



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان

دانشکده بهداشت

طرح درس «Course Plan»: تغذیه در مراقبت های بهداشتی

نام درس:	تعداد واحد:	نوع واحد:
تغذیه در مراقبت های بهداشتی	۲ (۱/۵ واحد نظری - ۰/۵ واحد عملی)	نظری - عملی
پیش نیاز درس:	فراگیران:	نیمسال:
اصول تغذیه	دانشجویان کارشناسی بهداشت عمومی	دوم ۱۴۰۴-۱۴۰۵
ساعت کلاس:	مدرس:	آدرس پست الکترونیکی:
۸-۱۰ یکشنبه کلاس	دکتر مریم قاسمی	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	آشنایی با دانشجویان و کلیات، بیان منابع درسی و سرفصل	آشنایی با نقش و اهمیت تغذیه در بهداشت و سلامت جامعه	• 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 فواید استراتژی های مبتنی بر غذا آشنا شود • با امنیت غذایی آشنا شود • با پلی مورفیزم ژنتیکی و نقش نوتری ژنتیک آشنا گردد • با برچسب گذاری تغذیه ای آشنا شود • با واژه های غنی سازی و مکمل یاری تغذیه ای آشنا شود	شناختی
دوم	متابولیسم و انرژی	آشنایی با متابولیسم و انرژی	• تعریف انرژی را بداند • نیاز بدن به انرژی را بشناسد • با چگونگی محاسبه انرژی مورد نیاز آشنا شود • واحد اندازه گیری انرژی را بداند • متابولیسم پایه را تعریف کنید • عوامل موثر بر متابولیسم پایه را بشناسد • نحوه محاسبه متابولیسم پایه را بداند • نیازهای انرژی در گروه های مختلف سنی و جنسی را بداند • اجزاء تشکیل دهنده انرژی کل روزانه را بداند • انرژی مورد نیاز برای فعالیت های مختلف را بداند • گرمای ناشی از غذا را تعریف کند • میزان TEF در رژیم های مختلف را بداند	شناختی

سوم	تغذیه دوران ها	آشنایی با تغذیه دوران نوجوانی	• با نیازهای مواد مغذی دوره نوجوانی آشنا شود • با عوامل موثر بر وضعیت تغذیه دوران نوجوانی آشنا شود • فاکتورهای خطر را 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 • 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
چهارم	تغذیه دوران ها	آشنایی با تغذیه دوران بزرگسالی	• نیازهای تغذیه ای دوران بزرگسالی را بداند • با موارد مرتبط با سلامت زنان و مردان آشنا شود • با الگوها و گرایشهای غذایی 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	شناختی
پنجم	تغذیه دوران ها	آشنایی با تغذیه دوران سالمندی	• 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	شناختی
ششم	تغذیه دوران ها	آشنایی با تغذیه دوران بارداری	• آمادگی تولید مثل و باروری با رویکرد تغذیه را بداند	شناختی

			• 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 • میزان وزن گیری در دوران بارداری بر اساس BMI مادر را بداند • اهمیت مصرف مکمل آهن و فولات در دوران بارداری را بداند • 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 بداند
هفتم	تغذیه دوران ها	آشنایی با تغذیه دوران شیردهی	• اهمیت تغذیه با شیر مادر را بداند • با ترکیبات شیر مادر آشنا شود • موارد منع شیردهی را بداند • نیاز های تغذیه ای دوران شیر دهی ذکر کند • مراقبت تغذیه ای در دوران شیردهی را بداند • با واژه های Foremilk و Hind milk آشنا شود
هشتم	تغذیه دوران ها	آشنایی با تغذیه دوران نوزادی	• نیازهای تغذیه شیر خوارگی را بداند • تغذیه تکمیلی را بیان کند • زمان معرفی هر یک از مواد غذایی را در دوران شروع تغذیه تکمیلی را بداند • 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 بداند

شناختی	• تغذیه در دوران کودکی • با تعریف دوران کودکی و الگوی رشد آشنا شود • با وازه 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 • با کمبودها و بیماری ها در این دوران آشنا شود • نیازهای تغذیه ای در این دوران زندگی را بیان کند	آشنایی با تغذیه در دوران کودکی	تغذیه دوران ها	نهم
شناختی	• 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
شناختی	• 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	آشنایی با روش های مختلف ارزیابی وضعیت تغذیه	ارزیابی وضعیت تغذیه	یازدهم

			• 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	
دوازدهم	ارزیابی وضعیت تغذیه	آشنایی با روش های مختلف ارزیابی وضعیت تغذیه (بیوشیمیایی)	• معیارهای آزمایشگاهی تعیین وضع تغذیه را بیان کند • با علائم بالینی در ارزیابی وضع تغذیه آشنا شود • تفسیر معیارهای آزمایشگاهی را بداند •	شناختی
سیزدهم	رژیمهای غذایی	رژیمهای غذایی درمانی و انواع آن	• 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 کالری و کم کالری را بداند. • مشخصات و نحوه کاربرد رژیم غذایی کم سدیم را بشناسد. • مشخصات و نحوه کاربرد رژیم غذایی کم چربی را توضیح دهد	
چهاردهم	نقش مواد مغذی در سیستم ایمنی	○ آشنایی با نقش مواد مغذی در سیستم ایمنی ○ آشنایی با مبحث چاقی و سندرم متابولیک	• نقش تغذیه در سیستم ایمنی انسان را توضیح دهد. • مواد مغذی موثر در پیشگیری از بیماری ها را شناسایی نماید • نقش تغذیه در چاقی را توضیح دهد. • نقش تغذیه در سندرم متابولیک را توضیح دهد.	شناختی

پانزدهم	تغذیه در بیماری های مزمن	آشنایی با تغذیه در بیماری های مزمن	• 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	شناختی
شانزدهم	ارائه کار گروهی		• در ارتباط با موضوع مشخص شده، مقاله علمی معتبر را جستجو نماید	عاطفی روانی حرکتی

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 ۱ نمره

مشارکت در بحث و فعال بودن در کلاس ۱ نمره تشویقی

امتحان میان ترم ۶ نمره (تستی، جای خالی، صحیح و غلط)

امتحان پایان ترم ۱۲ نمره (تستی، جای خالی، صحیح و غلط، تشریحی)

ارائه مقاله ۱ نمره

منابع: (آخرین چاپ)

بسته جامع خدمات تغذیه در برنامه تحول سلامت

حاتمی، ح و دیگران. کتاب جامع بهداشت عمومی. تهران: انتشارات ارجمند

❖ Mahan LK, Escot-stump, S; Krause's Food and nutrition Therapy. Sanders, PA, USA, 12 ed

❖ اصول تغذیه رایبسون