

بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه
دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی
طرح درس
📖📖📖📖📖📖📖📖📖📖

عنوان درس: تغذیه در دوره های زندگی	مخاطبان: دانشجویان ترم ۲ کارشناسی ارشد غیر مرتبط
تعداد و نوع واحد: ۳ واحد نظری (جبرانی)	ساعت مشاوره: شنبه ها، ساعت ۸ تا ۱۰
درس پیش نیاز: ندارد	زمان ارائه درس: یکشنبه ها، ساعت ۱۴-۱۷
مدرسین: دکتر داود سلیمانی (۵۰ درصد) و دکتر امیر صابر (۵۰ درصد)	نیمسال دوم: ۱۴۰۱-۴۰۲
طراح طرح درس: دکتر داود سلیمانی	

هدف کلی درس:

آشنا با نیازها تغذیه ای و عوامل موثر بر وضعیت تغذیه در شیرخوارگی، کودکی، نوجوانی، بزرگسالی، سالمندی، شیر دهی و روش های ارزیابی تغذیه ای و ارتقاء وضعیت تغذیه ای را در هر یک از این دورهها

اهداف کلی جلسات:

- ۱- آشنایی فراگیران با مراحل فیزیولوژیک بارداری و نیازهای تغذیه ای در آنها
- ۲- آشنایی فراگیران با نیازهای مادر باردار به انرژی و درشت مغذی ها
- ۳- آشنایی فراگیران با دیابت بارداری و مدیریت تغذیه ای آن
- ۴- حل کیس ها و تنظیم رژیم غذایی در زنان باردار
- ۵- آشنایی فراگیران با دوران شیردهی و نیازهای تغذیه ای مادر در این دوران
- ۶- آشنایی فراگیران با نیازهای تغذیه ای نوزاد و شیوه اجرای تغذیه تکمیلی
- ۷- آشنایی فراگیران با نیازهای تغذیه ای در دوران کودکی
- ۸- حل کیس ها و تنظیم رژیم غذایی در کودکان
- ۹- آشنایی فراگیران با نیازهای تغذیه ای و عادات غذایی در دوران نوجوانی
- ۱۰- حل کیس ها و تنظیم رژیم غذایی در نوجوانان
- ۱۱- آشنایی فراگیران با نیازهای تغذیه ای و تنظیم رژیم غذایی در بزرگسالان
- ۱۲- آشنایی فراگیران با نقش تغذیه در پیشگیری و درمان بیماریهای زنانه
- ۱۳- حل کیس ها و تنظیم رژیم غذایی در بزرگسالان
- ۱۴- آشنایی فراگیران با نیازهای تغذیه ای و تنظیم رژیم غذایی در سالمندان
- ۱۵- آشنایی فراگیران با مداخلات تغذیه ای مرتبط با بیماریهای شایع دوران سالمندی
- ۱۶- حل کیس ها و تنظیم رژیم غذایی در سالمندان

اهداف ویژه رفتاری به تفکیک اهداف کلی هر جلسه:

جلسه اول

هدف کلی: آشنایی فراگیران با مراحل فیزیولوژیک بارداری و نیازهای تغذیه ای در آنها

اهداف ویژه:

۱-۱) آشنایی فراگیران با نیازهای تغذیه ای در مرحله لانه گزینی رویان

۱-۲) آشنایی فراگیران با نیازهای تغذیه ای در مرحله تشکیل اندام های جنین

۱-۳) آشنایی فراگیران با نیازهای تغذیه ای در مرحله رشد جنین

در پایان این جلسه فراگیر باید بتواند به سوالات زیر پاسخ دهد:

۱-۱) اهمیت نقش تغذیه مناسب در دوران بارداری بر سلامت جنین را برای مادران سنین باروری را تشریح نماید.

جلسه دوم

هدف کلی: آشنایی فراگیران با نیازهای مادر باردار به انرژی و درشت مغذی ها

اهداف ویژه:

۲-۱) آشنایی فراگیران با اصول تخمین انرژی مورد نیاز مادران باردار

۲-۲) آشنایی فراگیران با تغییرات متابولیسم پایه در مادران باردار

۲-۳) آشنایی فراگیران با تعدیل های کننده فیزیولوژیکی موثر بر نیاز به انرژی و مواد مغذی در مادران بارداری

۲-۴) آشنایی فراگیران با تغییر در متابولیسم درشت و ریز مغذی ها در طی دوران بارداری

۲-۵) آشنای فراگیران با میزان نیاز مادر باردار به انواع ریز مغذی ها

در پایان این جلسه فراگیر باید بتواند به سوالات زیر پاسخ دهد:

۲-۱) نیازهای مختلف تغذیه ای مادر باردار و تاثیر آن بر سلامت جنین را تشریح نماید.

جلسه سوم

هدف کلی: آشنایی فراگیران با دیابت بارداری و مدیریت تغذیه ای آن

اهداف ویژه:

۳-۱) آشنایی فراگیران با تاثیر دیابت در دوران بارداری بر وضعیت جنین

۳-۲) آشنایی فراگیران با نحوه تشخیص دیابت بارداری در مادران باردار

۳-۳) آشنایی فراگیران با اصول تنظیم رژیم غذایی در مادران با دیابت بارداری

جلسه چهارم

هدف کلی: حل کیس ها و تنظیم رژیم غذایی در زنان باردار

اهداف ویژه

۴-۱) آشنایی فراگیران با شیوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای در زنان باردار

۴-۲) آشنایی فراگیران با مراحل عملی تدوین برنامه غذایی در زنان باردار

در پایان این جلسه فراگیر باید بتواند به سوالات زیر پاسخ دهد:

۴-۲) یک رژیم غذایی متعادل و مناسب برای زنان باردار طراحی نماید.

جلسه پنجم

هدف کلی: آشنایی فراگیران با دوران شیر دهی و نیازهای تغذیه ای مادر در این دوران

اهداف ویژه:

- ۵-۱ آشنایی فراگیران با عوامل موثر بر تولید و ترشح شیر در مادران
- ۵-۲ آشنایی فراگیران با ویژگی های تغذیه ای انواع شیرهای تولید شده در مادران شیر ده
- ۵-۳ آشنایی با تفاوت شیر مادر با سایر شیر های پستانداران
- ۵-۴ آشنایی با نیازهای تغذیه ای مادر در دوران شیردهی

در پایان این جلسه فراگیر باید بتواند به سوالات زیر پاسخ دهد:

- ۵-۱ شیوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای مادر شیرده و طراحی یک رژیم غذایی متعادل و مناسب برای زنان شیرده را تشریح نماید.

جلسه ششم:

هدف کلی: آشنایی فراگیران با نیازهای تغذیه ای نوزاد و شیوه اجرای تغذیه تکمیلی

اهداف ویژه:

- ۶-۱ آشنایی فراگیران با مراحل تکامل فیزیولوژیکی نوزاد و تاثیر آن بر وضعیت تغذیه ای
- ۶-۲ آشنایی فراگیران با شیوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای نوزاد
- ۶-۳ آشنایی فراگیران با نیازهای تغذیه ای نوزادان در مراحل گوناگون
- ۶-۴ آشنایی فراگیران با شیوه صحیح اجرا و معرفی غذا به نوزاد

در پایان این جلسه فراگیر باید بتواند به سوالات زیر پاسخ دهد:

- ۶-۱ زمان مناسب و شیوه گام به گام اجرای تغذیه تکمیلی برای مادران شیرده را تشریح نماید.

جلسه هفتم:

هدف کلی: آشنایی فراگیران با نیازهای تغذیه ای در دوران کودکی

اهداف ویژه:

- ۷-۱ آشنایی فراگیران با الگوی رشد در دوران کودکی
- ۷-۲ آشنایی فراگیران با تغییرات ترکیب توده بدنی در دوران کودکی
- ۷-۳ آشنایی فراگیران با نیازهای تغذیه ای در دوران کودکی
- ۷-۴ آشنایی فراگیران با عادات غذایی در دوران کودکی و عوامل موثر بر شکل گیری آن
- ۷-۵ آشنایی فراگیران با مشکلات تغذیه ای شایع در دوران کودکی و مداخلات تغذیه ای مرتبط با آن
- ۷-۶ آشنایی فراگیران با سهم گروههای غذایی در دوران کودکی

در پایان این جلسه فراگیر باید بتواند به سوالات زیر پاسخ دهد:

- ۷-۱ نیازهای تغذیه ای در کودکان دختر و پسر را تشریح نماید.

جلسه هشتم

هدف کلی: حل کیس ها و تنظیم رژیم غذایی در کودکان

اهداف ویژه

- ۸-۱ آشنایی فراگیران با شیوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای در کودکان

۸-۲) آشنایی فراگیران با مراحل عملی تدوین برنامه غذایی در کودکان
در پایان این جلسه فراگیر باید بتواند به سوالات زیر پاسخ دهد:
۸-۱) یک رژیم غذایی متعادل و مناسب برای نوجوانان طراحی نماید.

جلسه نهم

هدف کلی: آشنایی فراگیران با نیازهای تغذیه ای و عادات غذایی در دوران نوجوانی

اهداف ویژه:

- ۹-۱) آشنایی فراگیران با تغییرات فیزیولوژیک در دوران نوجوانی و تاثیر آن بر نیازهای تغذیه ای
- ۹-۲) آشنایی فراگیران با جهش رشد در دوران نوجوانی و نیازهای تغذیه ای نوجوانان در این دوران
- ۹-۳) آشنایی فراگیران با نیازهای تغذیه ای در مراحل گوناگون دوران نوجوانی
- ۹-۴) آشنایی فراگیران با تفاوت نیازهای تغذیه ای در پسران و دختران سنین نوجوانی
- ۵-۵) آشنایی فراگیران با عادات های غذایی ناصحیح نوجوانان و عوامل موثر در شکل گیری آن

در پایان این جلسه فراگیر باید بتواند به سوالات زیر پاسخ دهد:

- ۹-۱) نیازهای تغذیه ای در دختران و پسران نوجوان را تشریح نماید.

جلسه دهم

هدف کلی: حل کیس ها و تنظیم رژیم غذایی در نوجوانان

اهداف ویژه

- ۱۶-۱) آشنایی فراگیران با شیوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای در نوجوانان
 - ۱۶-۲) آشنایی فراگیران با مراحل عملی تدوین برنامه غذایی در نوجوانان
- در پایان این جلسه فراگیر باید بتواند به سوالات زیر پاسخ دهد:

- ۱۶-۱) یک رژیم غذایی متعادل و مناسب برای نوجوانان طراحی نماید.

جلسه یازدهم

هدف کلی: آشنایی فراگیران با نیازهای تغذیه ای و تنظیم رژیم غذایی در بزرگسالان

اهداف ویژه

- ۱۱-۱) آشنایی فراگیران با میزان نیاز به انرژی و نوترینت ها در افراد بزرگسال
- ۱۱-۲) آشنایی فراگیران با ارتباط الگوهای غذایی با بروز بیماریهای مزمن غیر واگیردار در بزرگسالان
- ۱۱-۲) آشنایی فراگیران با نقش غذاهای فراسودمند و نوتریستیکال ها در سلامت مردان و زنان

در پایان این جلسه فراگیر باید بتواند به سوالات زیر پاسخ دهد:

- ۱۱-۱) برآورد صحیحی از نیازهای تغذیه ای در بزرگسالان داشته باشد.

جلسه دوازدهم

هدف کلی: آشنایی فراگیران با نقش تغذیه در پیشگیری و درمان بیماریهای زنانه

- ۱۲-۱) آشنایی فراگیران با نقش تغذیه در مدیریت سندرم تخمدان پلی کیستیک
- ۱۲-۲) آشنایی فراگیران با نقش تغذیه در مدیریت سندرم پیش از قاعدگی در زنان

در پایان این جلسه فراگیر باید بتواند به سوالات زیر پاسخ دهد:

۱-۱۱) رژیم غذایی مناسبی برای بیماران مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک و سندرم پیش از قاعدگی طراحی نماید.

جلسه سیزدهم

هدف کلی: حل کیس ها و تنظیم رژیم غذایی در بزرگسالان

اهداف ویژه

۱-۱۶) آشنایی فراگیران با شیوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای در بزرگسالان

۲-۱۶) آشنایی فراگیران با مراحل عملی تدوین برنامه غذایی در بزرگسالان

در پایان این جلسه فراگیر باید بتواند به سوالات زیر پاسخ دهد:

۱-۱۶) یک رژیم غذایی متعادل و مناسب برای بزرگسالان طراحی نماید.

جلسه چهاردهم

هدف کلی: آشنایی فراگیران با نیازهای تغذیه ای و تنظیم رژیم غذایی در سالمندان

اهداف ویژه

۱-۱۴) آشنایی فراگیران با تغییرات فیزیولوژیک در دوران سالمندی

۲-۱۴) آشنایی فراگیران با تاثیر متقابل تغییرات فیزیولوژیک دوران سالمندی بر نیازهای تغذیه ای

۳-۱۴) آشنایی فراگیران با تاثیر نوترینت ها بر تغییرات فیزیولوژیک دوران سالمندی

در پایان این جلسه فراگیر باید بتواند به سوالات زیر پاسخ دهد:

۱-۱۴) برآورد صحیحی از نیازهای تغذیه ای در سالمندان داشته باشد.

جلسه پانزدهم

هدف کلی: آشنایی فراگیران با مداخلات تغذیه ای مرتبط با بیماریهای شایع دوران سالمندی

اهداف ویژه

۱-۱۵) آشنایی فراگیران با مداخلات تغذیه در پیشگیری از بیماریهای چشمی وابسته به سن

۲-۱۵) آشنایی فراگیران با مداخلات تغذیه ای در زخم های فشاری در سالمندان

۳-۱۵) آشنایی فراگیران با مداخلات تغذیه در پیشگیری از تحلیل عضلانی وابسته به سن

۵-۱۵) آشنایی فراگیران با حمایت های تغذیه ای در سالمندان در معرض خطر سوء تغذیه

در پایان این جلسه فراگیر باید بتواند به سوالات زیر پاسخ دهد:

۱-۱۵) برنامه تغذیه درمانی برای سالمندان همراه با ناخوشی متعدد را طراحی نماید.

جلسه شانزدهم

هدف کلی: حل کیس ها و تنظیم رژیم غذایی در افراد سالمند

اهداف ویژه

۱-۱۶) آشنایی فراگیران با شیوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای در افراد سالمند

۲-۱۶) آشنایی فراگیران با مراحل عملی تدوین برنامه غذایی در افراد سالمند

در پایان این جلسه فراگیر باید بتواند به سوالات زیر پاسخ دهد:

۱-۱۶) یک رژیم غذایی متعادل و مناسب برای سالمندان طراحی نماید.

منابع:

1. Whitney E, Rolfes SR. 2019. Understanding Nutrition, Fifteenth Edition, Cengage Learning.
2. Raymond JL, Morrow K. 2020. Krause and Mahan's Food & the Nutrition Care Process, Fifteenth Edition, Elsevier Health Sciences.
3. Catharine RA, Caballero B, Cousins R, Tucker K, Ziegler T. 2014. Modern Nutrition in Health and Disease. Eleventh Edition, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

روش تدریس:

سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی

وسایل و رسانه های کمک آموزشی :

پاورپوینت، سامانه از راه دور نوید و اسکایپ

سنجش و ارزشیابی

ساعت	تاریخ	سهم از نمره کل (درصد)	روش	آزمون
-	هر هفته	۱۰	شفاهی	کوئیز
۱۱-۱۲	۱۴۰۳/۰۲/۰۹	۳۰	تشریحی	آزمون میان ترم
۱۰-۱۲	۱۴۰۳/۰۴/۰۹	۵۰	تشریحی	آزمون پایان ترم
	تمام جلسات	۱۰	تکالیف	حضور فعال در کلاس

مقررات درس و انتظارات از دانشجو:

از دانشجویان محترم انتظار می رود:

- حضور منظمی در جلسات کلاس درس، حل تکالیف و مباحث کلاسی داشته باشند.
- از دیگر منابع و سایت های معتبر علمی استفاده نمایند.
- با اساتید ذکر شده برای برگزاری کلاس ها هماهنگ باشند.
- در هر جلسه آمادگی پاسخ گویی به سؤالات مبحث قبلی را داشته باشند.
- تلفن همراه خود را در کلاس خاموش نمایند

بسمه تعالی

جدول زمانبندی درس تغذیه در دوره‌های زندگی

روز و ساعت جلسه: روزهای یکشنبه ساعت ۱۴-۱۷ کلاس: ۱۰۵

جلسه	موضوع درس	مدرس	تاریخ	روش تدریس (نرم افزار/ وسیله کمک آموزشی)
۱	آشنایی فراگیران با مراحل فیزیولوژیک بارداری و نیازهای تغذیه ای در آنها	دکتر داود سلیمانی	۱۴۰۲/۱۱/۲۹	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)
۲	آشنایی فراگیران با نیازهای مادر باردار به انرژی و درشت مغذی ها	دکتر داود سلیمانی	۱۴۰۲/۱۲/۱۳	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)
۳	آشنایی فراگیران با دیابت بارداری و مدیریت تغذیه ای آن	دکتر داود سلیمانی	۱۴۰۲/۱۲/۲۰	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)
۴	حل کیس ها و تنظیم رژیم غذایی در زنان باردار	دکتر داود سلیمانی	۱۴۰۲/۱۲/۲۷	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)
۵	آشنایی فراگیران با دوران شیر دهی و نیازهای تغذیه ای مادر در این دوران	دکتر داود سلیمانی	۱۴۰۳/۱/۱۹	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)
۶	آشنایی فراگیران با نیازهای تغذیه ای نوزاد و شیوه اجرای تغذیه تکمیلی	دکتر داود سلیمانی	۱۴۰۳/۱/۲۶	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)
۷	آشنایی فراگیران با نیازهای تغذیه ای در دوران کودکی	دکتر داود سلیمانی	۱۴۰۳/۲/۲	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)
۸	حل کیس ها و تنظیم رژیم غذایی در کودکان	دکتر داود سلیمانی	۱۴۰۳/۲/۹	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)
۹	آشنایی فراگیران با نیازهای تغذیه ای و عادات غذایی در دوران نوجوانی	دکتر امیر صابر	۱۴۰۳/۲/۱۶	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)
۱۰	حل کیس ها و تنظیم رژیم غذایی در نوجوانان	دکتر امیر صابر	۱۴۰۳/۲/۲۳	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)
۱۱	آشنایی فراگیران با نیازهای تغذیه ای و تنظیم رژیم غذایی در نوجوانان	دکتر امیر صابر	۱۴۰۳/۲/۳۰	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)
۱۲	آشنایی فراگیران با نقش تغذیه در پیشگیری و درمان بیماریهای زنانه	دکتر امیر صابر	۱۴۰۳/۳/۶	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)
۱۳	حل کیس ها و تنظیم رژیم غذایی در بزرگسالان	دکتر امیر صابر	۱۴۰۳/۳/۱۳	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)
۱۴	آشنایی فراگیران با نیازهای تغذیه ای و تنظیم رژیم غذایی در سالمندان	دکتر امیر صابر	۱۴۰۳/۳/۲۰	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)
۱۵	آشنایی فراگیران با مداخلات تغذیه ای مرتبط با بیماریهای شایع دوران سالمندی	دکتر امیر صابر	جبرانی	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)
۱۶	حل کیس ها و تنظیم رژیم غذایی در سالمندان	دکتر امیر صابر	جبرانی	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)
۱۷	امتحان پایان ترم			

نام و امضای مدرس: دکتر داود سلیمانی، آقای دکتر امیر صابر

تاریخ تحویل:

نام و امضای مدیر گروه: آقای دکتر امیر صابر

تاریخ ارسال:

نام و امضای مسئول **EDO** دانشکده: آقای دکتر معین بشیری

تاریخ ارسال:

