

بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه
دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی
طرح درس
۹۹۹۹۹۹۹۹۹۹۹۹

مخاطبان: دانشجویان ترم ۱ کارشناسی ارشد تغذیه

ساعت مشاوره: دوشنبه ۱۴-۱۲

زمان ارائه درس: سه ساعت ۱۲-۱۰

نیمسال: اول ۱۴۰۳

عنوان درس: ارزیابی وضعیت تغذیه

تعداد و نوع واحد: ۲ واحد نظری - ۱ واحد عملی

درس پیش نیاز: ندارد

مدرس: دکتر صمدی، دکتر مولودی، دکتر امیر صابر

*طراح طرح درس: دکتر مولودی

هدف کلی درس:

اهمیت ارزیابی وضعیت تغذیه در ارتباط با سلامتی و بیماری ها و شناخت روش های مختلف ارزیابی وضعیت تغذیه

اهداف کلی جلسات: (جهت هر جلسه یک هدف)

- ۱- آشنایی با روش های ارزیابی تغذیه ای در سطح ملی و خانوارها
- ۲- آشنایی با انواع ارزیابی ها و شاخص های تن سنجی جهت تعیین وضعیت تغذیه در کودکان
- ۳- آشنایی با انواع ارزیابی ها و شاخص های تن سنجی جهت تعیین وضعیت تغذیه در بزرگسالان
- ۴- آشنایی با اهمیت ارزیابی های بالینی در تعیین وضعیت تغذیه ای برای پاره ای از مواد مغذی
- ۵- تمرین عملی برای اندازه گیری قد و وزن و محیط های بدن و کار با ابزارهای ارزیابی وضع تغذیه
- ۶- تمرین عملی دستگاه بادی آنالیز
- ۷- ارزیابی های آزمایشگاهی و مقایسه آن با ارزیابی های تن سنجی
- ۸- ارزیابی داده های آزمایشگاهی مرتبط با تغذیه قسمت اول
- ۹- ارزیابی داده های آزمایشگاهی مرتبط با تغذیه قسمت دوم
- ۱۰- آشنایی با روش های آزمایشگاهی ارزیابی وضعیت ریز مغذی ها
- ۱۱- ارزیابی های آزمایشگاهی و تشخیص انواع کم خونی ها
- ۱۲- آشنایی با روش های ارزیابی تغذیه ای در سطح افراد
- ۱۳- آشنایی با جداول ترکیبات غذایی و اعتبارسنجی پرسشنامه های غذایی
- ۱۴- آشنایی با روش های غیر مستقیم ارزیابی وضعیت تغذیه ای
- ۱۵- تمرین عملی روش های ثبت غذایی و روش های گذشته نگر و پرسشنامه های بسامد خوراک
- ۱۶- آشنایی با نرم افزارهای آنالیز مواد غذایی - تمرین عملی

اهداف ویژه رفتاری به تفکیک اهداف کلی هر جلسه :

جلسه اول

هدف کلی: آشنایی با روش های ارزیابی تغذیه ای در سطح ملی و خانوارها

اهداف ویژه: درک اهمیت ارزیابی وضع تغذیه و کاربرد آن در سیستم سلامت

در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- وضع تغذیه و مفهوم تعادل تغذیه ای را توضیح دهد.

- ۲- انواع روش های ارزیابی وضع تغذیه را شرح دهد.
- ۳- اصطلاحات رایج در ارزیابی وضع تغذیه شامل غربالگری و پایش تغذیه ای را توضیح دهد.

جلسه دوم

هدف کلی: اهمیت ارزیابی های تن سنجی و کاربرد آن در کودکان و بزرگسالان

اهداف ویژه: درک اهمیت انجام ارزیابی های تن سنجی در کودکان و بزرگسالان در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- شاخص های تن سنجی بر مبنای اندازه های وزن و قد در کودکان را توضیح دهد.
- ۲- نحوه ترسیم نمودار های رشد (وزن برای سن، قد برای سن و وزن برای قد) را شرح دهد.
- ۳- چگونگی تفسیر شاخص ها و نمودارها در تعیین وضع تغذیه فرد را توضیح دهد.
- ۴- نحوه اندازه گیری سطح ها (Area): عضلات و چربی و موارد کاربرد آنها را توضیح دهد.

جلسه سوم

هدف کلی: اهمیت ارزیابی های تن سنجی و کاربرد آن در کودکان و بزرگسالان

اهداف ویژه: درک اهمیت انجام ارزیابی های تن سنجی در کودکان و بزرگسالان در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- جداول موجود در ارزیابی سطوح و تفسیر داده های حاصل از آنها را شرح دهد.
- ۲- نحوه اندازه گیری پهناها و موارد کاربرد آنها را توضیح دهد.
- ۳- نحوه کار با Bone caliper و شرایط اندازه گیری با آن را توضیح دهد.
- ۴- داده های جمع آوری شده در ارزیابی وضع تغذیه را تفسیر نماید.

جلسه چهارم

هدف کلی: انواع ارزیابی ها و شاخص های تن سنجی

اهداف ویژه: آشنایی با انواع ارزیابی ها و شاخص های تن سنجی جهت تعیین وضعیت تغذیه در کودکان و بزرگسالان در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- نحوه اندازه گیری محیط های بدن از قبیل دور سر، سینه، کمر، باسن، بازو و شرایط اندازه گیری آنها را توضیح دهد.
- ۲- نحوه اندازه گیری محیط ها از نظر دقت و درستی را شرح دهد.

جلسه پنجم

هدف کلی: انواع ارزیابی ها و شاخص های تن سنجی

اهداف ویژه: آشنایی با انواع ارزیابی ها و شاخص های تن سنجی جهت تعیین وضعیت تغذیه در کودکان و بزرگسالان در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۳- نحوه برآورد شاخص های مورد نیاز در این زمینه را شرح دهد.
- ۴- اندازه ها و شاخص ها را بر اساس استانداردها و نقاط برش آنها تفسیر نماید.

جلسه ششم

هدف کلی: سایر اندازه گیری های تن سنجی و تفسیر نتایج آن

اهداف ویژه: آشنایی با انواع دیگر روش های تن سنجی و نحوه تفسیر آنها

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- نمایه توده بدن (BMI) و شاخص پوندرال را توضیح دهد.
- 2- نحوه برآورد تفسیر داده ها با استفاده از نمودارها، نقاط برش و جداول در کودکان و بزرگسالان را توضیح دهد.
- 3- ضخامت چین پوستی (Skin-fold thickness) و موارد کاربرد آن را شرح دهد.
- 4- نحوه کار با کالیپر، دقت و درستی و نحوه تفسیر داده های حاصل از اندازه گیری را توضیح دهد.

جلسه هفتم

هدف کلی: ارزیابی های آزمایشگاهی و مقایسه آن با ارزیابی های تن سنجی - ارزیابی درشت مغذی ها

اهداف ویژه: آشنایی با ارزیابی های تن سنجی در رابطه با کمبود درشت مغذی ها

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- اهمیت ارزیابی های آزمایشگاهی در تعیین وضع تغذیه، مزایا و محدودیتهای آنها
- 2- ارزیابی وضعیت پروتئین های بدن و شاخص های آن
- 3- ارزیابی الگوی قند و لیپیدی بدن
- 4- تفسیر داده ها در ارزیابی سوء تغذیه PEM

جلسه هشتم

هدف کلی: ارزیابی های آزمایشگاهی و تشخیص انواع کم خونی ها

اهداف ویژه: آشنایی و تشخیص انواع کم خونی های مرتبط با کمبود های تغذیه ای

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- انواع تست های هماتولوژی در ارزیابی وضعیت کم خونی، کم خونی فقر آهن و کمبود آهن را توضیح دهد.
- 2- نحوه اندازه گیری هموگلوبین و هماتوکریت را توضیح دهد.
- 3- نحوه تفسیر نتایج تست های هماتولوژی را شرح دهد.
- 4- نحوه تشخیص انواع کم خونی های تغذیه ای از غیر تغذیه ای را شرح دهد.
- 5- کاربرد انواع آزمایشات بیوشیمیایی موجود در برآورد وضعیت آهن بدن نظیر آهن سرم، TIBC و فریتین را شرح دهد.
- 6- نحوه اندازه گیری آهن و TIBC سرم و تفسیر داده های تشخیص کمبود آهن را توضیح دهد.

جلسه نهم

هدف کلی: آشنایی با روش های آزمایشگاهی ارزیابی وضعیت ریز مغذی ها

اهداف ویژه: ارزیابی وضعیت ریز مغذی ها

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- نحوه ارزیابی وضعیت ریز مغذی ها شامل ویتامینها و مواد معدنی و روش های استاندارد طلائی برای بررسی وضعیت هر ویتامین و ماده معدنی را توضیح دهد.

جلسه دهم

هدف کلی: آشنایی با اهمیت ارزیابی های بالینی در تعیین وضعیت تغذیه ای برای پاره ای از مواد مغذی

اهداف ویژه: آشنایی با ارزیابی های بالینی در تعیین وضعیت تغذیه ای برای کمبود پروتئین، ویتامین های محلول در چربی و آب در پایان دانشجو قادر باشد :

- ۱- اهمیت ارزیابی های بالینی در تعیین وضع تغذیه را شرح دهد.
- ۲- علائم و نشانه های سوء تغذیه PEM را شرح دهد.
- ۳- علائم بالینی کمبود و مسمومیت ویتامین A را توضیح دهد.
- ۴- علائم بالینی کمبود ویتامین D و کلسیم را توضیح دهد.
- ۵- علائم بالینی کمبود ویتامین E را توضیح دهد.
- ۶- علائم بالینی کمبود ویتامین K را توضیح دهد.
- ۷- علائم بالینی کمبود ویتامین C علائم بالینی کمبود ویتامین های گروه B را توضیح دهد.
- ۸- علائم بالینی کمبود روی را توضیح دهد.
- ۹- علائم بالینی کمبود آهن را توضیح دهد.
- ۱۰- علائم بالینی کمبود مس را توضیح دهد.

جلسه یازدهم

هدف کلی: آشنایی با روش های ارزیابی وضع تغذیه با تأکید بر محدودیت ها و مزایا

اهداف ویژه: آشنایی با محدودیتها و مزایای روش های مختلف ارزیابی وضع تغذیه

در پایان دانشجو قادر باشد :

- ۱- انواع روش های ارزیابی وضع تغذیه را با یکدیگر مقایسه نموده و توضیح دهد.
- ۲- محدودیتها و مزایای روش های مختلف ارزیابی وضعیت تغذیه را توضیح دهد.

جلسه دوازدهم

هدف کلی: آشنایی با روش های غیر مستقیم ارزیابی وضعیت تغذیه ای

اهداف ویژه: آشنایی با شاخص های اقتصادی-اجتماعی و اپیدمیولوژیک در جامعه و ارتباط آن با وضعیت تغذیه ای افراد

در پایان دانشجو قادر باشد :

- ۱- شاخص های وضعیت درآمدی، هزینه خوراک و درآمد، رشد جمعیت، بعد خانوار را توضیح دهند.
- ۲- آمار حیاتی شامل میزان های مرگ و میر نوزدان، مادران و کودکان زیر ۳ سال و غیره را توضیح دهند.

جلسه سیزدهم

هدف کلی: آشنایی با روش های ارزیابی تغذیه ای در سطح ملی و خانوارها

اهداف ویژه: آشنایی با انواع پرسشنامه ها، ترازنامه ها و فهرست های غذایی برای ارزیابی های تغذیه ای در سطح گسترده

در پایان دانشجو قادر باشد :

- ۱- ترازنامه غذایی، فهرست های غذایی و ثبت غذایی خانوار را شرح دهد.
- ۲- روش های ارزیابی وضعیت تغذیه در مطالعات اپیدمیولوژیک و گسترده را توضیح دهد.

جلسه چهاردهم

هدف کلی: آشنایی با روش های ارزیابی تغذیه ای در سطح افراد

اهداف ویژه: آشنایی با انواع روش های برآورد وضعیت تغذیه ای در سطح فردی در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- روش Duplicate meal method در ارزیابی غذایی افراد را شرح دهد.
- ۲- روش ثبت غذایی به روش وزن کردن را شرح دهد.
- ۳- روش ثبت غذایی به روش تخمین را شرح دهد.
- ۴- تکرار پذیری و محدودیت ها و نقاط قوت هر یک از روش ها را توضیح دهد.

جلسه پانزدهم

هدف کلی: آشنایی با روش های ارزیابی تغذیه ای در سطح افراد

اهداف ویژه: آشنایی با روش های گذشته نگر برآورد وضعیت تغذیه ای در سطح فردی در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- روش های گذشته نگر را توضیح دهد.
- ۲- روش پرسشنامه چک لیست های غذایی را توضیح دهد.
- ۳- روش ۲۴ ساعت یادآمد خوراک- مزایا و محدودیت های آن را توضیح دهد.
- ۴- روش بسامد خوراک و انواع آن- مزایا و محدودیت های آن را توضیح دهد.
- ۵- روش تاریخچه غذایی را توضیح دهد.
- ۶- روش های فتوگرافیک و ویدیویی را توضیح دهد.
- ۷- مصاحبه های تلفنی، استفاده از کامپیوتر و ایمیل را توضیح دهد.

جلسه شانزدهم

هدف کلی: آشنایی با جداول ترکیبات غذایی

اهداف ویژه: آشنایی با انواع جداول غذایی

در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- مفهوم جداول ترکیبات غذایی، نحوه استفاده و محدودیت های آنها را شرح دهد.
- ۲- کاربرد هر یک از پرسشنامه های غذایی را در مطالعات اپیدمیولوژیک توضیح دهد.

جلسه هفدهم

هدف کلی: آشنایی با اعتبارسنجی پرسشنامه های غذایی

اهداف ویژه: آشنایی با اهمیت و روش های اعتبارسنجی در پرسشنامه های غذایی

در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- اهمیت اعتبارسنجی پرسشنامه های غذایی را توضیح دهد.
- ۲- روش های معمول در اعتبارسنجی پرسشنامه بسامد خوراک را شرح دهد.
- ۳- روش های معمول در اعتبارسنجی پرسشنامه بسامد خوراک را شرح دهد.

جلسه هجدهم

هدف کلی: تمرین عملی روش های ثبت غذایی

اهداف ویژه: یادگیری صحیح روش های ثبت غذایی

در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- نحوه استفاده از مقیاس های خانگی، مدل ها و آلبوم غذایی را یاد گرفته و توضیح دهد.
- ۲- نحوه صحیح تکمیل پرسشنامه ثبت غذایی را شرح دهد.

جلسه نوزدهم

هدف کلی: تمرین عملی روش های گذشته نگر

اهداف ویژه: یادگیری صحیح نحوه تکمیل و طراحی پرسشنامه های گذشته نگر

در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- نحوه تکمیل پرسشنامه ۲۴ ساعت یادآمد و طراحی پرسشنامه های بسامد خوراک و تکمیل آن را بطور کامل یاد گرفته و توضیح دهد.

جلسه بیستم

هدف کلی: آشنایی با نرم افزارهای آنالیز مواد غذایی- تمرین عملی

اهداف ویژه: تمرین عملی با نرم افزارهای آنالیز غذایی

در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- نحوه آنالیز داده های پرسشنامه های غذایی با نرم افزار N4 را شرح دهد.

جلسه بیست و یکم

هدف کلی: آشنایی با انواع پرسشنامه های بسامد خوراک به صورت عملی

اهداف ویژه: تمرین عملی تکمیل پرسشنامه های غذایی

در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- نحوه انتخاب اقلام غذایی در پرسشنامه های کیفی بسامد غذایی را شرح دهد.
- ۲- نحوه انتخاب اقلام غذایی در پرسشنامه های نیمه کمی بسامد غذایی و اندازه سهم ها را شرح دهد.
- ۳- نحوه انتخاب اقلام غذایی در پرسشنامه های کمی بسامد غذایی و اندازه سهم ها را شرح دهد.

جلسه بیست و دوم

هدف کلی: مرور کلیه روش ها و رفع اشکالات باقیمانده بصورت عملی

اهداف ویژه: مرور روش های ارزیابی وضع تغذیه و رفع اشکالات احتمالی

در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- پاسخ موارد مبهم در ارزیابی دریافت های غذایی را شرح دهد.

جلسه بیست و سوم

هدف کلی: آشنایی با نحوه کار دستگاه Bioelectric impedance در ارزیابی وضعیت بدنی افراد

اهداف ویژه: آشنایی نظری و عملی با دستگاه Bioelectric impedance

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱- نحوه کار با دستگاه Bioelectric impedance را توضیح دهد.

جلسه بیست و چهارم

هدف کلی: تمرین عملی برای اندازه گیری قد و وزن و محیط های بدن و کار با ابزارهای ارزیابی وضع تغذیه

اهداف ویژه: آشنایی عملی با نحوه اندازه گیری قد و وزن، ضخامت چین پوستی و محیط های بدن از قبیل دور سر، سینه، کمر، باسن، بازو و کار با کالیپر

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱- نحوه صحیح اندازه گیری قد و وزن را توضیح دهد.

۲- نحوه صحیح اندازه گیری دور سر، سینه، کمر، باسن، بازو را توضیح دهد.

۳- نحوه صحیح کار با دستگاه کالیپر برای اندازه گیری ضخامت چین پوستی را شرح دهد.

منابع:

- 1) Mahan: Kraus's Food, Nutrition and Diet Therapy, 2017.
- 2) FAO, Dietary Assessment : A resource guide to method selection and application in low resource settings, 2018.
- 3) Fidanza: Nutritional Status Assessment, 2013.
- 4) James et al: Human Nutrition and Dietetics, 2000.
- 5) Gibson: Principles of nutritional Status Assessment, 2005.
- 6) DS McLaren: A colour Atlas of Nutritional Disorders, 1981.
- 7) Lee, R.D. and D.C. Nieman. Nutrition Assessment. McGraw-Hill. Boston. 2014.

روش تدریس:

سخنرانی ، بحث گروهی

رسانه های کمک آموزشی:

وایت برد- ویدیو پروژکتور

سنجش و ارزشیابی

ساعت	تاریخ	نمره	روش آزمون	آزمون
۱۲-۱۰	۱۴۰۳/۹/۱	۸	تشریحی	آزمون میان دوره
۱۲:۳۰-۱۰:۳۰	۱۴۰۳/۱۰/۱۰	۱۲	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 : سه شنبه ها ساعت (۱۳-۱۰) کلاس شماره ۱۰۴

جلسه	موضوع درس	مدرس	روش تدریس	تاریخ
۱	آشنایی با روش های ارزیابی تغذیه ای در سطح ملی و خانوارها	دکتر صمدی	پاورپوینت-بحث گروهی	۱۴۰۳/۰۷/۱۰
۲	آشنایی با انواع ارزیابی ها و شاخص های تن سنجی جهت تعیین وضعیت تغذیه در کودکان	دکتر صمدی	پاورپوینت-بحث گروهی	۱۴۰۳/۰۷/۱۷
۳	آشنایی با انواع ارزیابی ها و شاخص های تن سنجی جهت تعیین وضعیت تغذیه در بزرگسالان	دکتر صمدی	پاورپوینت-بحث گروهی	۱۴۰۳/۰۷/۲۴
۴	آشنایی با اهمیت ارزیابی های بالینی در تعیین وضعیت تغذیه ای برای پاره ای از مواد مغذی	دکتر صمدی	پاورپوینت-بحث گروهی	۱۴۰۳/۰۸/۱
۵	تمرین عملی دستگاه بادی آنالیز	دکتر صمدی	پاورپوینت-بحث گروهی	۱۴۰۳/۰۸/۰۸
۶	تمرین عملی برای اندازه گیری قد و وزن و محیط های بدن و کار با ابزارهای ارزیابی وضع تغذیه	دکتر صمدی	پاورپوینت-بحث گروهی	۱۴۰۳/۰۸/۱۵
۷	ارزیابی های آزمایشگاهی و مقایسه آن با ارزیابی های تن سنجی	دکتر امیر صابر	پاورپوینت-بحث گروهی	۱۴۰۳/۰۸/۲۲
۸	ارزیابی داده های آزمایشگاهی مرتبط با تغذیه	دکتر امیر صابر	پاورپوینت-بحث گروهی	۱۴۰۳/۰۸/۲۹
۹	ارزیابی داده های آزمایشگاهی مرتبط با تغذیه	دکتر امیر صابر	پاورپوینت-بحث گروهی	۱۴۰۳/۰۹/۰۶
۱۰	آشنایی با روش های آزمایشگاهی ارزیابی وضعیت ریز مغذی ها	دکتر امیر صابر	پاورپوینت-بحث گروهی	۱۴۰۳/۰۹/۱۳
۱۱	ارزیابی های آزمایشگاهی و تشخیص انواع کم خونی ها	دکتر امیر صابر	پاورپوینت-بحث گروهی	۱۴۰۳/۰۹/۲۰
۱۲	آشنایی با روش های ارزیابی تغذیه ای در سطح افراد	دکتر مولودی	پاورپوینت-بحث گروهی	۱۴۰۳/۰۹/۲۷
۱۳	آشنایی با جداول ترکیبات غذایی و اعتبارسنجی پرسشنامه های غذایی	دکتر مولودی	پاورپوینت-بحث گروهی	۱۴۰۳/۱۰/۰۱
۱۴	آشنایی با روش های غیر مستقیم ارزیابی وضعیت تغذیه ای	دکتر مولودی	پاورپوینت-بحث گروهی	۱۴۰۳/۱۰/۰۵
۱۵	تمرین عملی روش های ثبت غذایی و روش های گذشته نگر و پرسشنامه های بسامد خوراک	دکتر مولودی	پاورپوینت-بحث گروهی	۱۴۰۳/۱۰/۱۲
۱۶	آشنایی با نرم افزارهای آنالیز مواد غذایی - تمرین عملی	دکتر مولودی	پاورپوینت-بحث گروهی	۱۴۰۳/۱۰/۱۹
۱۷	امتحان پایان ترم			

نام و امضای مدرس: دکتر صمدی-دکتر مولودی-دکتر صابر

تاریخ تحویل: ۱۴۰۳/۷/۱

نام و امضای مدیر گروه: دکتر صابر

نام و امضای مسئول EDO دانشکده: دکتر بشیری

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۷/۱