

بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه
دانشکده بهداشت
قالب نگارش طرح درس

مخاطبان: دانشجویان ترم ۶ کارشناسی بهداشت عمومی

ساعت مشاوره: سه شنبه ۱۱-۱۲

زمان ارائه درس: یکشنبه ساعت ۱۰-۱۲

نیمسال: اول ۹۵-۹۶

عنوان درس: **تغذیه کاربردی**

تعداد و نوع واحد: ۲ واحد (۱/۵ نظری، ۰/۵ عملی)

درس پیش نیاز: ندارد

مدرس: دکتر نجواک (۲۰٪)، دکتر پاسدار (۲۰٪)، دکتر عبدالله زاد (۶۰٪)*

*طراح طرح درس

هدف کلی درس:

آشنا ساختن دانشجویان با راهنماهای غذایی، اهمیت و آموزش تغذیه در گروههای آسیب پذیر

اهداف کلی جلسات: (جهت هر جلسه یک هدف)

- ۱- آشنایی با کفایت تغذیه‌ای و اصول دستیابی به آن
- ۲- آشنایی با UL، AMDR، AI، EAR، RDA، DRI و نحوه تعیین و بکارگیری آنها، آشنایی با راهنماهای رژیمی
- ۳- آشنایی با هرم راهنمای غذایی، محدودیتهای آن، نحوه امتیازدهی رژیم غذایی و تعیین تنوع غذایی
- ۴- آشنایی با فهرست جانشینی مواد غذایی
- ۵- آشنایی با تفاوت‌های هرم و فهرست جانشینی و کاربرد فهرست جانشینی در طراحی رژیم
- ۶- آشنایی با روشهای ارزیابی وضع تغذیه (تن سنجی)
- ۷- آشنایی با روشهای ارزیابی وضع تغذیه (مصرف مواد غذایی و داده‌های آزمایشگاهی)
- ۸- آشنایی با برنامه غذایی در بارداری
- ۹- آشنایی با برنامه غذایی در شیردهی
- ۱۰- آشنایی با برنامه غذایی در دوران شیرخوارگی و کودکی
- ۱۱- آشنایی با برنامه غذایی در نوجوانی، جوانی و بزرگسالی
- ۱۲- آشنایی با برنامه غذایی در سالمندی
- ۱۳- قسمت عملی: (تدوین یک برنامه آموزشی برای یکی از گروههای آسیب پذیر از قبیل مادران باردار، شیرده، نوزادان، کودکان، نوجوانان در مدارس، جوانان و سالمندان و ارائه آن در کلاس)

اهداف ویژه رفتاری به تفکیک اهداف کلی هر جلسه :

جلسه اول

هدف کلی : آشنایی با کفایت تغذیه‌ای و اصول دستیابی به آن

اهداف ویژه : آشنایی با تعادل، کنترل کالری، میانه روی و تنوع در رژیم غذایی

در پایان دانشجو قادر باشد :

۱. کفایت تغذیه‌ای را توضیح دهد.
۲. اصول دستیابی به کفایت تغذیه‌ای را توضیح دهد.

جلسه دوم

هدف کلی : آشنایی با AMDR، AI، EAR، RDA، DRI و UL و نحوه تعیین و بکارگیری آنها، آشنایی با راهنماهای رژیمی

اهداف ویژه :

۱. آشنایی با AMDR، AI، EAR، RDA، DRI و UL
۲. آشنایی با نحوه تعیین و بکارگیری استانداردهای ذکر شده
۳. آشنایی با راهنماهای رژیمی

در پایان دانشجو قادر باشد :

۱. AMDR، AI، EAR، RDA، DRI و UL را توضیح دهد.
۲. نحوه تعیین و بکارگیری استانداردهای ذکر شده را توضیح دهد.
۳. راهنماهای رژیمی را توضیح دهد.

جلسه سوم

هدف کلی : آشنایی با هرم راهنمای غذایی، محدودیتهای آن، نحوه امتیازدهی رژیم غذایی و تعیین تنوع غذایی

اهداف ویژه :

۱. آشنایی با هرم راهنمای غذایی
۲. آشنایی با محدودیتهای هرم راهنمای غذایی
۳. آشنایی با نحوه امتیازدهی رژیم غذایی و تعیین تنوع غذایی

در پایان دانشجو قادر باشد :

۱. هرم راهنمای غذایی را توضیح دهد.
۲. محدودیتهای هرم راهنمای غذایی را توضیح دهد.
۳. نحوه امتیازدهی رژیم غذایی و تعیین تنوع غذایی را توضیح دهد.

جلسه چهارم

هدف کلی : آشنایی با فهرست جانشینی مواد غذایی

اهداف ویژه :

۱. آشنایی با گروههای غذایی فهرست جانشینی
۲. آشنایی با مزایا و محدودیتهای فهرست جانشینی

در پایان دانشجو قادر باشد :

۱. گروه‌های غذایی فهرست جانشینی را توضیح دهد.
۲. مزایا و محدودیتهای فهرست جانشینی را توضیح دهد.

جلسه پنجم:

هدف کلی: آشنایی با تفاوت‌های هرم و فهرست جانشینی و کاربرد فهرست جانشینی در طراحی رژیم

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با تفاوت‌های راهنماهای غذایی
۲. آشنایی با کاربرد فهرست جانشینی در طراحی رژیم

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. تفاوت‌های راهنماهای غذایی را توضیح دهد.
۲. کاربرد فهرست جانشینی در طراحی رژیم را توضیح دهد.

جلسه ششم

هدف کلی: آشنایی با روش‌های ارزیابی وضع تغذیه (تن سنجی)

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با ارزیابی وضعیت تغذیه
۲. آشنایی با اندازه‌گیری‌های آنترپومتریک (قد، وزن، اندازه جثه، ذخایر چربی، TSF، پروتئین‌های سوماتیک)

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. ارزیابی وضعیت تغذیه را توضیح دهد.
۲. نحوه اندازه‌گیری‌های آنترپومتریک (قد، وزن، اندازه جثه، ذخایر چربی، TSF، پروتئین‌های سوماتیک) را توضیح دهد.

جلسه هفتم

هدف کلی: آشنایی با روش‌های ارزیابی وضع تغذیه (مصرف مواد غذایی و داده‌های آزمایشگاهی)

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با روش‌های ارزیابی رژیم غذایی (یادآمد ۲۴ ساعت خوراک، ثبت غذایی، پرسشنامه بسامد خوراک)
۲. آشنایی با میزان نیاز به انرژی، پروتئین و مایعات
۳. آشنایی با داده‌های آزمایشگاهی و تفسیر آنها

در پایان دانشجو قادر باشد:

۴. روش‌های ارزیابی رژیم غذایی (یادآمد ۲۴ ساعت خوراک، ثبت غذایی، پرسشنامه بسامد خوراک) را توضیح دهد.
۵. میزان نیاز به انرژی، پروتئین و مایعات را شرح دهد.
۶. مقادیر داده‌های آزمایشگاهی را تفسیر نماید.

جلسه هشتم

هدف کلی: آشنایی با برنامه غذایی در بارداری

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با اثرات وضعیت تغذیه بر نتیجه بارداری
۲. آشنایی با نیازهای تغذیه ای در دوران بارداری
۳. آشنایی با عوارض مرتبط با رژیم غذایی در دوران بارداری

در پایان دانشجو قادر باشد :

۱. آشنایی با اثرات وضعیت تغذیه بر نتیجه بارداری
۲. آشنایی با نیازهای تغذیه ای در دوران بارداری
۳. عوارض مرتبط با رژیم غذایی در دوران بارداری را توضیح دهد.

جلسه نهم

هدف کلی : آشنایی با برنامه غذایی مادر در دوران شیردهی

اهداف ویژه : آشنایی با نیازهای تغذیه ای مادر در دوران شیردهی

در پایان دانشجو قادر باشد :

۱. نیازهای تغذیه ای مادران شیرده را توضیح دهد.

جلسه دهم

هدف کلی : آشنایی با برنامه غذایی دوران شیرخوارگی و کودکی

اهداف ویژه :

۱. آشنایی با نیازهای تغذیه ای دوران شیرخوارگی
۲. آشنایی با نیازهای تغذیه ای در کودکی

در پایان دانشجو قادر باشد :

۱. نیازهای تغذیه ای در شش ماهه اول و دوم تولد را توضیح دهد.
۲. نیازهای تغذیه ای را در سال دوم تولد توضیح دهد.
۳. نیازهای تغذیه ای کودک را توضیح دهد.
۴. اهمیت مصرف صبحانه را در کودکی توضیح دهد.

جلسه یازدهم

هدف کلی : آشنایی با برنامه غذایی در نوجوانی، جوانی و بزرگسالی

اهداف ویژه :

۱. آشنایی با نیازهای تغذیه ای در نوجوانی و جوانی
۲. آشنایی با مشکلات تغذیه ای نوجوانان
۳. آشنایی با نیازهای تغذیه ای بزرگسالان

در پایان دانشجو قادر باشد :

۱. نیازهای تغذیه ای در نوجوانی و جوانی را توضیح دهد.
۲. مشکلات تغذیه ای نوجوانان را توضیح دهد.
۳. نیازهای تغذیه ای بزرگسالان را توضیح دهد.

جلسه دوازدهم

هدف کلی: آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی در سالمندی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با نیازهای تغذیه ای در سالمندان
۲. آشنایی با مشکلات تغذیه ای سالمندان

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. نیازهای تغذیه ای در سالمندان را توضیح دهد.
۲. مشکلات تغذیه ای سالمندان را توضیح دهد.

منابع:

- ۱- اصول تغذیه کراوس ۲۰۱۲: جلد دوم، ترجمه دکتر فرزاد شیدفر
- ۲- اصول تغذیه کراوس ۲۰۱۲: جلد اول، ترجمه دکتر محمد خلیلی
- ۳- تنظیم برنامه غذایی در دورانهای مختلف زندگی ۱۳۸۰: پروین میرمیران
- ۴- اصول تنظیم برنامه های غذایی ۱۳۷۹: پروین میرمیران

5-Krause's Food & The nutrition Care Process (2012)

روش تدریس:

سخنرانی، بحث گروهی

رسانه های کمک آموزشی:

وایت برد - ویدئو پروژکتور

سنجش و ارزشیابی

ساعت	تاریخ	نمره	روش آزمون	آزمون
				آزمون میان دوره
		۲۰	تشریحی	آزمون پایان دوره

مقررات درس و انتظارات از دانشجو:

از دانشجویان محترم انتظار می رود:

- ۱- حضور منظم و دقیق در جلسات درس داشته باشند.
- ۲- در بحث های گروهی و فعالیت های آموزشی مشارکت نمایند.
- ۳- در هر جلسه آمادگی پاسخ گویی به سؤالات مبحث قبلی را داشته باشند.
- ۴- از دیگر منابع و سایت های معتبر علمی استفاده نمایند.
- ۵- تلفن همراه خود را در کلاس خاموش نمایند.

بسمه تعالی

جدول زمانبندی درس

روز و ساعت جلسه : یکشنبه ها ساعت (۱۰-۱۲) کلاس شماره۱۳.....

جلسه	تاریخ	موضوع درس	مدرس
۱	۹۵/۷/۴	آشنایی با کفایت تغذیه‌ای و اصول دستیابی به آن	دکتر هادی عبدالله‌زاد
۲	۹۵/۷/۱۱	آشنایی با UL، AMDR، AI، EAR، RDA، DRI و نحوه تعیین و بکارگیری آنها، آشنایی با راهنماهای رژیم	دکتر هادی عبدالله‌زاد
۳	۹۵/۷/۱۸	آشنایی با هرم راهنمای غذایی، محدودیت‌های آن، نحوه امتیازدهی رژیم غذایی و تعیین تنوع غذایی	دکتر هادی عبدالله‌زاد
۴	۹۵/۷/۲۵	آشنایی با فهرست جانشینی مواد غذایی	دکتر هادی عبدالله‌زاد
۵	۹۵/۸/۲	آشنایی با تفاوت‌های هرم و فهرست جانشینی و کاربرد فهرست جانشینی در طراحی رژیم	دکتر هادی عبدالله‌زاد
۶	۹۵/۸/۹	آشنایی با روش‌های ارزیابی وضع تغذیه (تن سنجی)	دکتر یحیی پاسدار
۷	۹۵/۸/۱۶	آشنایی با روش‌های ارزیابی وضع تغذیه (مصرف مواد غذایی و داده‌های آزمایشگاهی)	دکتر سید مصطفی نچواک
۸	۹۵/۸/۲۳	آشنایی با برنامه غذایی در بارداری	دکتر هادی عبدالله‌زاد
۹	۹۵/۸/۳۰	آشنایی با برنامه غذایی در شیردهی	دکتر هادی عبدالله‌زاد
۱۰	۹۵/۹/۷	آشنایی با برنامه غذایی در دوران شیرخوارگی و کودکی	دکتر هادی عبدالله‌زاد
۱۱	۹۵/۹/۱۴	آشنایی با برنامه غذایی در نوجوانی، جوانی و بزرگسالی	دکتر هادی عبدالله‌زاد
۱۲	۹۵/۹/۲۱	آشنایی با برنامه غذایی در سالمندی	دکتر هادی عبدالله‌زاد
		قسمت عملی : تدوین یک برنامه آموزشی برای یکی از گروه‌های آسیب پذیر از قبیل مادران باردار، شیرده، نوزادان، کودکان، نوجوانان در مدارس، جوانان و سالمندان و ارایه آن در کلاس	دکتر سید مصطفی نچواک دکتر یحیی پاسدار دکتر هادی عبدالله‌زاد
۱۷		امتحان پایان ترم	

نام و امضای مسئول EDO دانشکده:

تاریخ ارسال :

نام و امضای مدیر گروه:

تاریخ ارسال :

نام و امضای مدرس:

تاریخ تحویل: