



فرم طرح درس / طرح دوره: تغذیه در گروه های ویژه

فرم طرح درس / طرح دوره تغذیه در گروه های ویژه	
اطلاعات عمومی	
گروه: تغذیه	نام درس: تغذیه در گروه های ویژه
پیش نیاز: اصول تنظیم برنامه غذایی، ارزیابی وضعیت تغذیه	تعداد واحد: ۲
رشته: علوم تغذیه	مقطع تحصیلی: کارشناسی
نیمسال: اول	سال تحصیلی: ۱۴۰۳-۱۴۰۴
مدرسین: دکتر خیاط زاده، دکتر حسین زاده	مسئول درس: دکتر مهدیه حسین زاده
مقدمه:	
<p>ارائه خدمات تغذیه ای یکی از وظایف فارغ التحصیلان تغذیه می باشد. لذا آشنایی با نیاز های تغذیه ای و مشکلات رایج این گروه ها یک مهارت و یادگیری ضروری برای این کارشناسان می باشد. لذا در این درس دانشجویان با ویژگی های فیزیولوژیک هر یک از گروه های ویژه خاص مورد نظر این درس (از جمله ورزشکاران، گیاهخواران، معتادان، نظامیان و شرایط بحران های تغذیه ای) مهم می باشد تا بتوانند توصیه های تغذیه ای مناسب را ارائه دهند.</p> <p>پیامدهای یادگیری (آنچه فراگیر در آینده شغلی، در رابطه با این درس قرار است مورد استفاده قرار دهد):</p> <p>دانشجویان خواهند توانست با استفاده از مباحث مطرح شده در این درس ، از آخرین دانسته ها در مورد تغذیه در گروه های ویژه مطلع شده و بتواند مسائل تغذیه ای گروه های مورد بررسی را تشخیص داده، برنامه غذایی متناسب با نیازهای خاص آن ها تنظیم نموده و روش های پیشگیری و درمان آن را توصیه نماید و وضعیت تغذیه ای را به تفکیک گروه های مورد مطالعه ارزیابی و تحلیل کند و -بتواند گروه های دارای اولویت برای بهبود وضع تغذیه را شناسایی کند. به اهداف زیر برسند:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱. با ویژگیهای فیزیولوژیک، روانی اجتماعی هریک از گروههای ویژه مورد بحث آشنا شود . ۲. با روشهای مناسب برای ارزیابی وضعیت تغذیه ای هر یک از گروههای ویژه مورد بحث آشنا شود. ۳. با نیاز ها و مسائل و مشکلات تغذیه ای رایج هر یک از گروههای مورد مطالعه آشنا شود. 	
هدف کلی:	
<p>آشنایی با اصول و عوامل موثر بر وضعیت تغذیه در گروه های ویژه و دستیابی به ضوابطی که بتواند به این گروه ها ارائه خدمت نمود.</p>	



اهداف عینی	سرفصل موضوعات	حیطه اهداف آموزشی:	روش تدریس:	روش ارزیابی فراگیر:	مدرسین:	جلسه/برنامه زمانی
<p>مقدمه و تاریخچه و اهمیت تغذیه در گروه ویژه تغذیه در بحران ها تغذیه در اعتیاد</p>	<p>• آشنایی با روشهای غربالگری و شاخص های مناسب و ابزارهای سریع ارزیابی وضعیت تغذیه افراد در معرض خطر تغذیه ای در بالیای طبیعی مانند سیل، زلزله و قحطی • آشنایی با وظایف سازمان های درون بخشی و برون بخشی مرتبط با تغذیه در بالیا آشنایی با Mediterranean Alexandria, Egypt ۱۹۹۵.</p> <p>نیازهای تغذیه ای انسان در شرایط اضطراری آشنایی با • صورتهای مختلف امداد غذایی، برنامه تغذیه همگانی، انواع، میزان و ترکیب جیره های غذایی شرایط بحرانی برای توزیع در آشنایی با برنامه • های تغذیه انتخابی و هدفمند در گروههای آسیب تغذیه تکمیلی و پذیر (برنامه برنامه تغذیه انتخابی برنامه غذای برای اقدام به یک تصمیم گیری درمانی) و چارت آشنایی با نحوه • پایش تغذیه ای در افراد تحت شرایط بحرانی آشنایی با • نیازهای تغذیه ای در اردوگاههای مهاجرین و تنظیم</p>	<p>شناختی</p>	<p>سخنرانی کلاسیک- سخنرانی تعاملی- یادگیری مبتنی بر مورد</p>	<p>روشهای کتبی (چندگزینه ای، تشریحی، تشریحی تغییر یافته، جورکردنی گسترده، شفاهی، گزارش کار و پایان نامه)</p>	<p>دکتر حسین زاده</p>	<p>مهر ۱۴۰۳</p>

					برنامه غذایی مناسب	
مهر و آبان ۱۴۰۳	دکتر خیاط زاده	روشهای کتبی (چندگزینه ای، تشریحی، تشریحی تغییر یافته، جورکردنی گسترده، شفاهی، گزارش کار و پایان نامه)	سخنرانی کلاسیک- سخنرانی تعاملی- یادگیری مبتنی بر مورد	شناختی	<p>آشنایی با مفهوم فعالیت بدنی، ورزش و مسابقه ورزشی • فیزیولوژی ورزش، مفهوم و آمادگی جسمانی • آشنایی با انواع ورزش و منابع تأمین انرژی براساس فعالیت های هوازی و غیرهوازی و شدت و نوع ورزش • آشنایی با راهنمای بشقاب ورزشکاران (Athlete's plate) براساس ورزشهای با شدت مختلف • آشنایی با نیازهای تغذیه ای (انرژی، درشت مغذی ها و ریزمغذی ها) و مایعات ورزشکاران، برنامه ریزی تغذیه ای و مداخلت تغذیه ای مناسب قبل، حین و بعد از ورزش و مسابقات ورزشی • مدیریت وزن در ورزشکاران آشنایی با انواع مکمل های انرژی و پروتئین و مکمل های نیروزا (اثرات و عوارض •) نیازهای تغذیه ای ورزشکاران در دوره های خاص (کودکی، نوجوانی و سالمندی)</p>	تغذیه و ورزش
آبان ۱۴۰۳	دکتر حسین زاده	روشهای کتبی (چندگزینه ای، تشریحی، تشریحی تغییر یافته، جورکردنی گسترده، شفاهی، گزارش کار و پایان نامه)	سخنرانی کلاسیک- سخنرانی تعاملی- یادگیری مبتنی بر مورد	شناختی	<p>• تعریف گیاهخواری و آشنایی با انواع گروههای گیاهخواران آشنایی با انواع هرم های راهنمای دریافت غذایی در انواع گیاهخواری • آشنایی با نیازهای تغذیه ای گیاهخواران در دورانهای مختلف زندگی • آشنایی با مسائل تغذیه ای خاص در انواع گروههای گیاهخوار و تدوین برنامه غذایی</p>	تغذیه و گیاهخواری



					متناسب با نیازهای هر گروه آشنایی با مکمل ها و جانشین های تغذیه ای در گیاهخواران و نحوه تجویز آنها • آشنایی با مزایای گیاهخواری در پیشگیری و کنترل بیماری ها	
آذر ۱۴۰۳	دکتر حسین زاده	روشهای کتبی (چندگزینه ای، تشریحی، تشریحی تغییر یافته، جوهرکردنی گسترده، شفاهی، گزارش کار و پایان نامه)	سخنرانی کلاسیک- سخنرانی تعاملی- یادگیری مبتنی بر مورد	شناختی	• آشنایی با فرایند مراقبت تغذیه ای (ارزیابی، تشخیص، مداخله و ارزشیابی و پیش) در ناتوانیهای جسمی و ذهنی در کودکان • آشنایی با فرایند مراقبت تغذیه ای (ارزیابی، تشخیص، مداخله و ارزشیابی و پیش) در ناتوانیهای جسمی و ذهنی در بزرگسالان	تغذیه و ناتوانیهای جسمی و ذهنی
آذر ۱۴۰۳	دکتر خیاط زاده	روشهای کتبی (چندگزینه ای، تشریحی، تشریحی تغییر یافته، جوهرکردنی گسترده، شفاهی، گزارش کار و پایان نامه)	سخنرانی کلاسیک- سخنرانی تعاملی- یادگیری مبتنی بر مورد	شناختی	آشنایی با مقادیر استاندارد توصیه شده برای نظامیان آشنایی با مواد مغذی مورد نیاز انرژی و مواد مغذی در شرایط مختلف آب و هوایی، ارتفاعات و شرایط مختلف عملیاتی آشنایی با انواع جیره های غذایی نظامیان	تغذیه در نظامیان
		آزمون پایان- دوره	آزمون میان- دوره			
۵۰ درصد از فعالیتهای کلاسی و کوییزها، شرکت فعال در کلاس ۲۰ درصد، آزمون پایان دوره ۳۰ درصد						نحوه نمره دهی
۱. Mahan LK, Escott-Stump S, Raymond JL, Krause MV. Krause's food & nutrition therapy. ۲۰۲۰ ۲. اصول تغذیه کراوس (۲۰۱۸)، ال. کتلین ماهان؛ سیلویاسکات استامپ؛ مترجم: گیتی ستوده، انتشارات رویان پژوهش ۳. اصول تغذیه کراوس (۲۰۱۸)، ال. کتلین ماهان؛ سیلویاسکات استامپ؛ مترجم: دکتر فرزاد شیدفر، ناهید خلد						منابع آموزشی