



معرفی درس: تغذیه کاربردی	نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰
دانشکده: بهداشت	گروه آموزشی: تغذیه
رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی پیوسته بهداشت عمومی	روز، ساعت و محل برگزاری: دو شنبه ۱۰-۸
تعداد و نوع واحد: ۲ واحد (۱،۵ تئوری، ۰،۵ عملی)	نام مسوول درس (استاد درس): داود وهاب زاده
دروس پیش نیاز: اصول تغذیه	نشانی دفتر: دانشکده پزشکی
تلفن و روزهای تماس: ۰۹۱۴۴۴۸۰۶۰۹	

**هدف کلی درس: آشنایی با نحوه بکارگیری تغذیه در برنامه مراقبت سلامت**

**شرح درس:**

دانشجویان را با نقش و اهمیت تغذیه در سلامت فردی و جامعه و استانداردهای مواد غذایی، تنظیم برنامه غذایی، چگونگی تغذیه گروه های آسیب پذیر آشنا نموده و نهایتا با روش های ارزیابی وضع تغذیه آشنا خواهد کرد.

**اهداف اختصاصی یا جزئی درس:**

از دانشجو انتظار می رود در پایان این درس بتواند:

- ۱- آشنایی با نقش و اهمیت تغذیه در بهداشت و سلامت جامعه پیدا کند.
- ۲- آشنایی با استانداردهای مواد مغذی و تنظیم برنامه غذایی پیدا کند.
- ۳- آشنایی با نیازمندی تغذیه ایی گروه های آسیب پذیر پیدا کند.
- ۴- آشنایی با روش های مختلف ارزیابی وضع تغذیه پیدا کند.
- ۵- آشنایی با نحوه آموزش تغذیه پیدا کند.

**وظایف دانشجویان (تکالیف دانشجو در طول ترم):**

- ۱- حضور منظم و دقیق در جلسات درس داشته باشند .
- ۲- در بحث های گروهی و فعالیت های آموزشی محوله مشارکت نمایند.
- ۳- در هر جلسه پاسخ گوی سؤالات مبحث قبلی باشند .
- ۴- از دیگر منابع و سایت های معتبر علمی استفاده نمایند .
- ۵-

**منابع اصلی درس:**

- تغذیه در دوران ها- تغذیه در سلامت و تناسب اندام- ترجمه دکتر فرزاد شیدفر- فاطمه همایونی و زهره قندچی
- اصول تنظیم برنامه های غذایی - تألیف دکتر پروین میرمیران
- آموزش تغذیه- تألیف دکتر رضا امانی

**روش تدریس+ وسایل کمک آموزشی مورد استفاده:**

- سخنرانی- انجام محاسبات

- پاورپوینت - سامانه مجازی- تخته و وایت برد مجازی

روش ها و زمان سنجش و ارزشیابی دانشجو و بارم مربوط به هر ارزشیابی:

- امتحان پایان ترم و نمره کسب شده

- ارزیابی نحوه انجام تکالیف محوله

- عملکرد دانشجو در ارزیابی وضعیت تغذیه، تعیین نیازمندی های گروه های آسیب پذیر- نحوه اجرای فرآیند آموزش تغذیه

مقررات درس و انتظارات از دانشجویان:

جدول زمان بندی و مفاد پیش بینی شده هر جلسه تئوری

ردیف	جلسه	عنوان	آمادگی لازم دانشجویان قبل از شروع کلاس
۱	اول	نقش و اهمیت تغذیه در بهداشت و سلامت جامعه	مطالعه منبع و مباحث از قبل
۲	دوم	آشنایی با استانداردهای دریافت غذایی و تعیین نیازمندی	مطالعه منبع و مباحث از قبل
۳	سوم	آشنایی با گروه های غذایی، هرم غذایی و کاربرد آن	مطالعه منبع و مباحث از قبل
۴	چهارم	روش های مختلف ارزیابی وضعیت تغذیه ای	مطالعه منبع و مباحث از قبل
۵	پنجم	آشنایی با اصول برنامه ریزی غذایی و تنظیم برنامه غذایی	مطالعه منبع و مباحث از قبل
۶	ششم	نیازمندی های تغذیه ای دوران بارداری	مطالعه منبع و مباحث از قبل
۷	هفتم	نیازمندی های تغذیه ای دوران بارداری	مطالعه منبع و مباحث از قبل
۸	هشتم	نیازمندی های تغذیه ای دوران شیردهی	مطالعه منبع و مباحث از قبل
۹	نهم	نیازمندی های تغذیه ای دوران شیردهی	مطالعه منبع و مباحث از قبل
۱۰	دهم	نیازمندی های تغذیه ای دوران کودکی	مطالعه منبع و مباحث از قبل
۱۱	یازدهم	نیازمندی های تغذیه ای دوران کودکی	مطالعه منبع و مباحث از قبل
۱۲	دوازدهم	نیازمندی های تغذیه ای دوران دبستان و نوجوانی	مطالعه منبع و مباحث از قبل
۱۳	سیزدهم	نیازمندی های تغذیه ای دوران دبستان و نوجوانی	مطالعه منبع و مباحث از قبل
۱۴	چهاردهم	نیازمندی های تغذیه ای دوران سالمندی	مطالعه منبع و مباحث از قبل
۱۵	پانزدهم	آشنایی با روش های مختلف آموزش تغذیه	مطالعه منبع و مباحث از قبل
۱۶	شانزدهم	اجرای ارزیابی وضعیت تغذیه و آموزش تغذیه	مطالعه منبع و مباحث از قبل
۱۷	هفدهم	محاسبه نیازمندی و اجرای یک نمونه برنامه ریزی غذایی	مطالعه منبع و مباحث از قبل