**دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان**

**دانشکده بهداشت**

**طرح درس ( Course Plan): تغذیه و تغذیه درمانی**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| نام درس:  تغذیه و تغذیه درمانی | تعداد واحد:  5/1 | نوع واحد:  نظری |
| پیشنیاز درس:  بیوشیمی | **فراگیران:**  **دانشجویان کارشناسی پرستاری** | **نیمسال:**  **دوم 1401-1400** |
| ساعت کلاس:  دوشنبه 10-8 | **مدرس:**  **دکتر مریم قاسمی** | **آدرس پست الکترونیکی:**  **m.ghasemy.mg@gmail.com** |

**هدف کلی واحد درسی:**

**1) آشنایی و گسترش دانش دانشجو به اهمیت و نقش تغذیه صحیح در تآمین سلامت فرد و پیشگیري از بروز سوء تغذیه**

**(2ارتقاء دانش مربوط به مصرف مواد غذایی در زندگی روزمره**

**(3آشنا کردن دانشجوي پرستاري با انواع رژیم هاي غذایی در درمان بیماري ها**

**4) اهمیت آموزش به بیمار در مورد رعایت رژیم غذایی مرتبط**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **روش تدریس** | **وسایل مورد نیاز** | **حیطه وسطح يادگیری** | **اهداف رفتاري** | **هدف کلی** | **عنوان جلسه** | **جلسه** |
| سخنرانی، طرح سوالات جهت بحث در کلاس | ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک | شناختی | * تغذیه را تعریف کند و اهمیت آن را بداند. * آشنایی با تاریخچه تغذیه، علم تغذیه و ارتباط آن با سلامتی * اهمیت تغذیه در پیشگیري از بیماري ها را بیان نماید * نقش تغذیه در تامین سلامت را بیان نماید * با روش ارزیابی تغذیه در بیمارستان آشنا شود. * با نقش پرستار در افزایش کیفیت مراقبت از بیمار در تیم درمانی با رویکرد تغذیه آشنا شود. * با سوء تغذیه در بیمارستان و چگونگی پیشگیری از آن آشنا گردد. | آشنایی با علم تغذیه و ارتباط آن  با سلامتی | آشنایی با دانشجویان  و  کلیات،  بیان منابع درسی و سرفصل و آشنایی با علم تغذیه | اول  6/12/1401 |
| سخنرانی، طرح سوالات جهت بحث در کلاس | ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک | شناختی | * غذا و مواد مغذی را تعریف کند * گرو ههای غذایی را بشناسد * ویژگیها و موارد استفاده مناسب از گروه غذایی غلات و نان و حبوبات را بداند. * ویژگیها و موارد استفاده مناسب ازگروه غذایی شیر و لبنیات را بداند. * ویژگیها و موارد استفاده مناسب ازگروه غذایی میوه و سبزي را بداند. * ویژگیها و موارد استفاده مناسب ازگروه غذایی گوشتها را بداند. * ویژگیها و موارد استفاده مناسب از آجیلها را بداند. * با هرم غذایی استاندارد آشنا شود. * آشنایی با هضم و جذب غذا * آشنایی با کنترل عصبی و هورمونی عملکرد دستگاه گوارش | شناخت گروه هاي مواد غذایی | گروه هاي غذایی | دوم  13/12/1401 |
| سخنرانی، طرح سوالات جهت بحث در کلاس | ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک | شناختی | * مراحل هضم و جذب کربوهیدرات ها را بداند * طبقه بندي کربوهیدرات ها را بداند * منابع غذایی کربوهیدرات ها را بداند * مقدار مورد نیاز در رژیم روزانه را بداند * انواع شیرین کننده ها را بشناسد * انواع فیبرها را بداند * منابع غذایی فیبرها را بداند * اهمیت فیبرها در تامین سلامت را بداند * مقدار مورد نیاز روزانه را بداند * پره بیوتیک ها و پروبیوتیک ها را بداند * اهمیت پره بیوتیک ها و پروبیوتیک ها را در تامین سلامتی توضیح دهد * نمایه گلیسمی را تعریف نماید * لیست نمایه گلیسمی مواد غذایی را بشناسد * با هضم و جذب کربوهیدرات ها آشنا شود * با برخی از اختلالات متابولیکی شایع کربوهیدرات ها (عدم تحمل لاکتوز ، عدم تحمل فروکتوز) آشنا شود | آشنایی با درشت مغذي ها | کربوهیدرات ها | سوم  20/12/1401 |
| سخنرانی، طرح سوالات جهت بحث در کلاس | ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک | شناختی | * چربی ها را تعریف نماید * انواع چربی ها را بشناسد * نقش چربی ها در رژیم روزانه را بداند * ساختمان شیمیایی چربی ها را بشناسد * مراحل هضم و جذب چربی ها را بداند * منابع غذایی چربی ها را بداند * مقدار مورد نیاز روزانه از منابع مختلف چربی را بداند * انواع لیپوپروتئین ها را بشناسد * اثر مصرف انواع چربی ها بر میزان لیپوپروتئین ها را بداند * منابع غذایی کلسترول را بشناسد * بیماري هاي مرتبط با مصرف نامناسب چربی ها را بداند * عملکرد اسیدهاي چرب ضروري و مقادیر مورد نیاز آن ها را در رژیم غذایی بیان کند * با عوارض ناشی از کمبود اسیدهاي چرب ضروري آشنا شود * با اسیدهاي چرب ترانس آشنا شود | آشنایی با درشت مغذي ها | چربی ها | چهارم  27/12/1401 |
| سخنرانی، طرح سوالات جهت بحث در کلاس | ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک | شناختی | * ساختمان شیمیایی پروتئین ها را بداند * مراحل هضم و جذب پروتئین را بداند * طبقه بندي پروتئین ها را بداند * اسیدهاي آمینه ضروري را بداند * اسیدهاي آمینه محدودکننده را بداند * کیفیت پروتئین ها را بداند * پروتئین هاي مکمل را بشناسد * منابع غذایی پروتئین ها را بشناسد * مقدار نیاز روزانه پروتئین را بداند * تعادل ازت را بداند * اثرات سوء تغذیه پروتئین انرژي را بر قد و وزن کودکان بداند * بیماري هاي ناشی از عدم مصرف متعادل را بشناسد * درجات مختلف سوء تغذیه پروتئین انرژي را بشناسد * راه هاي پیشگیري و درمان درجات مختلف سوء تغذیه را بشناسد * با بیماری های ناشی از اختلالات متابولیسم اسیدامینه آشنا شود | آشنایی با درشت مغذي ها | پروتئین ها | پنجم  19/01/1402 |
|  |  |  | * امتحان میان ترم |  |  |  |
| سخنرانی، طرح سوالات جهت بحث در کلاس | ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک | شناختی | * تعریف انرژي را بداند * نیاز بدن به انرژي را بشناسد * واحد اندازه گیري انرژي را بداند * ارزش انرژي زایی مواد غذایی را بداند * متابولیسم پایه را تعریف کنید * عوامل موثر بر متابولیسم پایه را بشناسد * نحوه محاسبه متابولیسم پایه را بداند * نیازهاي انرژي در گروه هاي مختلف سنی و جنسی را بداند * اصطلاحات متداول در بحث انرژي شامل RMR،TEE،BMR،BEE ، REEرا بداند * اجزاء تشکیل دهنده انرژي کل روزانه را بداند * انرژي مورد نیاز براي فعالیت هاي مختلف را بداند * گرمازائی ناشی از غذا را تعریف کند * میزان TEFدر رژیم هاي مختلف را بداند * فعالیت فیزیکی را تعریف کرده، کاربرد آنرا بداند ودر روش هاي محاسبه آن مهارت یابد * نحوه محاسبه کل انرژي مورد نیاز را بداند ودر روش هاي محاسبه آن مهارت یابد | آشنایی با متابولیسم و انرژي | انرژي | ششم  26/01/1402 |
| سخنرانی، طرح سوالات جهت بحث در کلاس | ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک | شناختی | * تعریف و تقسیم بندي ویتامین ها را بداند * اهمیت ونقش ویتامین ها در سلامتی انسان را توضیح دهد * تاریخچه کشف ویتامین ها را بداند * مناسبت نامگذاري ویتامین ها را شرح دهد * نقش بیوشیمیایی ویتامین هاي تیامین، ریبوفلاوین ، نیاسین، کوبالامین، پیریدوکسین، اسید فولیک و ویتامین Cرا بشناسد * منابع غذایی ویتامین هاي تیامین، ریبوفلاوین ، نیاسین، کوبالامین، پیریدوکسین، اسید فولیک و ویتامین C را بیان کند * دریافت مرجع غذایی ویتامین هاي تیامین، ریبوفلاوین ، نیاسین، کوبالامین، پیریدوکسین، اسید فولیک و ویتامین Cرا بداند * محتواي ویتامین تیامین، ریبوفلاوین ، نیاسین، کوبالامین، پیریدوکسین، اسید فولیک و ویتامین Cبرخی از مواد غذایی را بداند * بیماري ها و نشانه هاي بالینی کمبود ویتامین هاي تیامین، ریبوفلاوین ، نیاسین، کوبالامین، پیریدوکسین، اسید فولیک و ویتامینC را بشناسد * نحوه پیشگیري و درمان کمبود ویتامین هاي تیامین، ریبوفلاوین ، نیاسین، کوبالامین، پیریدوکسین، اسید فولیک و ویتامینC را بداند * عوارض هیپرویتامینوز ویتامین هاي تیامین، ریبوفلاوین ، نیاسین، کوبالامین، پیریدوکسین، اسید فولیک و ویتامین Cرا بداند * نقش بیوشیمیایی ویتامین E,K,Aو Dرا بداند * پروویتامین هاي ویتامین Aرا بیان کند * نام علمی و منابع غذایی ویتامین E,K,Aو Dرا بیان کند * دریافت مرجع غذایی ویتامین E,K,Aو Dرا بداند * محتواي ویتامین E,K,Aو Dبرخی از مواد غذایی را بیان کند * بیماري ها و نشانه هاي بالینی کمبود ویتامین Aو Dرا بشناسد * نحوه پیشگیري و درمان کمبود ویتامین E,K,Aو Dرا بداند * عوارض هیپرویتامینوز ویتامین E,K,Aو Dرا شرح دهد | آشنایی با ویتامین ها |  | هفتم  09/02/1402 |
| سخنرانی، طرح سوالات جهت بحث در کلاس | ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک | شناختی | * تقسیم بندي مواد معدنی را بداند * ترکیب مواد معدنی بدن را بداند * مفهوم زیست فراهمی را بداند * با زیست فراهمی مواد معدنی آشنا شود * تداخل بین ماده معدنی – ماده معدنی را بداند * فراوان ترین ماده معدنی بدن را بشناسد * غلظت کلسیم در بافت هاي مختلف بدن را بداند * جذب، انتقال، ذخیره و دفع کلسیم را بطور خلاصه بداند * عوامل موثر بر زیست فراهمی کلسیم را بداند * خلاصه اي از مسیرهاي تنظیم متابولیسم کلسیم را بداند * اجزاء تشکیل دهنده کلسیم سرم را بداند * با نقش بیوشیمیایی و عملکرد کلسیم در بدن آشنا شود * منابع غذایی کلسیم را بشناسد * دریافت هاي مرجع کلسیم را بداند * علائم کمبود کلسیم را بداند * با عملکرد بیوشیمیایی فسفر آشنا شود * جذب، انتقال، ذخیره و دفع فسفر را بداند * منابع غذایی فسفر را بشناسد * دریافت هاي مرجع فسفر را بداند * علائم مربوط به کمبود فسفر را بشناسد * نقش فیزیولویکی منیزیم را بداند * دریافت هاي مرجع غذایی منیزیم را بداند * منابع غذایی منیزیم را بشناسد * علائم کمبود منیزیم را بیان کند * عملکرد آهن در بدن را بداند * آهن عملکردي و آهن ذخیره اي را بشناسد * ذخائر آهن بدن در مردان و زنان را بداند * با مراحل جذب، انتقال، ذخیره و دفع آهن بطور خلاصه آشنا شود * آهن هم و آهن غیرهم را بشناسد * دریافت هاي مرجع غذایی آهن را بداند * منابع غذایی آهن را بشناسد * علائم کمبود آهن را بیان کند * برخی از علل ایجاد کننده کمبود آهن را بداند * علائم ذخیره بیش از حد آهن در بدن را بداند * راه هاي درمان و پیشگیري از آنمی را بداند * عملکرد روي در بدن را بشناسد * خلاصه اي از جذب، انتقال و ذخیره روي در بدن رابداند * علائم کمبود روي را بداند * علل ایجاد کننده کمبود روي را بداند * منابع غذایی روي را بشناسد * دریافت هاي مرجع غذایی روي را بداند | آشنایی با مواد معدنی |  | هشتم  16/02/1402 |
| سخنرانی، طرح سوالات جهت بحث در کلاس | ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک | شناختی | * مشخصات و نحوه کاربرد رژیم غذایی نرمال را بداند. * مشخصات و نحوه کاربرد رژیم غذایی نرم را بشناسد. * مشخصات و نحوه کاربرد رژیم غذایی مایع صاف را توضیح دهد. * مشخصات و نحوه کاربرد رژیم غذایی مایع کامل را توضیح دهد. * مشخصات و نحوه کاربرد رژیم غذایی پرفیبر و کم فیبر را بداند. * مشخصات و نحوه کاربرد رژیم غذایی پر پروتئین و کم پروتئین را بشناسد. * مشخصات و نحوه کاربرد رژیم غذایی پر کالري و کم کالري را بداند. * مشخصات و نحوه کاربرد رژیم غذایی کم سدیم را بشناسد. * مشخصات و نحوه کاربرد رژیم غذایی کم چربی را توضیح دهد | رژیمهاي غذایی درمانی و انواع آن |  | نهم  23/02/1402 |
| سخنرانی، طرح سوالات جهت بحث در کلاس | ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک | شناختی | * توصیه هاي لازم غذایی در دیسفاژی را بشناسد و توضیح دهد. * توصیه هاي لازم غذایی در آنورکسی را بشناسد و توضیح دهد. * توصیه هاي لازم غذایی در تهوع و استفراغ را توضیح دهد. * توصیه هاي لازم در رژیم غذایی GERD را بداند. * توصیه هاي لازم در رژیم غذایی یبوست را بشناسد و توضیح دهد. * توصیه هاي لازم در رژیم غذایی دیورتیکول را بشناسد و توضیح دهد. * با کمخونی های تغذیه ای آشنا شود. * توصیه هاي تغذیه ای مربوط به کمخونی فقر آهن، فقر اسید فولیک و ویتامین B12را بشناسد و توضیح دهد. | رژیمهاي غذایی درمانی و انواع آن: اختلالات گوارشی و کمخونی هاي تغذیه اي |  | دهم  30/02/1402 |
| سخنرانی، طرح سوالات جهت بحث در کلاس | ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک | شناختی | * انواع دیابت را بشناسد. * با عوارض ناشی از دیابت آشنا شود. * هدف هاي مراقبت تغذیه اي افراد مبتلا به دیابت را بداند. * با لیست جانشینی غذا در دیابت آشنا گردد. * با تنظیم رژیم درمانی در انواع دیابت با رویکرد بیمارستان آشنا شود. * توصیه هاي غذایی براي افراد مبتلا به دیابت را آموزش دهد. * با تحلیل یک کیس مبتلا به دیابت آشنا گردد. | رژیمهاي غذایی درمانی در دیابت |  | یازدهم  06/03/1402 |
| سخنرانی | ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک | شناختی | * در ارتباط با موضوع خاصی مقاله علمی معتبر را جستجو نماید. * مطالب و نکات کلیدي مقاله را جهت ارائه شفاهی در کلاس استخراج نماید. * مقاله خود را در 10دقیقه سخنرانی کند | ارائه کار گروهی |  | دوازدهم  13/03/1402 |

**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

**روش ارزشیابی:**

حضور به موقع در کلاس و رعایت نظم و انضباط 1نمره

مشارکت در بحث و فعال بودن در کلاس 1نمره تشویقی

امتحان میان ترم 6 نمره(تستی، جای خالی، صحیح و غلط)

امتحان پایان ترم 12 نمره (تستی، جای خالی، صحیح و غلط، تشریحی)

ارائه مقاله 1 نمره

**منابع:**

* **Mahan LK, Escot-stump, S; Krause's Food and nutrition Therapy. Sunders, PA, USA, 12th ed, 14th ed**
* **Kelly DeBruyne L, Pinna K, Whitney E; Nutrition &Diet Therapy. Cengage Learning, MA, USA, 9 ed**
* **Dudek, S.G; Nutrition essentials for nursing practice. Lippincott Williams & Wilkins. NewYork. 7th ed**