



نام درس: تغذیه کاربردی کد درس: ۲۲۸۴۱۱۹۳۶۵ تعداد واحد: ۲ نوع واحد: نظری- عملی مقطع و رشته تحصیلی: کارشناسی بهداشت عمومی دروس پیشیناز: -	مدرس: نازنین کریم آباده مکان کلاس: کلاس ۲۰۶ پزشکی روز کلاس: دوشنبه ساعت کلاس: ۱۰:۲۵-۸:۱۵ تلفن داخلی دفتر: ۰۳۱ ۴۲۹۲۵۴۵ تاریخ امتحان میان ترم: تاریخ امتحان پایان ترم: ۱۴۰۳/۱۰/۱۸
---	--

هدف کلی: آشنایی با اهمیت تغذیه و نقش آن در ارتقاء سلامت، چگونگی ارزیابی وضعیت تغذیه ای کودکان، <i>RDA</i> و هرم راهنمایی غذایی روزانه و انواع گروههای غذایی، تغذیه صحیح در کودکان، مادران باردار و شیرده، تنظیم برنامه غذایی روزانه، آشنایی با آموزش تغذیه و تنظیم برنامه آموزشی برای یک گروه آسیب پذیر

اهداف اختصاصی: در پایان دوره دانشجو قادر خواهد بود : حیطه شناختی: ۱- نقش و اهمیت تغذیه در سلامت را تشریح کند ۲- روشهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای را نام ببرد و در مورد هر کدام توضیح دهد ۳- گروههای غذایی را نام برده و نقش و اهمیت هرم غذایی را در برنامه غذایی روزانه توضیح دهد ۴- تغذیه در گروههای آسیب پذیر اجتماع را توضیح دهد ۵- اصول مربوط به تنظیم یک برنامه غذایی روزانه را توضیح دهد حیطه نگرشی: ۱- جهت مطالعات مربوط به ارزیابی وضعیت تغذیه در جامعه داوطلب شود . ۲- نسبت به ارتقاء سطح آگاهی تغذیه ای افراد آسیب پذیر اجتماع اقدام نماید حیطه رفتاری (عملکردی): ۱- به موقع در کلاس درس حضور بهم رساند ۲- یک برنامه غذایی عادی روزانه تنظیم نماید ۳- تکالیف و فعالیتهای کلاسی را به نحو مطلوب انجام دهد ۴- در بحث های مرتبط به درس شرکت فعال داشته باشد

۵- با توجه به روشهای ارزیابی تغذیه با توجه به امکانات موجود یک بررسی وضعیت تغذیه ای انجام دهد

۶- یک برنامه کوتاه آموزش تغذیه برای یک گروه آسیب پذیر تنظیم نماید

فعالیت استاد: ۱- حضور به موقع در کلاس، ۲- انجام حضور و غیاب در ابتدای کلاس ۳- پرسش و پاسخ از مباحث جلسه قبل ۴- در صورت لزوم ارائه تکلیف برای جلسه بعد

شیوه تدریس: سخنرانی، پرسش و پاسخ

وسایل کمک آموزشی: ماژیک، وایت بورد

چگونگی فعالیت و تکالیف دانشجو ۱- حضور به موقع در کلاس

۲- آمادگی لازم برای پاسخگویی به سوالات مرتبط با جلسه قبل

نحوه ارزیابی دانشجو: ۱- حضور و غیاب ۲- فعالیت کلاسی ۳- آزمون کتبی

توضیحات:

جدول زمانبندی درس

ردیف	جلسات	رئوس مطالب
۱	۱۴۰۳/۶/۱۹	تعریف تغذیه، اهمیت و نقش تغذیه صحیح در ارتقاء سلامت جامعه (انرژی و طریقه محاسبه آن)
۲	۱۴۰۳/۶/۲۶	اصول صحیح تنظیم برنامه غذایی
۳	۱۴۰۳/۷/۲	گروههای غذایی (<i>Food Guide Pyramid</i>)
۴	۱۴۰۳/۷/۹	تنظیم برنامه غذایی با استفاده از هرم غذایی
۵	۱۴۰۳/۷/۱۶	لیست جانشینی غذایی
۶	۱۴۰۳/۷/۲۳	روشهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای (بررسی مصرف مواد غذایی)
۷	۱۴۰۳/۷/۳۰	روشهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای (بررسی آنتروپومتریک)
۸	۱۴۰۳/۸/۷	روشهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای (بررسی بیوشیمیایی و بالینی)
۹	۱۴۰۳/۸/۱۴	تغذیه دوران بارداری
۱۰	۱۴۰۳/۸/۲۱	تغذیه در دوران کودکی (۶-۱۲ ماهگی)
۱۱	۱۴۰۳/۸/۲۸	تغذیه دوران کودکی (یکسال و بالاتر)
۱۲	۱۴۰۳/۹/۵	تغذیه سالمندان
۱۳	۱۴۰۳/۹/۱۲	فعالتهای عملی (تنظیم برنامه غذایی)
۱۴	۱۴۰۳/۹/۱۹	فعالتهای عملی (تنظیم برنامه غذایی)

فعالیت‌های عملی (ارزیابی وضعیت تغذیه)	۱۴۰۳/۹/۲۶	۱۵
فعالیت‌های عملی (آموزش تغذیه برای گروه‌های آسیب پذیر)	۱۴۰۳/۱۰/۳	۱۶
فعالیت‌های عملی (آموزش تغذیه برای گروه‌های آسیب پذیر)	۱۴۰۳/۱۰/۱۰	۱۷

منابع درسی:

اصول تغذیه رایبسنون. آخرین ویرایش ، تغذیه کراوس ، آخرین ویرایش

Mahan L K , Escott _Stumps . Krause's Food , Nutrition and Diet Therapy .