



طرح دوره (Course Plan)

پزشکی □ دندانپزشکی □ پرستاری □ پیراپزشکی □ توانبخشی □ بهداشت □ تغذیه و علوم غذایی ■	دانشکده
تغذیه	گروه آموزشی
علوم تغذیه	رشته / گرایش
کاردانی □ کارشناسی پیوسته ■ کارشناسی ناپیوسته □ کارشناسی ارشد □ دکترای حرفه ای □ دکترای تخصصی □	مقطع تحصیلی فراگیران
تغذیه گروههای ویژه	عنوان واحد درسی
تئوری ■ عملی □ کارآموزی □ کارورزی □	نوع واحد درسی
تعداد واحد : ۲ زمان (ساعت) : یکشنبه ۱۰-۸	تعداد واحد / ساعت
۶۵	کد درس
اصول تنظیم برنامه غذایی، ارزیابی وضعیت تغذیه	پیش نیاز / هم نیاز
دکتر زینب فغفوری	نام و نام خانوادگی مدرس / مدرسین
علوم تغذیه	رشته تحصیلی مدرس
دکترای تخصصی	مقطع تحصیلی مدرس
دانشیار	رتبه علمی
zfaghfoori@gmail.com	پست الکترونیک
09143061994	آدرس / شماره تماس
آشنایی دانشجویان با نیازهای تغذیه‌ای، عوامل مؤثر بر وضعیت تغذیه‌ای و اصول برنامه‌ریزی و مداخلات تغذیه‌ای در گروه‌های دارای شرایط ویژه شامل ورزشکاران، گیاهخواران، افراد مبتلا به سوءمصرف مواد، نظامیان و افراد درگیر با شرایط بحران و بلایا.	اهداف کلی (شرح توصیف درس)
انتظار می‌رود دانشجو در پایان این درس بتواند: ۱- نیازهای انرژی و مواد مغذی افراد با شرایط ویژه را با توجه به ویژگی‌های فیزیولوژیک، شغلی و سبک زندگی آنان توضیح دهد. ۲- عوامل مؤثر بر وضعیت تغذیه‌ای ورزشکاران را شناسایی کند. ۳- نیازهای انرژی، درشت‌مغذی‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی ورزشکاران را با توجه به نوع و شدت فعالیت بدنی توضیح دهد. ۴- اصول تغذیه قبل، حین و پس از فعالیت ورزشی را بیان کند. ۵- اصول مصرف مایعات و الکترولیت‌ها و پیشگیری از کم‌آبی در ورزشکاران را توضیح دهد. ۶- انواع الگوهای گیاهخواری را شناسایی و تفاوت‌های تغذیه‌ای آن‌ها را بیان کند. ۷- نیازهای تغذیه‌ای و خطر کمبود برخی ریزمغذی‌ها در افراد گیاهخوار را شناسایی کند. ۸- اصول تنظیم یک برنامه غذایی متعادل برای افراد گیاهخوار را توضیح دهد. ۹- عوامل مؤثر بر وضعیت تغذیه‌ای افراد مبتلا به سوءمصرف مواد را شناسایی کند. ۱۰- پیامدهای تغذیه‌ای و کمبودهای شایع مرتبط با سوءمصرف مواد را توضیح دهد. ۱۱- نیازهای تغذیه‌ای و ملاحظات تغذیه‌ای نظامیان را با توجه به نوع فعالیت و شرایط محیطی توضیح دهد.	اهداف اختصاصی

۱۲- نیازهای تغذیه‌ای افراد در شرایط فعالیت شدید، استرس فیزیکی و شرایط محیطی خاص را بررسی کند.			
۱۳- اصول تغذیه و تأمین مواد غذایی در شرایط بحران، بلایا و شرایط اضطراری را توضیح دهد.			
۱۴- نیازهای تغذیه‌ای گروه‌های آسیب‌پذیر را در شرایط بحران شناسایی کند.			
۱۵- اصول برنامه‌ریزی، تأمین، نگهداری و توزیع مواد غذایی در شرایط بحران و بلایا را بیان کند.			
۱۶- انواع ناتوانی‌های جسمی و ذهنی و عوامل مؤثر بر وضعیت تغذیه‌ای افراد دارای ناتوانی را شناسایی کند.			
۱۷- فرآیند مراقبت تغذیه‌ای در کودکان و بزرگسالان دارای ناتوانی‌های جسمی و ذهنی را توضیح دهد.			
پیامدهای یادگیری :			
حیطه شناختی	حیطه عاطفی	حیطه روانی حرکتی	
دانشجو در پایان درس بتواند: - نیازهای تغذیه‌ای ورزشکاران، گیاهخواران، افراد مبتلا به سوءمصرف مواد و نظامیان را توضیح دهد. -عوامل مؤثر بر وضعیت تغذیه‌ای و مشکلات تغذیه‌ای شایع در گروه‌های ویژه را شناسایی و تحلیل کند. -اصول تغذیه قبل، حین و پس از فعالیت ورزشی را تبیین کند. -نیازهای تغذیه‌ای و ملاحظات مربوط به الگوهای مختلف گیاهخواری را توضیح دهد. پ-یامدهای تغذیه‌ای سوءمصرف مواد و نیازهای تغذیه‌ای افراد مبتلا به سوءمصرف مواد را توضیح دهد. -نیازهای تغذیه‌ای نظامیان را با توجه به شدت فعالیت، شرایط محیطی و نوع مأموریت تبیین کند. -اصول تغذیه و تأمین غذا در شرایط بحران، بلایا و شرایط اضطراری را توضیح دهد. -انواع ناتوانی‌های جسمی و ذهنی و عوامل مؤثر بر وضعیت تغذیه‌ای افراد دارای ناتوانی را توضیح دهد. -اصول فرآیند مراقبت تغذیه‌ای در کودکان و بزرگسالان دارای ناتوانی‌های جسمی و ذهنی را تبیین کند.	دانشجو در پایان درس بتواند: - به تفاوت‌های فردی، فرهنگی، شغلی و سبک زندگی افراد در ارائه خدمات تغذیه‌ای احترام بگذارد. -در برخورد با افراد مبتلا به سوءمصرف مواد، افراد دارای ناتوانی و سایر گروه‌های ویژه، اصول کرامت انسانی، احترام و رفتار غیرقضاتوی را رعایت کند. -اهمیت نقش متخصص تغذیه در ارتقای سلامت و کیفیت زندگی گروه‌های ویژه را درک و در رفتار حرفه‌ای خود منعکس کند. -در ارائه خدمات تغذیه‌ای به افراد دارای ناتوانی، به نیازهای فردی و محدودیت‌های عملکردی آنان توجه نشان دهد. -در شرایط بحران، نسبت به مسئولیت حرفه‌ای در تأمین نیازهای تغذیه‌ای افراد و گروه‌های آسیب‌پذیر تعهد و مسئولیت‌پذیری نشان دهد. -در فعالیت‌های گروهی و بین‌بخشی مرتبط با تغذیه گروه‌های ویژه و شرایط بحران، همکاری مؤثر نشان دهد.	دانشجو در پایان درس بتواند: - یازهای انرژی و مواد مغذی ورزشکاران را متناسب با نوع و شرایط فعالیت محاسبه کند. برای ورزشکاران در شرایط مختلف، برنامه تغذیه‌ای مناسب تنظیم کند. برنامه مداخلات تغذیه‌ای قبل، حین و بعد از ورزش و مسابقه را طراحی کند. -برنامه غذایی متناسب با انواع الگوهای گیاهخواری و نیازهای فردی تنظیم کند. -مکمل‌ها و جانشین‌های غذایی مناسب را با توجه به شرایط فرد انتخاب و در برنامه غذایی لحاظ کند. -وضعیت تغذیه‌ای افراد دارای ناتوانی‌های جسمی و ذهنی را بر اساس اطلاعات موجود ارزیابی کند. -فرآیند مراقبت تغذیه‌ای مناسب برای کودکان و بزرگسالان دارای ناتوانی را به‌کار گیرد. -وضعیت تغذیه‌ای نظامیان و نیازهای انرژی و مواد مغذی آنان را در شرایط مختلف ارزیابی و محاسبه کند. -با استفاده از ابزارهای مناسب، وضعیت تغذیه‌ای افراد در معرض خطر را در شرایط بحران غربالگری و ارزیابی کند. -نیازهای غذایی و ترکیب جیره‌های غذایی مناسب برای شرایط بحران را برآورد و طراحی کند.	
سخنرانی و تدریس توسط استاد ■	سخنرانی توسط دانشجو ■	نمایش عملی □	روش های تدریس
پرسش و پاسخ ■	یادگیری مبتنی بر حل مسئله(PBL) ■	کارگاه آموزشی □	
بحث گروهی ■	بیمار شبیه سازی شده □	یادگیری مبتنی بر تیم (TBL) □	
ایفای نقش □	Bedside teaching □	آموزش مجازی □	
نقشه مفهومی Concept Map □	یادگیری مبتنی بر پروژه Project-Based Learning □		

سایر (لطفا قید نمایید) : تغذیه ورزشکاران..... سخنرانی تعاملی، بحث گروهی، مطالعه موردی و حل مسئله تغذیه گیاهخواران..... سخنرانی تعاملی، مطالعه موردی، تحلیل الگوهای غذایی و تمرین طراحی برنامه غذایی تغذیه افراد مبتلا به سوءمصرف مواد..... سخنرانی تعاملی، مطالعه موردی و بحث گروهی تغذیه نظامیان..... سخنرانی تعاملی، تحلیل سناریو و حل مسئله تغذیه در شرایط بحران و بلايا..... یادگیری مبتنی بر سناریو، حل مسئله، کار گروهی و تحلیل موارد تغذیه در ناتوانیهای ذهنی و جسمی.....سخنرانی توسط استاد و دانشجو	ضوابط آموزشی و سیاست های مدیریتی کلاس
حضور و غیاب ☐ تکالیف کلاسی ☐ امتحانات ☐ اخلاق دانشجویی ☐ سایر:	

منابع اصلی درس :

Krause and Mahan's Food & the Nutrition Care Process

Jeukendrup A, Gleeson M. Sport Nutrition. Human Kinetics.

Dunford M, Doyle JA. Nutrition for Sport and Exercise. Cengage Learning

Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets

Academy of Nutrition and Dietetics. Nutrition Care Manual.

سایر منابع معرفی شده در کوریکولوم آموزشی

برنامه عناوین درس در هر دوره

شماره جلسه	عناوین کلی درس در هر جلسه	تاریخ ارائه	ساعت ارائه	روش تدریس	مواد و وسایل آموزشی	*روش ارزشیابی
۱	مفهوم فعالیت بدنی، ورزش و مسابقه ورزشی؛ فیزیولوژی ورزش و آمادگی جسمانی؛ آشنایی با انواع ورزش	۶/۲۹	۸-۱۰	مجازی	اسلاید صداگذاری شده	
۲	منابع تأمین انرژی براساس نوع ورزش؛ بشقاب ورزشکاران؛ نیازهای تغذیه‌ای ورزشکاران.	۷/۵	۸-۱۰	مجازی	اسلاید صداگذاری شده	
۳	برنامه‌ریزی تغذیه‌ای برای ورزشکاران؛ مداخلات تغذیه‌ای قبل، حین و بعد از ورزش و مسابقات ورزشی.	۷/۱۲	۸-۱۰	مجازی	اسلاید صداگذاری شده	
۴	مدیریت وزن در ورزشکاران؛ انواع مکمل‌ها و نوشیدنی‌های ورزشی.	۷/۱۹	۸-۱۰	مجازی	اسلاید صداگذاری شده	
۵	نیازهای تغذیه‌ای ورزشکاران در دوره‌های خاص: کودکی، نوجوانی و سالمندی؛ جمع‌بندی و حل مورد.	۷/۲۶	۸-۱۰	مجازی	اسلاید صداگذاری شده	
۶	تعریف گیاهخواری و انواع گروه‌های گیاهخواری؛ هرم‌های راهنمای دریافت غذایی در گیاهخواران؛ نیازهای تغذیه‌ای گیاهخواران در دوره‌های مختلف زندگی	۸/۳	۸-۱۰	حضور	اسلاید و وایت بورد	
۷	مکمل‌ها و جانشین‌های تغذیه‌ای در گیاهخواران؛ مزایای گیاهخواری در پیشگیری از بیماری‌ها؛ مسائل تغذیه‌ای خاص در انواع گروه‌های گیاهخوار	۸/۱۰	۸-۱۰	حضور	اسلاید و وایت بورد	
۸	تدوین برنامه غذایی متناسب با نیازهای هر گروه گیاهخواری؛ بررسی و تحلیل نمونه‌های غذایی و جمع‌بندی مبحث	۸/۱۷	۸-۱۰	حضور	اسلاید و وایت بورد	
۹	معرفی انواع مواد اعتیادآور و آشنایی با دسته‌بندی آن‌ها؛ تأثیر مواد اعتیادآور بر سلامت	۸/۲۴	۸-۱۰	حضور	اسلاید و وایت بورد	

۱۰	تأثیر مواد اعتیادآور بر وضعیت تغذیه‌ای و نیازهای تغذیه‌ای؛ مشکلات و تغییرات تغذیه‌ای مرتبط با مصرف مواد	۹/۱	۸-۱۰	حضور	اسلاید و وایت بورد
۱۱	مداخلات مناسب برای مراقبت تغذیه‌ای در اعتیاد؛ نقش تغذیه در برنامه‌های پیشگیری و ترک اعتیاد؛ جمع‌بندی و بررسی موارد	۹/۸	۸-۱۰	حضور	اسلاید و وایت بورد
۱۲	تاریخچه تغذیه در ارتش‌ها و گروه‌های مختلف نظامیان؛ آشنایی با ویژگی‌های تغذیه‌ای گروه‌های نظامی	۹/۱۵	۸-۱۰	حضور	اسلاید و وایت بورد
۱۳	ارزیابی وضعیت تغذیه‌ای نظامیان؛ مقادیر استاندارد شده روزانه برای نظامیان؛ مقادیر مورد نیاز انرژی و مواد مغذی در شرایط مختلف عملیاتی	۹/۲۲	۸-۱۰	حضور	اسلاید و وایت بورد
۱۴	انواع جیره‌های غذایی نظامیان؛ ارتباط نوع جیره با شرایط عملیاتی؛ بررسی و تحلیل نمونه جیره‌های غذایی	۹/۲۹	۸-۱۰	حضور	اسلاید و وایت بورد
۱۵	معرفی انواع ناتوانی‌های جسمی و ذهنی؛ آشنایی با فرآیند مراقبت تغذیه‌ای در ناتوانی‌های ذهنی و جسمی کودکان و بزرگسالان	۱۰/۶	۸-۱۰	حضور	اسلاید و وایت بورد
۱۶	تعریف بحران؛ آشنایی با بلایای طبیعی و اجتماعی؛ نیازهای تغذیه‌ای انسان در گروه‌های سنی مختلف در شرایط اضطراری و گرسنگی، روش‌های غربالگری و شاخص‌های مناسب ارزیابی وضعیت تغذیه‌ای؛ ابزارهای سریع ارزیابی وضعیت تغذیه افراد در معرض خطر در بحران‌های مختلف	۱۰/۱۳	۸-۱۰	حضور	اسلاید و وایت بورد
۱۷	روش‌های مختلف امداد غذایی و تغذیه همگانی در شرایط بحران؛ اصول برنامه‌ریزی و اجرای مداخلات تغذیه‌ای، انواع، میزان و ترکیب جیره‌های غذایی قابل توزیع در شرایط بحران؛ جمع‌بندی و تحلیل یک سناریوی بحران	۱۰/۲۰	۸-۱۰	حضور	اسلاید و وایت بورد

تاریخ امتحان میان ترم:

تاریخ امتحان پایان ترم:

* توجه: لطفاً روش ارزشیابی (شماره مربوطه ذیل) به تفکیک عناوین درس را در جدول فوق در ستون مربوطه قید گردد.

روش ارزشیابی	۱- آزمون کتبی:		
	الف: تشریحی (۱- گسترده پاسخ ۲- کوتاه پاسخ)		
	ب: عینی (۱- چند گزینه ای ۲- جورکردنی ۳- صحیح / غلط)		
	۲- مشاهده عملکرد (چک لیست)	۳- انجام تکالیف عملی و پروژه	۴- مصاحبه (شفاهی)
۵- مشارکت کلاسی	۶- آزمون (کوئیز)		
	۷- سایر (لطفاً قید نمایید)		

تاریخ تکمیل فرم:

امضاء: