

هدف کلی: آشنایی با AMDR، EAR AI، RDA، DRI و UL و نحوه تعیین و بکارگیری آنها، آشنایی با راهنماهای رژیمی dietary guidelines

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با AMDR، EAR AI، RDA، DRI و UL

۲. آشنایی با نحوه تعیین و بکارگیری استانداردهای ذکر شده

۳. آشنایی با راهنماهای رژیمی dietary guidelines

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. AMDR، EAR، RDA، AI و UL را توضیح دهد.

۲. نحوه تعیین و بکارگیری استانداردهای ذکر شده را توضیح دهد.

۳. راهنماهای رژیمی dietary guidelines را توضیح دهد.

جلسه سوم

هدف کلی: آشنایی با هرم راهنمای غذایی food pyramid، محدودیتهای آن، نحوه امتیازدهی رژیم غذایی و تعیین تنوع غذایی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با هرم راهنمای غذایی food pyramid

۲. آشنایی با محدودیتهای هرم راهنمای غذایی

۳. آشنایی با نحوه امتیازدهی رژیم غذایی و تعیین تنوع غذایی

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. هرم راهنمای غذایی food pyramid را توضیح دهد.

۲. محدودیتهای هرم راهنمای غذایی را توضیح دهد.

۳. نحوه امتیازدهی رژیم غذایی و تعیین تنوع غذایی را توضیح دهد.

جلسه چهارم

هدف کلی: آشنایی با فهرست جانشینی مواد غذایی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با گروههای غذایی فهرست جانشینی

۲. آشنایی با مزایا و محدودیتهای فهرست جانشینی

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. گروههای غذایی فهرست جانشینی را توضیح دهد.

۲. مزایا و محدودیتهای فهرست جانشینی را توضیح دهد.

جلسه پنجم:

هدف کلی: آشنایی با تفاوتهای هرم و فهرست جانشینی و کاربرد فهرست جانشینی در طراحی رژیم

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با تفاوتهای راهنماهای غذایی

۲. آشنایی با کاربرد فهرست جانشینی در طراحی رژیم

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. تفاوتهای راهنماهای غذایی را توضیح دهد.

۲. کاربرد فهرست جانشینی در طراحی رژیم را توضیح دهد.

جلسه ششم

هدف کلی: آشنایی با TEE و روش تعیین آن

اهداف ویژه:

آشنایی با اجزای انرژی مصرفی (انرژی متابولیسم پایه، اثر گرمایی غذا، انرژی فعالیت و انرژی خواب)

در پایان دانشجو قادر باشد:

اجزای انرژی مصرفی (انرژی متابولیسم پایه، اثر گرمایی غذا، انرژی فعالیت و انرژی خواب) را توضیح دهد.

جلسه هفتم

هدف کلی: آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی (مورد ۱)

اهداف ویژه: آشنایی با اصول محاسبه و تعیین برنامه غذایی

در پایان دانشجو قادر باشد:

نحوه تنظیم برنامه غذایی برای یک فرد را توضیح دهد.

جلسه هشتم

هدف کلی: آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی (مورد ۱)

اهداف ویژه: طراحی برنامه غذایی برای یک فرد

در پایان دانشجو قادر باشد:

یک برنامه غذایی را برای یک فرد طراحی نماید.

جلسه نهم

هدف کلی: آشنایی با جدول ترکیبات غذایی و food labeling

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با جدول ترکیبات غذایی، منابع اطلاعات، صحت و درستی اطلاعات

۲. آشنایی با برچسب گذاری تغذیه ای، اجزای آن، اندازه واحدهای آن، واژه های بکار رفته در آن و مزایای برچسب گذاری

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. جدول ترکیبات غذایی، منابع اطلاعات، صحت و درستی اطلاعات را توضیح دهد.

۲. برچسب گذاری تغذیه ای، اجزای آن، اندازه واحدهای آن، واژه های بکار رفته در آن و مزایای برچسب گذاری را توضیح دهد.

جلسه دهم

هدف کلی: آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی در بارداری

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با اثرات وضعیت تغذیه بر نتیجه بارداری

۲. آشنایی با نیازهای تغذیه ای در دوران بارداری

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. اثرات وضعیت تغذیه بر نتیجه بارداری را توضیح دهد.

۲. نیازهای تغذیه ای در دوران بارداری را توضیح دهد.

جلسه یازدهم

هدف کلی: آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی در بارداری

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با عوارض مرتبط با رژیم غذایی در دوران بارداری

۲. ارائه یک رژیم غذایی برای مادر باردار

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. عوارض مرتبط با رژیم غذایی در دوران بارداری را توضیح دهد.
۲. یک برنامه غذایی را برای یک مادر باردار ارائه نماید.

جلسه دوازدهم

- هدف کلی:** آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی در دوران شیردهی
- اهداف ویژه:** آشنایی با نیازهای تغذیه ای در دوران شیردهی

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. نیازهای تغذیه ای مادران شیرده را توضیح دهد.
۲. یک برنامه غذایی برای یک مادر شیرده ارائه نماید.

جلسه سیزدهم

- هدف کلی:** آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی در دوران شیرخوارگی
- اهداف ویژه:** آشنایی با نیازهای تغذیه ای در دوران شیرخوارگی

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. نیازهای تغذیه ای در شش ماهه اول و دوم تولد را توضیح دهد.
۲. نیازهای تغذیه ای را در سال دوم تولد توضیح دهد.
۳. یک برنامه غذایی برای کودک شیرخوار ارائه نماید.

جلسه چهاردهم

- هدف کلی:** آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی در دوران کودکی
- اهداف ویژه:** آشنایی با نیازهای تغذیه ای در دوران کودکی

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. نیازهای تغذیه ای کودک را توضیح دهد.
۲. اهمیت مصرف صبحانه را در کودکی توضیح دهد.
۳. یک برنامه غذایی برای کودک را ارائه نماید.

جلسه پانزدهم

- هدف کلی:** آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی در نوجوانی و جوانی
- اهداف ویژه:**

۱. آشنایی با نیازهای تغذیه ای در نوجوانی و جوانی
۲. آشنایی با مشکلات تغذیه ای نوجوانان

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. نیازهای تغذیه ای در نوجوانی و جوانی را توضیح دهد.
۲. مشکلات تغذیه ای نوجوانان را توضیح دهد.
۳. یک برنامه غذایی برای یک نوجوان ارائه نماید.

جلسه شانزدهم

- هدف کلی:** آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی در سالمندی
- اهداف ویژه:**

۱. آشنایی با نیازهای تغذیه ای در سالمندان

۲. آشنایی با مشکلات تغذیه ای سالمندان

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. نیازهای تغذیه ای در سالمندان را توضیح دهد.
۲. مشکلات تغذیه ای سالمندان را توضیح دهد.
۳. یک برنامه غذایی برای یک سالمند ارائه نماید.

جلسه هفدهم

امتحان پایان ترم

منابع:

۱- اصول تغذیه کراوس ۲۰۱۲: جلد دوم، ترجمه دکتر فرزاد شیدفر

۲- تنظیم برنامه غذایی در دورانهای مختلف زندگی: ۱۳۸۱ پروین میرمیران

۳- اصول تنظیم برنامه های غذایی: ۱۳۷۵ پروین میرمیران

4- L.Kathleen , Sylvia Escott –Stump. Krause, s Food and the nutrition care process . 15th ed.Elseivire. Sunders.2019

5- A catharina r.etal.Modern nutrition in health and disease 11th ed lippinkon . 2018

روش تدریس:

- استفاده از پاور پوینت مربوط به هر قسمت
- شرکت دانشجویان در ارائه برخی از مطالب به صورت تکی و یا گروهی
- طرح پرسش های مختلف از دانشجویان در رابطه با موضوعات مختلف درسی و ورود آنها به بحث علمی از طریق پرسش و پاسخ
- پرسش از دانشجویان در رابطه جلسه قبل که تدریس شده
- مرور جلسه قبل به مدت ۵ دقیقه، بحث گروهی، حل کیس

وسایل آموزشی:

سامانه نوید-ادب کانکت

سنجش و ارزشیابی

آزمون	روش	سهم از نمره کل(بر حسب درصد)	تاریخ	ساعت
کوئیز	-	-	-	-
آزمون میان ترم	تشریحی	۳	جلسه هشتم	۸-۱۰
آزمون پایان ترم	تستی-تشریحی	۱۵	جلسه ۱۷	۱۰:۳۰-۱۲:۳۰
حضور فعال در کلاس	حضور و غیاب- بحث گروهی- پرسش و پاسخ	۲	تمام جلسات	۸-۱۰

مقررات درس و انتظارات از دانشجو:

از دانشجویان محترم انتظار می رود:

- ۱- حضور منظم و دقیق در جلسات درس مجازی داشته باشند .
- ۲- در بحث های گروهی و فعالیت های آموزشی سامانه نوید 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 .

جدول زمانبندی درس

روز و ساعت جلسه : سه شنبه ها ساعت (۱۰-۸) کلاس شماره ۱۰۴

جلسه	موضوع درس	مدرس	تاریخ	وسیله کمک آموزشی
۱	آشنایی با کفایت تغذیه ای و اصول دستیابی به آن	دکتر جلال مولودی	۱۴۰۳/۶/۲۰	حضورى شامل اسلايد و حل تمرين به صورت عملى در هر جلسه ، پرسش و پاسخ و بحث گروه
۲	آشنایی با DRI ، AMDR ، AI ، EAR ، RDA ، UL و نحوه تعیین و بکارگیری آنها، آشنایی با راهنماهای رژیمی dietary guidelines	دکتر جلال مولودی	۱۴۰۳/۶/۲۷	حضورى شامل اسلايد و حل تمرين به صورت عملى در هر جلسه ، پرسش و پاسخ و بحث گروه
۳	آشنایی با هرم راهنمای غذایی food pyramid ، محدودیتهای آن، نحوه امتیازدهی رژیم غذایی و تعیین تنوع غذایی	دکتر جلال مولودی	۱۴۰۳/۷/۳	حضورى شامل اسلايد و حل تمرين به صورت عملى در هر جلسه ، پرسش و پاسخ و بحث گروه
۴	آشنایی با فهرست جانشینی مواد غذایی	دکتر جلال مولودی	۱۴۰۳/۷/۱۰	حضورى شامل اسلايد و حل تمرين به صورت عملى در هر جلسه ، پرسش و پاسخ و بحث گروه
۵	آشنایی با تفاوتهای هرم و فهرست جانشینی و کاربرد فهرست جانشینی در طراحی رژیم	دکتر جلال مولودی	۱۴۰۳/۷/۱۷	حضورى شامل اسلايد و حل تمرين به صورت عملى در هر جلسه ، پرسش و پاسخ و بحث گروه
۶	آشنایی با TEE و روش تعیین آن	دکتر جلال مولودی	۱۴۰۳/۷/۲۴	حضورى شامل اسلايد و حل تمرين به صورت عملى در هر جلسه ، پرسش و پاسخ و بحث گروه
۷	آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی (مورد ۱)	دکتر جلال مولودی	۱۴۰۳/۸/۱	حضورى شامل اسلايد و حل تمرين به صورت عملى در هر جلسه ، پرسش و پاسخ و بحث گروه
۸	آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی (مورد ۲)	دکتر جلال مولودی	۱۴۰۳/۸/۸	حضورى شامل اسلايد و حل تمرين به صورت عملى در هر جلسه ، پرسش و پاسخ و بحث گروه
۹	آشنایی با جدول ترکیبات غذایی و food labeling	دکتر امیر صابر	۱۴۰۳/۸/۱۵	حضورى شامل اسلايد و حل تمرين به صورت عملى در هر جلسه ، پرسش و پاسخ و بحث گروه
۱۰	آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی در بارداری	دکتر امیر صابر	۱۴۰۳/۸/۲۲	حضورى شامل اسلايد و حل تمرين به صورت عملى در هر جلسه ، پرسش و پاسخ و بحث گروه
۱۱	آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی در بارداری	دکتر امیر صابر	۱۴۰۳/۸/۲۹	حضورى شامل اسلايد و حل تمرين به صورت عملى در هر جلسه ، پرسش و پاسخ و بحث گروه
۱۲	آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی در دوران شیردهی	دکتر امیر صابر	۱۴۰۳/۹/۶	حضورى شامل اسلايد و حل تمرين به صورت عملى در هر جلسه ، پرسش و پاسخ و بحث گروه
۱۳	آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی در دوران شیرخوارگی	دکتر امیر صابر	۱۴۰۳/۹/۱۳	حضورى شامل اسلايد و حل تمرين به صورت عملى در هر جلسه ، پرسش و پاسخ و بحث گروه
۱۴	آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی در دوران کودکی	دکتر امیر صابر	۱۴۰۳/۹/۲۰	حضورى شامل اسلايد و حل تمرين به صورت عملى در هر جلسه ، پرسش و پاسخ و بحث گروه
۱۵	آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی در نوجوانی و جوانی	دکتر امیر صابر	۱۴۰۳/۹/۲۷	حضورى شامل اسلايد و حل تمرين به صورت عملى در هر جلسه ، پرسش و پاسخ و بحث گروه
۱۶	آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی در سالمندی	دکتر امیر صابر	۱۴۰۳/۱۰/۴	حضورى شامل اسلايد و حل تمرين به صورت عملى در هر جلسه ، پرسش و پاسخ و بحث گروه
۱۷	امتحان پایان ترم			

نام و امضای مدرسین: دکتر جلال مولودی، دکتر امیر صابر

نام و امضای مدیر گروه: دکتر امیر صابر

نام و امضای مسئول EDO دانشکده: دکتر بشیری

تاریخ تحویل: ۱۴۰۳/۶/۱۱

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۶/۱۲

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۶/۱۲