بدن را بداند</li> <li>روش های مختلف ارزیابی تاریخچه غذایی ( یادآمد ۲۴ ساعت – بسامد مصرف – ثبت خوراک ) را بشناسد</li> <li>مزایا و محدودیت های هر یک از روش ها را بداند</li> </ul>	آشنایی با روش های مختلف ارزیابی وضعیت تغذیه	ارزیابی وضعیت تغذیه	یازدهم ۱۴۰۲/۰۲/۱۷
سخت‌خوانی، طرح سوالات جهت بحث در کلاس	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک	شناختی	<ul style="list-style-type: none"> <li>معیارهای آزمایشگاهی تعیین وضع تغذیه را بیان کند</li> <li>با علائم بالینی در ارزیابی وضع تغذیه آشنا شود</li> <li>تفسیر معیارهای آزمایشگاهی را بداند</li> <li></li> </ul>	آشنایی با روش های مختلف ارزیابی وضعیت تغذیه ( بیوشیمیایی)	ارزیابی وضعیت تغذیه	دوازدهم ۱۴۰۲/۰۲/۲۴
سخت‌خوانی، طرح سوالات جهت بحث در کلاس	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک	شناختی	<ul style="list-style-type: none"> <li>نقش تغذیه در سیستم ایمنی انسان را توضیح دهد.</li> <li>مواد مغذی موثر در پیشگیری از بیماری ها را شناسایی نماید</li> <li>نقش تغذیه در چاقی را توضیح دهد.</li> <li>نقش تغذیه در سندرم متابولیک را توضیح دهد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ آشنایی با نقش مواد مغذی در سیستم ایمنی</li> <li>○ آشنایی با مبحث چاقی و سندرم متابولیک</li> </ul>	نقش مواد مغذی در سیستم ایمنی	سیزدهم ۱۴۰۲/۰۳/۰۷
سخت‌خوانی، طرح سوالات جهت بحث در کلاس	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک	شناختی	<ul style="list-style-type: none"> <li>نقش تغذیه در بیماری های مزمن را تشریح کند</li> <li>نقش تغذیه در دیابت را توضیح دهد</li> <li>نقش تغذیه در سرطان را توضیح دهد</li> <li>نقش تغذیه در بیماری های قلبی را توضیح دهد</li> </ul>	آشنایی با تغذیه در بیماری های مزمن	تغذیه در بیماری های مزمن	چهاردهم ۱۴۰۲/۰۳/۲۱

جهت بحث در کلاس						
ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک وسایل اندازه گیری	عاطفی روانی حرکتی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• شرکت در برنامه تغذیه ای و بررسی وضع تغذیه در جمعیت مشخص</li> <li>• تنظیم یک برنامه آموزشی تغذیه برای یک گروه آسیب پذیر</li> <li>• ارائه گزارش کار</li> </ul>			واحد عملی	جلسات پانزدهم الی بیست و دوم

### شیوه تدریس:

سخنرانی- انجام محاسبات -پاورپوینت -وایت برد

### وظایف دانشجویان:

- ❖ حضور به موقع در کلاس و رعایت نظم و انضباط
- ❖ مشارکت فعال در کلاس
- ❖ مطالعه مطالب جلسه قبل و آمادگی حضور در کلاس درس
- ❖ عدم استفاده از گوشی تلفن همراه در طول کلاس

### روش ارزشیابی:

حضور به موقع در کلاس و رعایت نظم و انضباط ۱نمره

مشارکت در بحث و فعال بودن در کلاس ۱نمره تشویقی

امتحان پایان ترم ۱۴ نمره

گزارش کار عملی ۵ نمره ( بر اساس عملکرد دانشجو در ارزیابی وضعیت تغذیه، تعیین نیازمندی های گروه های آسیب پذیر- نحوه اجرای فرآیند آموزش تغذیه)

ارائه مقاله یا مطلب مرتبط با درس ۱ نمره تشویقی (اختیاری)

منابع:

- ❖ Mahan LK, Escot-stump, S; Krause's Food and nutrition Therapy. Sanders, PA, USA, 12 ed
- ❖ Kelly DeBruyne L, Pinna K, Whitney E; Nutrition &Diet Therapy. Cengage Learning, MA, USA, The last ed

❖ اصول تغذیه رایبسنون