



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان

دانشکده بهداشت

طرح درس (Course Plan): تغذیه کاربردی

نام درس:	تغذیه کاربردی	تعداد واحد:	۲ (۱/۵ واحد نظری - ۰/۵ واحد عملی)	نوع واحد:	نظری - عملی
پیش نیاز درس:	اصول تغذیه	فراگیران:	دانشجویان کارشناسی بهداشت عمومی	نیمسال:	دوم ۱۴۰۲-۱۴۰۳
ساعت کلاس:	۸-۱۰ سه شنبه	مدرس:	دکتر مریم قاسمی	آدرس پست الکترونیکی:	m.ghasemy.mg@gmail.com

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
اول ۱۴۰۲/۱۱/۲۴	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"> • با نقش و اهمیت تغذیه در بهداشت و سلامت جامعه آشنا شود • با الگوهای رژیمی مختلف آشنا شود (سالم و ناسالم) • گذار تغذیه ای و پیامدهای ناشی از آن را بشناسد • کفایت تغذیه ای دریافت های رژیمی جمعیت را بداند • با امنیت غذایی آشنا شود • با برچسب گذاری تغذیه ای آشنا شود • با واژه های غنی سازی و مکمل یاری تغذیه ای آشنا شود 	شناختی
دوم ۱۴۰۲/۱۲/۰۱	سوء تغذیه	سوء تغذیه و بیماری های ناشی از آن	<ul style="list-style-type: none"> • سوء تغذیه را تعریف کند و علائم آن را بیان کند. • عوارض سوء تغذیه و بیماری های ناشی از آن را برشمارد. • انواع سوء تغذیه را از هم تفکیک کند. • روش تشخیص سوء تغذیه در سالمندان را شرح دهد. • کم خونی های تغذیه ای را نام ببرد و علت هر یک را شرح دهد. • بیماری های ناشی از کمبود ویتامینها و املاح را نام ببرد و روش پیشگیری و درمان آنها را توضیح دهد. 	شناختی
سوم ۱۴۰۲/۱۲/۰۸	تغذیه دوران ها	آشنایی با تغذیه دوران نوجوانی	<ul style="list-style-type: none"> • با نیازهای مواد مغذی دوره نوجوانی آشنا شود • با عوامل موثر بر وضعیت تغذیه دوران نوجوانی آشنا شود • فاکتورهای خطرزا برای کمبود آهن را بشناسد • افزایش اتلاف و نیاز به آهن را بداند • با عادات و رفتارهای غذایی نوجوان آشنا شود • با غربالگری تغذیه ای این دوران آشنا شود 	شناختی

	<ul style="list-style-type: none"> • با برخی بیماریها مانند آکنه، چاقی، دیابت، پرفشاری خون و اختلالات خوردن و راهکارهای تغذیه ای در این دوران آشنا شود • میان وعده های سالم برای نوجوانان را نام ببرد 			
شناختی	<ul style="list-style-type: none"> • نیازهای تغذیه ای دوران بزرگسالی را بداند • با موارد مرتبط با سلامت زنان و مردان آشنا شود • با الگوها و گرایشات غذائی دوران بزرگسالی آشنا شود • با موارد نیاز به مکمل یاری تغذیه ای آشنا شود • مواد غذایی عملکردی (FUNCTIONAL FOODS) را بشناسد • با مکانیسم های سم زدایی در بدن آشنا شود 	آشنایی با تغذیه دوران بزرگسالی	تغذیه دوران ها	چهارم ۱۴۰۲/۱۲/۱۵
شناختی	<ul style="list-style-type: none"> • با سطوح پیشگیری تغذیه آشنا شود • با تئوری های پیری آشنا شود • با مبانی تغییرات فیزیولوژیک موثر بر تغذیه دوران سالمندی آشنا شود • مشکلات رایج تغذیه ای دوران سالمندان را بداند • غربالگری تغذیه دوران سالمندان را بداند • ارزیابی تغذیه ای دوران سالمندان را بداند • توصیه های تغذیه ای برای دوران سالمندی را بیان کند 	آشنایی با تغذیه دوران سالمندی	تغذیه دوران ها	پنجم ۱۴۰۲/۱۲/۲۲
شناختی	<ul style="list-style-type: none"> • آمادگی تولید مثل و باروری با رویکرد تغذیه را بداند • نمونه هایی از مواد مغذی مهم در دوره قبل از لقاح و در طی اندام زایی را بشناسد • با عوارض چاقی در بارداری آشنا شود • با تغییرات فیزیولوژیکی در دوران بارداری آشنا شود • اثر وضعیت تغذیه ای بر نتایج بارداری را بیان کند • با نیاز های تغذیه ای دوران بارداری آشنا شود • اهمیت وزن گیری در دوران بارداری را بداند 	آشنایی با تغذیه دوران بارداری	تغذیه دوران ها	ششم ۱۴۰۳/۰۱/۱۴

	<ul style="list-style-type: none"> • میزان وزن گیری در دوران بارداری بر اساس BMI مادر را بدانند • اهمیت مصرف مکمل آهن و فولات در دوران بارداری را بدانند • با بیماری های دیابت و پرفشاری خون در دوران بارداری آشنا شود • با گونه های میکروبی خطرناک برای زنان باردار آشنا شود • مراقبت های تغذیه ای در دوران بارداری را بدانند 			
شناختی	<ul style="list-style-type: none"> • اهمیت تغذیه با شیر مادر را بدانند • با ترکیبات شیر مادر آشنا شود • موارد منع شیردهی را بدانند • نیاز های تغذیه ای دوران شیر دهی ذکر کند • مراقبت تغذیه ای در دوران شیردهی را بدانند • با واژه های Foremilk و Hind milk آشنا شود 	آشنایی با تغذیه دوران شیردهی	تغذیه دوران ها	هفتم ۱۴۰۳/۰۱/۲۱
شناختی	<ul style="list-style-type: none"> • نیازهای تغذیه شیر خوارگی را بدانند • تغذیه تکمیلی را بیان کند • زمان معرفی هر یک از مواد غذایی را در دوران شروع تغذیه تکمیلی را بدانند • نیازهای تغذیه ای در دو سال اول زندگی را بیان کند • ترکیبات شیر مادر و شیر گاو را با هم مقایسه کند • الگو های اصول تغذیه نوزاد را بدانند 	آشنایی با تغذیه دوران نوزادی	تغذیه دوران ها	هشتم ۱۴۰۳/۰۱/۲۸
شناختی	<ul style="list-style-type: none"> • تغذیه در دوران کودکی • با تعریف دوران کودکی و الگوی رشد آشنا شود • با واژه جبران رشد آشنا شود • بررسی رشد کودک را بیاموزد • با الگوهای دریافت کودک آشنا شود • با تغذیه کودکان پیش دبستانی آشنا شود • کم وزنی و ناتوانی در رشد را تعریف کند 	آشنایی با تغذیه در دوران کودکی	تغذیه دوران ها	نهم ۱۴۰۳/۰۲/۰۴

	<ul style="list-style-type: none"> • با کمبودها و بیماری ها در این دوران آشنا شود • نیازهای تغذیه ای در این دوران زندگی را بیان کند 			
شناختی	<ul style="list-style-type: none"> • هدف از ارزیابی وضعیت تغذیه را بداند • تعریف بررسی تن سنجی ار بداند • نحوه اندازه گیری پارامترهای تن سنجی (دور سر، بازو، کمر، باسن، قد و وزن) را بداند • با استانداردهای سنجش پارامترهای تن سنجی آشنا شود • نحوه ترسیم نمودارهای رشد کودکان (وزن برای سن، قد برای سن، وزن برای قد) را توضیح دهد • مفهوم صدک را در منحنی های رشد بداند • تفسیر شاخص ها و نمودارها را بداند 	آشنایی با روش های مختلف ارزیابی وضعیت تغذیه (آنتروپومتریک)	ارزیابی وضعیت تغذیه	دهم ۱۴۰۳/۰۲/۱۱
شناختی	<ul style="list-style-type: none"> • نحوه کار با کالیپر را بداند • اندازه گیری ضخامت چین پوستی (skin- fold- thickness) را بداند • نمایه توده بدن را تعریف نماید • تقسیم بندی نمایه توده بدن را بداند • روش های مختلف ارزیابی تاریخچه غذایی (یادآمد ۲۴ ساعت – بسامد مصرف – ثبت خوراک) را بشناسد مزایا و محدودیت های هر یک از روش ها را بداند 	آشنایی با روش های مختلف ارزیابی وضعیت تغذیه	ارزیابی وضعیت تغذیه	یازدهم ۱۴۰۳/۰۲/۱۸
شناختی	<ul style="list-style-type: none"> • معیارهای آزمایشگاهی تعیین وضع تغذیه را بیان کند • با علائم بالینی در ارزیابی وضع تغذیه آشنا شود • تفسیر معیارهای آزمایشگاهی را بداند • 	آشنایی با روش های مختلف ارزیابی وضعیت تغذیه (بیوشیمیایی)	ارزیابی وضعیت تغذیه	دوازدهم ۱۴۰۳/۰۲/۲۵

شناختی	<ul style="list-style-type: none"> • نقش تغذیه در چاقی را توضیح دهد. • نقش تغذیه در سندرم متابولیک را توضیح دهد. 	○ آشنایی با مبحث چاقی و سندرم متابولیک	نقش مواد مغذی در چاقی و سندرم متابولیک	سیزدهم ۱۴۰۳/۰۳/۰۱
شناختی	<ul style="list-style-type: none"> • نقش تغذیه در بیماری های مزمن را تشریح کند • نقش تغذیه در دیابت را توضیح دهد • نقش تغذیه در سرطان را توضیح دهد • نقش تغذیه در بیماری های قلبی را توضیح دهد 	آشنایی با تغذیه در بیماری های مزمن	تغذیه در بیماری های مزمن	چهاردهم ۱۴۰۳/۰۳/۰۸
عاطفی روانی حرکتی	<ul style="list-style-type: none"> • شرکت در برنامه تغذیه ای و بررسی وضع تغذیه در جمعیت مشخص • تنظیم یک برنامه آموزشی تغذیه برای یک گروه آسیب پذیر • ارائه گزارش کار 		ارائه واحد عملی	جلسات پانزدهم الی بیستم

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

مشارکت در بحث و فعال بودن در کلاس ۱ نمره تشویقی

امتحان پایان ترم ۱۵ 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, The last ed
- ❖ Kelly DeBruyne L, Pinna K, Whitney E; Nutrition & Diet Therapy. Cengage Learning, MA, USA, The last ed

❖ اصول تغذیه رابینسون

