

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



عنوان درس: تغذیه کاربردی	مخاطبان: دانشجویان کارشناسی پرستاری
تعداد و نوع واحد: ۲ واحد (۱,۵ نظری + ۰,۵ عملی)	ساعت پاسخگویی به سوالات فراگیر: چهارشنبه ۱۰-۱۲
درس پیش نیاز: اصول تغذیه	زمان ارائه درس: چهارشنبه ها ساعت ۸ تا ۱۰
مدرس: دکتر داود سلیمانی	نیمسال: دوم ۱۴۰۲-۱۴۰۳

هدف کلی درس :

آشنایی مخاطبان با علم تغذیه است و کاربرد آن در تنظیم برنامه های مراقبت تغذیه ای در عرصه های بالینی

اهداف کلی جلسات

- ۱- آشنایی فراگیران با نیاز بدن به انرژی در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی
- ۲- آشنایی فراگیران با نیاز بدن به کربوهیدرات ها در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی
- ۳- آشنایی فراگیران با نیاز بدن به پروتئین در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی
- ۴- آشنایی فراگیران با نیاز بدن به چربی ها در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی
- ۵- آشنایی فراگیران با نیاز بدن به ویتامین های محلول در چربی و آب در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی
- ۶- آشنایی فراگیران با نیاز بدن به املاح در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی
- ۷- آشنایی فراگیران با راهنمای برنامه ریزی غذا
- ۸- آشنایی فراگیران گروههای غذایی، هرم غذایی، الگوی غذایی و اصول تغذیه مناسب

- ۹- آشنایی با مفهوم و تعاریف امنیت غذایی در گذر زمان و روند امنیت غذایی در ایران و جهان
- ۱۰- آشنایی با معاینات بالینی (فیزیکی و عملکردی) تغذیه نگر
- ۱۱- آشنایی فراگیران با تفسیر تغذیه ای تست های روتین آزمایشگاهی
- ۱۲- آشنایی فراگیران با داده های آزمایشگاهی جهت ارزیابی خطر بیماریهای مزمن و دیابت
- ۱۳- آشنایی فراگیران با مراحل فیزیولوژیک بارداری و نیازهای تغذیه ای در آنها
- ۱۴- آشنایی فراگیران با دوران شیر دهی و نیازهای تغذیه ای مادر در این دوران
- ۱۵- آشنایی فراگیران با نیازهای تغذیه ای نوزاد و شیوه اجرای تغذیه تکمیلی
- ۱۶- آشنایی فراگیران با نیازهای تغذیه ای در دوران کودکی

جلسه اول

هدف کلی: آشنایی فراگیران با نیاز بدن به انرژی در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی

اهداف ویژه:

- ۱-۱. آشنایی فراگیران با عوامل موثر بر میزان و برآورد نیاز بدن به انرژی
- ۱-۲. آشنایی فراگیران با عوامل تاثیرگذار بر میزان نیاز بدن به انرژی در بیمارها و استرس

در پایان دانشجو قادر خواهد بود:

- ۱-۱. فراگیر قادر است میزان انرژی مورد نیاز بدن خود را تخمین نماید.

جلسه دوم

هدف کلی: آشنایی فراگیران با نیاز بدن به کربوهیدرات ها در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی

اهداف ویژه:

- ۲-۱. آشنایی فراگیران با انواع کربوهیدرات
- ۲-۲. آشنایی فراگیران با میزان نیاز بدن به کربوهیدرات ها در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی
- ۲-۳. آشنایی فراگیران با انواع فیبرهای غذایی و منابع غذایی آن
- ۲-۴. آشنایی فراگیران با نقش فیبرها در سلامت و پیشگیری از بیمارها

در پایان دانشجو قادر خواهد بود:

۲-۱. فراگیر قادر است میزان کربوهیدرات مورد نیاز بدن خود را تخمین نماید.

۲-۲. فراگیر قادر است میزان فیبر مورد نیاز بدن خود را تخمین نماید.

جلسه سوم

هدف کلی: آشنایی فراگیران با نیاز بدن به پروتئین در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی

اهداف ویژه:

۳-۱. آشنایی فراگیران با انواع آمینو اسیدها و نقش آنها در سلامت بدن

۳-۲. آشنایی فراگیران با نیاز بدن به پروتئین در شرایط عادی

۳-۳. آشنایی فراگیران با نیاز بدن به پروتئین در حالات خاص فیزیولوژیکی

۳-۴. آشنایی فراگیران با انواع پروتئین های با کیفیت بالا و پایین

۳-۵. آشنایی فراگیران با روش های ارتقاء کیفیت پروتئین های مختلف

در پایان دانشجو قادر خواهد بود:

۳-۱. فراگیر قادر است میزان پروتئین مورد نیاز بدن خود را تخمین نماید.

۳-۲. فراگیر قادر است راههای افزایش کیفیت پروتئین در رژیم غذایی خود را بکار گیرد.

جلسه چهارم

هدف کلی: آشنایی فراگیران با نیاز بدن به چربی ها در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی

اهداف ویژه:

۴-۱. آشنایی فراگیران با انواع چربی ها و منابع غذایی آنها

۴-۲. آشنایی فراگیران با انواع چربی های ضروری و غیر ضروری مورد نیاز بدن

۴-۳. آشنایی فراگیران با میزان نیاز بدن به چربی ها در شرایط فیزیولوژیک و پاتولوژیک

۴-۴. آشنایی فراگیران با چربی های امگا ۳ و ۶ مورد نیاز بدن

۴-۵. آشنایی فراگیران با نقش اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶ در بدن و کنترل مسیره های التهابی در بدن

۴-۶. آشنایی فراگیران با ماهیان و ایزبان به عنوان منبع غنی اسیدهای چرب ضروری مورد نیاز بدن

در پایان دانشجو قادر خواهد بود :

۴-۱. فراگیر قادر است میزان چربی مورد نیاز بدن خود را تخمین نماید.

۴-۲. نقش انواع چربی ها در کاهش یا افزایش التهاب در بدن را به طور کامل تشریح نماید.

۴-۳. مضرات مصرف چربی های حیوانی، اشباع گیاهی را برای اعضاء خانواده خود تشریح و منابع چربی های مفید را به آنها ارائه خواهد داد.

جلسه پنجم

هدف کلی: آشنایی فراگیران با نیاز بدن به ویتامین های محلول در چربی و آب در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی

اهداف ویژه:

۵-۱. آشنایی فراگیران با ویتامین محلول در آب و نقش آن در سلامت بدن و در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی

۵-۲. آشنایی فراگیران با ویتامین محلول در چربی و نقش آن در سلامت بدن و در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی

در پایان دانشجو قادر خواهد بود :

۵-۱. منابع غذایی غنی از انواع ویتامین های محلول در چربی و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.

۵-۲. منابع غذایی غنی از انواع ویتامین های محلول در آب و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.

جلسه ششم :

هدف کلی: آشنایی فراگیران با نیاز بدن به املاح مورد نیاز در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی

اهداف ویژه:

۶-۱. آشنایی فراگیران با نیاز بدن به آهن و نقش آن در سلامت بدن

۶-۲. آشنایی فراگیران با نیاز بدن به روی و نقش آن در سلامت بدن

۶-۳. آشنایی فراگیران با نیاز بدن به مس و نقش آن در سلامت بدن

۶-۴. آشنایی فراگیران با نیاز بدن به ید و نقش آن در سلامت بدن

۶-۵. آشنایی فراگیران با نیاز بدن به سلنیوم و نقش آن در سلامت بدن

۶-۶. آشنایی فراگیران با نیاز بدن به کروم و نقش آن در سلامت بدن

در پایان دانشجو قادر خواهد بود :

- ۱-۶ منابع غنی از آهن و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.
- ۲-۶ منابع غنی از روی و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.
- ۳-۶ منابع غنی از مس و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید
- ۴-۶ منابع غنی از ید و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.
- ۵-۶ منابع غنی از سلنیوم و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.
- ۶-۶ منابع غنی از کروم و نقش آن در سلامت بدن را تشریح نماید.

جلسه هفتم

هدف کلی: آشنایی فراگیران با راهنمای برنامه ریزی غذا

اهداف ویژه:

- ۱-۷ آشنایی فراگیران با مفهوم توصیه دریافت کافی Adequate intake
- ۲-۷ آشنایی فراگیران با نیاز متوسط برآورد شده Estimated Average Requirement
- ۳-۷ آشنایی فراگیران با مقادیر توصیه و مجاز رژیمی Recommended Dietary Allowance
- ۴-۷ آشنایی فراگیران با حداکثر مقدار دریافت Upper Level
- ۵-۷ آشنایی فراگیران با برچسب حقایق تغذیه ای

در پایان دانشجو قادر خواهد بود :

- ۱-۷ محدود مجاز دریافت نوترینت های کلیدی را می داند.
- ۲-۷ جدول حقایق تغذیه ای بر روی یک ماده غذایی را تفسیر نماید.

جلسه هشتم

هدف کلی: آشنایی فراگیران با گروههای غذایی، الگوهای غذایی، هرم غذایی و اصول تغذیه مناسب

اهداف ویژه:

۸-۱. آشنایی فراگیران با الگوهای غذایی غالب در جامعه و الگوی مدیترانه ای و هرم تغذیه

۸-۲. آشنایی فراگیران با انواع گروههای غذایی و نیاز بدن به آنها

۸-۳. آشنایی فراگیران با اصل تعادل و تنوع در رژیم غذایی صحیح

در پایان دانشجو قادر خواهد بود:

۸-۱. نقش الگوهای و گروههای در هرم تغذیه ای را را به طور کامل تشریح نماید

۸-۲. عادات تغذیه ای نادرست خود را تصحیح نماید و یک برنامه غذایی صحیح برای خود اتخاذ نماید.

جلسه نهم:

هدف کلی: آشنایی با مفهوم و تعاریف امنیت غذایی در گذر زمان و روند امنیت غذایی در ایران و جهان

اهداف ویژه:

۹-۱. آشنایی فراگیران با تعاریف امنیت غذایی در گذر زمان

۹-۲. آشنایی فراگیران با مولفه های ضروری در دستیابی به امنیت غذایی پایدار

۹-۳. آشنایی فراگیران با عوامل تاثیر گذار بر پایداری امنیت غذایی در جوامع

در پایان دانشجو قادر خواهد بود:

۹-۱. تعریف کامل و جامع از امنیت غذایی ارائه نماید.

۹-۲. عوامل تاثیر گذار در امنیت غذایی جامعه زندگی خود را شناسایی نماید.

جلسه دهم

هدف کلی: آشنایی با معاینات بالینی (فیزیکی و عملکردی) تغذیه نگر

اهداف ویژه:

۱۰-۱. آشنایی فراگیران با اصول ارزیابی های تن سنجی (نمایه توده بدن و صدک های رشد)، ترکیب بدن و چین زیر پوستی

۱۰-۲. آشنایی فراگیران با اندازه گیری محیطی در کودکان

۳-۱۰. آشنایی با اصول و معیارهای تشخیص سوء تغذیه

در پایان دانشجو قادر خواهد بود :

۱-۱۰. دانشجو قادر خواهد بود به شیوه مناسبی معاینات بالینی تغذیه نگر بر روی یک فرد اجرا و نتایج آن را تفسیر نماید.

جلسه یازدهم

هدف کلی: آشنایی فراگیران با آشنایی فراگیران با تفسیر تغذیه ای تست های روتین آزمایشگاهی

اهداف ویژه:

۱-۱۱. آشنایی فراگیران با شاخصه های ارزیابی پروتئین و وضعیت آهن بدن

۲-۱۱. آشنایی فراگیران با نقش التهاب بر شاخصه های ارزیابی پروتئین و وضعیت آهن بدن

۳-۱۱. آشنایی فراگیران با شاخص های ارزیابی وضعیت دریافت ویتامین ها محلول در چربی و آب

در پایان دانشجو قادر خواهد بود :

۱-۱۱. دانشجو قادر خواهد بود براساس داده های آزمایشگاهی تفسیر مناسبی از وضعیت پروتئین بدن، ویتامینی و تشخیص وجود آنمی داشته باشد.

جلسه دوازدهم

هدف کلی: آشنایی فراگیران با داده های آزمایشگاهی جهت ارزیابی خطر بیماریهای مزمن و دیابت

اهداف ویژه:

۱-۱۲. آشنایی فراگیران با معیار های تشخیص پره دیابت، دیابت و دیابت بارداری

۲-۱۲. آشنایی فراگیران با عوامل خطر بیماریهای قلبی آترواسکلروزیس

در پایان دانشجو قادر خواهد بود :

۱-۱۲. دانشجو قادر خواهد بود براساس یافته های آزمایشگاهی و معادله فرامینگهام وجود دیابت و خطر بیماریهای قلبی و عروقی را تشخیص دهد.

جلسه سیزدهم

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

اهداف ویژه:

- ۱-۱۳. آشنایی فراگیران با نیازهای تغذیه ای در مرحله لانه گزینی رویان، تشکیل اندام های جنین و رشد جنین
 - ۲-۱۳. آشنایی فراگیران با تغییرات فیزیولوژیک در مادران باردار
 - ۳-۱۳. آشنایی فراگیران با میزان نیاز مادر باردار به درشت مغذی و انواع ریز مغذی ها
- در پایان این جلسه فراگیر باید بتواند به سوالات زیر پاسخ دهد:**

- ۱-۱۳. اهمیت نقش تغذیه مناسب در دوران بارداری بر سلامت جنین را برای مادران سنین باروری را تشریح نماید.
- ۲-۱۳. نیازهای مختلف تغذیه ای مادر باردار و تاثیر آن بر سلامت جنین را تشریح نماید.

جلسه چهاردهم

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

اهداف ویژه:

- ۱-۱۴. آشنایی فراگیران با عوامل موثر بر تولید و ترشح شیر در مادران
- ۲-۱۴. آشنایی فراگیران با ویژگی های تغذیه ای انواع شیرهای تولید شده در مادران شیر ده
- ۳-۱۴. آشنایی با تفاوت شیر مادر با سایر شیر های پستانداران
- ۴-۱۴. آشنایی با نیازهای تغذیه ای مادر در دوران شیردهی

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

- ۱-۱۴. شیوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای مادر شیرده و طراحی یک رژیم غذایی متعادل و مناسب برای زنان شیرده را تشریح نماید.

جلسه پانزدهم

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

اهداف ویژه:

- ۱-۱۵. آشنایی فراگیران با مراحل تکامل فیزیولوژیکی نوزاد و تاثیر آن بر وضعیت تغذیه ای
- ۲-۱۵. آشنایی فراگیران با شیوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای نوزاد

۳-۱۵. آشنایی فراگیران با نیازهای تغذیه ای نوزادان در مراحل گوناگون

۴-۱۵. آشنایی فراگیران با شیوه صحیح اجرا و معرفی غذا به نوزاد

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

۱-۱۵. زمان مناسب و شیوه گام به گام اجرای تغذیه تکمیلی برای مادران شیرده را تشریح نماید.

جلسه شانزدهم:

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

اهداف ویژه:

۱-۱۶. آشنایی فراگیران با الگوی رشد در دوران کودکی

۲-۱۶. آشنایی فراگیران با تغییرات ترکیب توده بدنی در دوران کودکی

۳-۱۶. آشنایی فراگیران با نیازهای تغذیه ای در دوران کودکی

۴-۱۶. آشنایی فراگیران با عادات غذایی در دوران کودکی و عوامل موثر بر شکل گیری آن

۵-۱۶. آشنایی فراگیران با مشکلات تغذیه ای شایع در دوران کودکی و مداخلات تغذیه ای مرتبط با آن

۶-۱۶. آشنایی فراگیران با سهم گروههای غذایی در دوران کودکی

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

۱-۱۶. نیازهای تغذیه ای در کودکان دختر و پسر را تشریح نماید.

منابع:

1. Eleanor, N. Whitney. J. 2000. Nutrition for health and health Care, 2thed Belmont Wads Worth.
2. Mahan, L.k. and Escott-Stump, S. 2000. Krause's food, nutrition and Diet therapy, 4thed, W.B Saunders Co, Philadelphia.
3. Passmore, R, Eastwood, M.A. 1993. Davidson & Passmore. Human nutrition and dietetics. 9th edition, Churchill Livingstone, London.
4. Shaw, V. and Lawson. M, 2001, Clinical pediatric dietetics. Blackwell Scientific.
5. Shils, M.E., Olson J.A. and Shike M. 2000 Modern nutrition in health and disease. Lee Febiger.

6. Sue R.W, 2000. Basic nutrition and diet therapy, 11th ed. Mosby College Public.

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
۹-۱۰	۱۴۰۳/۰۲/۱۹	۳۰	تشریحی	آزمون میان ترم
-	متعاقباً اعلام می گردد	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

جدول زمانبندی درس تغذیه کاربردی

روز و ساعت جلسه : چهار شنبه ها ساعت (۸-۱۰) مکان: کلاس ۱۰۵ بهداشت

جلسه	موضوع درس	مدرس	تاریخ	روش تدریس (نرم افزار/ وسیله کمک آموزشی)
۱	آشنایی فراگیران با نیاز بدن به انرژی در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی	دکتر سلیمانی	۱۴۰۲/۱۲/۲	سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)

سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)	۱۴۰۲/۱۲/۹	دکتر سلیمانی	آشنایی فراگیران با نیاز بدن به کربوهیدرات ها در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی	۲
سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)	۱۴۰۲/۱۲/۱۶	دکتر سلیمانی	آشنایی فراگیران با نیاز بدن به پروتئین در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی	۳
سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)	۱۴۰۲/۱۲/۲۳	دکتر سلیمانی	آشنایی فراگیران با نیاز بدن به چربی ها در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی	۴
سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)	۱۴۰۳/۱/۲۹	دکتر سلیمانی	آشنایی فراگیران با نیاز بدن به ویتامین های محلول در چربی و اب	۵
سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)	۱۴۰۳/۲/۵	دکتر سلیمانی	آشنایی فراگیران با نیاز بدن به املاح در شرایط عادی و در حالات خاص فیزیولوژیکی	۶
سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)	۱۴۰۳/۲/۱۲	دکتر سلیمانی	آشنایی فراگیران با راهنمای برنامه ریزی غذا	۷
سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)	۱۴۰۳/۲/۱۹	دکتر سلیمانی	آشنایی فراگیران گروههای غذایی، هرم غذایی، الگوی غذایی و اصول تغذیه مناسب	۸
سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)	۱۴۰۳/۲/۲۶	دکتر سلیمانی	آشنایی با مفهوم و تعاریف امنیت غذایی در گذر زمان و روند امنیت غذایی در ایران و جهان	۹
سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)	۱۴۰۳/۳/۲	دکتر سلیمانی	آشنایی با معاینات بالینی (فیزیکی و عملکردی) تغذیه نگر	۱۰
سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)	۱۴۰۳/۳/۹	دکتر سلیمانی	آشنایی فراگیران با تفسیر تغذیه ای تست های روتین آزمایشگاهی	۱۱
سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)	۱۴۰۳/۳/۱۶	دکتر سلیمانی	آشنایی فراگیران با داده های آزمایشگاهی جهت ارزیابی خطر بیماریهای مزمن و دیابت	۱۲
سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی (پاورپوینت)	۱۴۰۳/۳/۲۳	دکتر سلیمانی	آشنایی فراگیران با مراحل فیزیولوژیک بارداری و نیازهای تغذیه ای در آنها	۱۳
سامانه نوید شامل بار گذاری پاورپوینت فایل صوتی و اسکایپ	جبرانی	دکتر سلیمانی	آشنایی فراگیران با دوران شیردهی و نیازهای تغذیه ای مادر در این دوران	۱۴
سامانه نوید شامل بار گذاری پاورپوینت فایل صوتی و اسکایپ	جبرانی	دکتر سلیمانی	آشنایی فراگیران با نیازهای تغذیه ای نوزاد و شیوه اجرای تغذیه تکمیلی	۱۵

سامانه نوید شامل بار گذاری پاورپوینت فایل صوتی و اسکایپ	جبرانی	دکتر سلیمانی	آشنایی فراگیران با نیازهای تغذیه ای در دوران کودکی	۱۶
امتحان پایان ترم				۱۷

تاریخ تحویل:

نام و امضای مدرس: دکتر داود سلیمانی

نام و امضای مدیر گروه: دکتر امیر صابر

نام و امضای مسئول EDO دانشکده: دکتر معین بشیری

