**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 آنبا سلامتی | آشنایی با دانشجویانوکلیات،بیان منابع درسی و سرفصل و آشنایی با علم تغذیه | اول6/12/1401 |
| 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 | دوم13/12/1401 |
| 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 | سوم20/12/1401 |
| 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 | چهارم27/12/1401 |
| 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 | پنجم19/01/1402 |
|  |  |  | * 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 | ششم26/01/1402 |
| 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 |  | هفتم09/02/1402 |
| 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 |  | هشتم16/02/1402 |
| 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 |  | نهم23/02/1402 |
| 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 |  | دهم30/02/1402 |
| 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 |  | یازدهم06/03/1402 |
| 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 |  | دوازدهم13/03/1402 |

**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**