

بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه
دانشکده بهداشت
قالب نگارش طرح درس
۹۳۹۳۹۳۹۳۹۳۹۳

عنوان درس : **اصول تنظیم برنامه های غذایی**

مخاطبان : دانشجویان ترم ۱ رشته کارشناسی ارشد تغذیه

تعداد و نوع واحد : ۲ واحد نظری

ساعت مشاوره : چهارشنبه ۱۱-۱۲

درس پیش نیاز : ندارد

زمان ارائه درس : یکشنبه ساعت ۸-۱۰

مدرس : هادی عبدالهزاد

نیمسال: دوم ۹۴-۹۵

هدف کلی درس :

آشنا ساختن دانشجویان با نحوه تنظیم برنامه های غذایی برای فرد یا گروهی از جامعه

اهداف کلی جلسات : (جهت هر جلسه یک هدف)

- ۱- آشنایی با کفایت تغذیه ای و اصول دستیابی به آن
- ۲- آشنایی با AMDR، AI، EAR، RDA، DRI و UL و نحوه تعیین و بکارگیری آنها، آشنایی با راهنماهای رژیمی dietary guidelines
- ۳- آشنایی با هرم راهنمای غذایی food pyramid، محدودیتهای آن، نحوه امتیازدهی رژیم غذایی و تعیین تنوع غذایی
- ۴- آشنایی با فهرست جانیشینی مواد غذایی
- ۵- آشنایی با تفاوت های هرم و فهرست جانیشینی و کاربرد فهرست جانیشینی در طراحی رژیم
- ۶- آشنایی با TEE و روش تعیین آن
- ۷- آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی (مورد ۱)
- ۸- آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی (مورد ۲)
- ۹- آشنایی با جدول ترکیبات غذایی و food labeling
- ۱۰- آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی در بارداری
- ۱۱- آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی در بارداری
- ۱۲- آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی در دوران شیردهی
- ۱۳- آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی در دوران شیرخوارگی
- ۱۴- آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی در دوران کودکی
- ۱۵- آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی در نوجوانی و جوانی
- ۱۶- آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی در سالمندی

اهداف ویژه رفتاری به تفکیک اهداف کلی هر جلسه :

جلسه اول

هدف کلی : آشنایی با کفایت تغذیه ای و اصول دستیابی به آن

اهداف ویژه : آشنایی با تعادل، کنترل کالری، میانه روی و تنوع در رژیم غذایی

در پایان دانشجو قادر باشد :

۱. کفایت تغذیه ای را توضیح دهد.
۲. اصول دستیابی به کفایت تغذیه ای را توضیح دهد.

جلسه دوم

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

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با AMDR، AI، EAR، 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، AI، EAR، RDA، DRI 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 ۲)

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 ۱۳۸۰: پروین میرمیران
- ۳- اصول تنظیم برنامه های غذایی ۱۳۷۹: پروین میرمیران

4-Krause's Food & The nutrition Care Process (2012)

روش تدریس :

سخنرانی ، بحث گروهی

رسانه های کمک آموزشی :

وایت برد - ویدیو پروژکتور

سنجش و ارزشیابی

ساعت	تاریخ	نمره	روش آزمون	آزمون
				آزمون میان دوره
		۲۰	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 پاسخی 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 : یکشنبه ها ساعت (۱۰-۸) کلاس شمارهدفتر استاد.....

جلسه	تاریخ	موضوع درس	مدرس
۱	۹۵/۷/۴	آشنایی با کفایت تغذیه‌ای و اصول دستیابی به آن	دکتر هادی عبداله‌زاد
۲	۹۵/۷/۱۱	آشنایی با AMDR، AI، EAR، RDA، DRI و UL و نحوه تعیین و بکارگیری آنها، آشنایی با راهنماهای رژیمی	دکتر هادی عبداله‌زاد
۳	۹۵/۷/۱۸	آشنایی با هرم راهنمای غذایی، محدودیتهای آن، نحوه امتیازدهی رژیم غذایی و تعیین تنوع غذایی	دکتر هادی عبداله‌زاد
۴	۹۵/۷/۲۵	آشنایی با انرژی، اجزای آن، تاثیر عوامل موثر بر انرژی (سن، جنس، ترکیب بدن، بیماری...) و روشهای تعیین انرژی مورد نیاز	دکتر هادی عبداله‌زاد
۵	۹۵/۸/۲	آشنایی با فهرست جانشینی مواد غذایی	دکتر هادی عبداله‌زاد
۶	۹۵/۸/۹	آشنایی با تفاوت‌های هرم و فهرست جانشینی و کاربرد فهرست جانشینی در طراحی رژیم	دکتر هادی عبداله‌زاد
۷	۹۵/۸/۱۶	آشنایی با TEE و روش تعیین آن	دکتر هادی عبداله‌زاد
۸	۹۵/۸/۲۳	آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی (مورد ۱)	دکتر هادی عبداله‌زاد
۹	۹۵/۸/۳۰	آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی (مورد ۲)	دکتر هادی عبداله‌زاد
۱۰	۹۵/۹/۷	آشنایی با جدول ترکیبات غذایی و food labeling	دکتر هادی عبداله‌زاد
۱۱	۹۵/۹/۱۴	آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی در بارداری	دکتر هادی عبداله‌زاد
۱۲	۹۵/۹/۲۱	آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی در بارداری	دکتر هادی عبداله‌زاد
۱۳	۹۵/۹/۲۸	آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی در دوران شیرخوارگی	دکتر هادی عبداله‌زاد
۱۴	۹۵/۱۰/۵	آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی در دوران کودکی	دکتر هادی عبداله‌زاد
۱۵	۹۵/۱۰/۱۲	آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی در نوجوانی و جوانی	دکتر هادی عبداله‌زاد
۱۶	۹۵/۱۰/۱۹	آشنایی با نحوه تنظیم برنامه غذایی در سالمندی	دکتر هادی عبداله‌زاد
۱۷		امتحان پایان ترم	

نام و امضای مسئول EDO دانشکده:

تاریخ ارسال :

نام و امضای مدیر گروه:

تاریخ ارسال :

نام و امضای مدرس:

تاریخ تحویل: