

طرح دوره



معاونت آموزشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

عنوان درس/کارگاه/دوره: تغذیه و تغذیه درمانی		گروه آموزشی: تغذیه بالینی			
تعداد واحد/ساعت: 1.5 واحد		دانشکده/ مرکز آموزشی درمانی: پرستاری و مامایی			
تعداد گروه هدف: 50 نفر		مدت زمان ارائه درس/ کارگاه/ دوره: 16 جلسه (16 هفته)			
رشته و مقطع تحصیلی گروه هدف: دانشجویان کارشناسی پرستاری		زمان شروع: 25 شهریور			
مشخصات استاد مسؤول:					
نام	نام خانوادگی	رتبه	شماره تماس	تلفن همراه	آدرس ایمیل
زینب	قربانی لوحه سرا	استادیار	01333690884 داخلی 219		z.ghorbani.h@gmail.com
مشخصات استادان/مدرسان همکار:					
نام	نام خانوادگی	رتبه	شماره تماس	تلفن همراه	آدرس ایمیل
زینب	قربانی لوحه سرا	استادیار	01333690884 داخلی 219		z.ghorbani.h@gmail.com

معرفی و اهداف درس

1. معرفی مختصری در حدود 250 تا 300 کلمه در مورد درس بنویسید.

در این درس دانشجو با اهمیت علم تغذیه در حفظ سلامت، رشد و بلوغ آشنا شده و مفاهیم مرتبط با متابولیسم و هضم و جذب غذاها، گروه های غذایی و نقش درشت مغذی ها و ریزمغذی ها را در سلامت و بیماری فرا می گیرد. نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای را شناخته و همچنین اصول کلی تغذیه و رژیم درمانی در دوران های مختلف زندگی بویژه بارداری، شیردهی، نوزادی و کودکی و گروه های سنی مختلف را می آموزد. به علاوه، با انواع رژیم های غذایی بیمارستانی آشنا شده و اصول حمایت های تغذیه ای و کلیات تغذیه و رژیم درمانی در بیماری های مختلف را فرا می گیرد.

اهداف کلی درس / کارگاه / دوره:

- 1- در پایان درس دانشجو باید بتواند اهمیت علم تغذیه در حفظ سلامت را به خوبی شرح دهد.
- 2- با مفاهیم مرتبط با گروه های غذایی، مواد مغذی و نقش درشت مغذی ها و ریزمغذی ها در سلامت و بیماری، متابولیسم مواد مغذی، انرژی و هضم و جذب غذاها به خوبی آشنا شود.
- 3- نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای را به خوبی بشناسد.
- 4- قادر باشد اصول کلی تغذیه و رژیم درمانی را در دوران های مختلف زندگی بویژه بارداری، شیردهی، نوزادی و کودکی و گروه های سنی مختلف به خوبی ارائه دهد.
- 5- با انواع رژیم های غذایی بیمارستانی آشنا شود.
- 6- بتواند اصول انواع حمایت های تغذیه ای را تشریح کند.
- 7- بتواند کلیات تغذیه و رژیم درمانی در بیماری های مزمن را ارائه دهد.

اهداف اختصاصی درس / کارگاه / دوره:

از دانشجو/ دستیار انتظار می رود در پایان دوره:

- 1-1. با مفهوم ماده مغذی آشنا شود.
- 1-2. اجزای یک الگوی غذایی سالم و مفهوم آن را بازگو کند.
- 1-3. اهمیت تغذیه سالم در پیشگیری از بیماری های مزمن را به خوبی شرح دهد.
- 1-4. پیام هرم راهنمای غذایی و انواع گروه های غذایی را ذکر کند.
- 1-5. جانسینهای غذایی را نام ببرد.
- 1-6. توصیه های غذایی اولیه را به عنوان پایه یک رژیم غذایی سالم با هدف پیشگیری از ابتلا به بیماری های مزمن بازگو نماید.
- 2-1. کربوهیدرات را تعریف نماید.
- 2-2. مثال هایی از مونوساکاریدها، دی ساکاریدها و پلی ساکاریدها را بازگو کند.
- 2-3. انواع مختلف کربوهیدرات های ساده و پیچیده و اثرات آن ها بر سلامتی و بیماری را توضیح دهد.
- 2-4. مقدار کربوهیدرات مورد نیاز روزانه را ذکر کند.
- 2-5. مفاهیم فیبر محلول و غیرمحلول و مقدار مورد نیاز روزانه آن را بازگو کند.
- 2-6. اهمیت فیبر در سلامتی را تشریح کند.
- 2-7. مفهوم اسیدهای چرب کوتاه زنجیر و اثر آنها بر سلامتی را تعریف نماید.
- 2-8. طبقه بندی کربوهیدرات ها براساس بار گلیسمی و نمایه گلیسمی را تشریح کند.

- 2-9. عملکرد های پروتئین در بدن را تشریح کند.
- 2-10. اسیدهای آمینه مورد نیاز انسان یا اسیدهای آمینه ضروری را نام ببرد.
- 2-11. مفهوم کیفیت پروتئین غذایی را توضیح دهد.
- 2-12. مقدار نیاز روزانه به پروتئین را بیان کند.
- 2-13. منابع غذایی پروتئین را نام ببرد.
- 2-14. انواع طبقه بندی لیپیدها را تعریف کرده و مثالهایی از هر کدام از لیپیدهای ساده و لیپیدهای مرکب نام ببرد.
- 2-15. تقسیم بندی اسیدهای چرب بر اساس درجه اشباع را توضیح دهد.
- 2-16. انواع اسیدهای چرب رایج و منابع غذایی آنها را بازگو نماید.
- 2-17. اسیدهای چرب ضروری، منابع غذایی و مقادیر مورد نیاز روزانه آنها را تشریح کند.
- 2-18. اسیدچرب ترانس و نقش آن در سلامتی و بیماری و منابع غذایی آن را شرح دهد.
- 2-19. نیاز بدن به انرژی را شرح داده و تاثیر عوامل مختلف تعیین کننده آن را تشریح کند.
- 2-20. متابولیسم پایه یا متابولسم استراحت، اثرگرمازایی غذا و انرژی فعالیت را توضیح دهد.
- 2-21. شاخص های موثر بر متابولیسم انرژی در بدن را بازگو کند.
- 2-22. روشهای سنجش مصرف انرژی در بدن را نام ببرد.
- 2-23. نحوه تخمین انرژی مورد نیاز روزانه را ترسیم کند.
- 2-24. اصول اولیه مورد نیاز جهت تنظیم یک برنامه غذایی سالم را تشریح نماید.
- 2-25. انواع مختلف ویتامینهای محلول در چربی و محلول در آب را نام ببرد و ساختمان آنها را تشریح کند.
- 2-26. نقش انواع ویتامین ها را در عملکردهای مختلف بدن انسان شرح دهد.
- 2-27. منابع غذایی و نیاز روزانه به ویتامین ها را بازگو کند.
- 2-28. علائم و نشانه های کمبود و مسمومیت ناشی از دریافت پایین یا دریافت بیش از حد ویتامین ها را توضیح دهد.
- 2-29. انواع مختلف عناصر معدنی یا مینرال ها و عناصر معدنی کمیاب را نام ببرد و ساختمان آنها را تشریح کند.
- 2-30. نقش انواع مینرال ها را در عملکردهای مختلف بدن انسان شرح دهد.
- 2-31. منابع غذایی و نیاز روزانه مینرال ها را بازگو کند.
- 2-32. علائم و نشانه های کمبود و مسمومیت ناشی از دریافت پایین یا دریافت بیش از حد مینرال ها را توضیح دهد.
- 2-33. مقادیر مرجع دریافت های رژیمی یا DRI و زیرمجموعه های آن را برای مواد مغذی مختلف بشناسد.
- 2-34. فرآیند هضم و جذب مواد مغذی مختلف را توضیح دهد.
- 2-35. انواع سوءتغذیه، عوارض ناشی از آن و نشانه ها و علائم سوءتغذیه را بازگو کند.
- 2-36. کمبودهای تغذیه ای شایع را نام ببرد.
- 2-37. انواع سوء تغذیه ماراسموس و کواشیورکور را شناخته و علل آن را توضیح دهد.
- 2-38. روشهای درمانی انواع سوء تغذیه را ذکر نماید.
- 3.1. ارکان اصلی ارزیابی تغذیه ای را بشناسد.
- 3.2. فرم های غربالگری تغذیه را ترسیم کند.
- 3.3. انواع روش های ارزیابی وضعیت تغذیه را به تفکیک نام ببرد.
- 3.4. انواع شاخصهای تن سنجی را ذکر نماید و کاربرد این شاخص ها را درسنین مخلف توضیح دهد.
- 3.5. انواع طبقه بندی شاخص توده بدنی BMI و مفهوم آن را نام ببرد.
- 3.6. انواع شاخصهای بیوشیمیایی مرتبط با وضعیت تغذیه ای و نقش آنها در سلامت و بیماری را تشریح نماید.
- 4.1. اصول تغذیه صحیح در دوران بارداری و وزن گیری مناسب بر مبنای شاخص توده بدنی اولیه را تعریف کند.

- 4.2. رویکردهای تغذیه ای صحیح در کنترل مشکلات مرتبط با بارداری را تشریح نماید.
- 4.3. میزان نیاز به مصرف گروههای غذایی مختلف و مواد مغذی را در این دوران بیان کند.
- 4.4. اصول تغذیه صحیح در دوران شیردهی و مزایای شیردهی برای مادر و نوزاد را ذکر نماید.
- 4.5. میزان نیاز به ویتامینها و مینرال ها و مواد مغذی ضروری را در دوران شیردهی تشریح کند.
- 4.6. اصول تغذیه مناسب برای حفظ سلامت نوزادان و شیرخواران را بشناسد.
- 4.7. زمان و نحوه مکمل یاری مواد مغذی مختلف از جمله ویتامین ها و آهن را در طی دوران نوزادی شرح دهد.
- 4.8. کلیات تغذیه صحیح در کودکان زیر 5 سال و کودکان دبستانی توضیح دهد.
- 4.9. اصول تغذیه صحیح در دوران نوجوانی، بزرگسالی و سالمندی را با هدف حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری ها تشریح کند.
- 4.10. تغییرات ترکیب بدن در طول زندگی بویژه دوران سالمندی را توضیح دهد.
- 4.11. میزان نیاز روزانه گروه های غذایی مختلف و مواد مغذی را در دوران سالمندی ذکر کند.
- 5.1. اجزای یک رژیم غذایی استاندارد یا نرمال را شرح دهد.
- 5.2. انواع رژیم های غذایی تعدیل شده بیمارستانی پایه مثل رژیم های غذایی تعدیل شده از نظر مکانیکی و رژیم های غذایی درمانی را به تفکیک تشخیص داده و بازگو نماید.
- 5.3. اجزای رژیم های غذایی تعدیل شده از نظر مکانیکی شامل رژیم های نرم مانند رژیم مایع کامل و رژیم مایع صاف را ذکر کند.
- 5.4. انواع رژیم های غذایی درمانی از جمله رژیم غذایی محدود از چربی، رژیم غذایی محدود از فیبر، رژیم غذایی محدود از سدیم و رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری را بشناسد و اجزا و کاربرد هر یک را توضیح دهد.
- 6.1. مفهوم و کاربرد انواع حمایت های تغذیه ای شامل روده ای (انترال) یا پیراروده ای (پرنترال) را تشریح کند.
- 6.2. اندیکاسیون ها و کنتراندیکاسیون های هر یک از انواع حمایت های تغذیه ای را بازگو کند.
- 6.3. انواع فرمولاهای مورد استفاده به صورت مکمل خوراکی یا جایگزین غذایی در تغذیه روده ای شرح دهد.
- 6.4. انواع روش های مورد استفاده در تزریق داخل وریدی مواد مغذی در تغذیه ی پیراروده ای را توضیح دهد.
- 6.5. مفهوم سندرم باز خورانش (Refeeding syndrome) و تمهیدات تغذیه ای لازم در این شرایط را تشریح نماید.
- 7.1. انواع طبقه بندی دیابت و پره دیابت و نقش تغذیه در پیشگیری از پیشرفت بیماری را شرح دهد.
- 7.2. رویکردهای تغذیه ای و انواع رژیم های غذایی مورد استفاده در مدیریت درمان بیماری دیابت را توضیح دهد.
- 7.3. شاخص های اصلی ارزیابی تن سنجی مورد استفاده در بالین را در تشخیص میزان چاقی و اضافه وزن را بازگو کند.
- 7.4. انواع طبقه بندی شاخص توده بدنی BMI و مفهوم آن را نام ببرد.
- 7.5. رویکردهای تغذیه ای و انواع رژیم های غذایی مورد استفاده در مدیریت درمان چاقی را توضیح دهد.
- 7.6. شاخص های مورد استفاده در تشخیص سندرم متابولیک و اهمیت و نقش تغذیه در پیشگیری از آنها را بازگو نماید.
- 7.7. رویکردهای تغذیه ای و انواع رژیم های غذایی مورد استفاده در مدیریت درمان سندرم متابولیک را توضیح دهد.
- 7.8. رویکردهای تغذیه ای و انواع رژیم های غذایی مورد استفاده در مدیریت پرفشاری خون را تشریح کند.
- 7.9. انواع طبقه بندی هایپرلیپیدمی و نقش تغذیه در پیشگیری از پیشرفت بیماری را شرح دهد.
- 7.10. رویکردهای تغذیه ای و انواع رژیم های غذایی مورد استفاده در مدیریت درمان هایپرلیپیدمی را شرح دهد.
- 7.11. رویکردهای تغذیه ای و انواع رژیم های غذایی مورد استفاده در مدیریت درمان بیماری های عروق کرونر را تشریح و بیان نماید.

تقویم درسی الکترونیکی - نیمسال دوم 1401-1400

جلسه	عنوان	مدرس	بازه زمانی (روز)	نوع (صوتی / چند رسانه‌ای)	تاریخ شروع	تاریخ پایان
1	معرفی درس / تعاریف / آشنایی با نقش و اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماری های مزمن و حفظ سلامت / هرم راهنمای غذایی و گروه های غذایی	دکتر زینب قربانی لوحه سرا	1 روز	صوتی / چند رسانه ای	جلسه اول	تا پایان ترم
2	کربوهیدرات ها و نقش آنها در سلامت و بیماری / مقادیر مورد نیاز روزانه / منابع غذایی	دکتر زینب قربانی لوحه سرا	1 روز	صوتی / چند رسانه ای	جلسه دوم	تا پایان ترم
3	پروتئین ها و چربی ها و نقش آنها در سلامت و بیماری / مقادیر مورد نیاز روزانه / منابع غذایی	دکتر زینب قربانی لوحه سرا	1 روز	صوتی / چند رسانه ای	جلسه سوم	تا پایان ترم
4	متابولیسم انرژی در بدن، عوامل موثر بر مصرف انرژی و محاسبه انرژی مورد نیاز روزانه	دکتر زینب قربانی لوحه سرا	1 روز	صوتی / چند رسانه ای	جلسه چهارم	تا پایان ترم
5	ویتامین های محلول در آب / ویتامین های محلول در چربی و نقش آنها در سلامت و بیماری / مقادیر مورد نیاز روزانه / منابع غذایی	دکتر زینب قربانی لوحه سرا	1 روز	صوتی / چند رسانه ای	جلسه پنجم	تا پایان ترم
6	مینرال ها یا عناصر معدنی و نقش آنها در سلامت و بیماری / مقادیر مورد نیاز روزانه / عناصر معدنی کمیاب / منابع غذایی	دکتر زینب قربانی لوحه سرا	1 روز	صوتی / چند رسانه ای	جلسه ششم	تا پایان ترم
7	تشریح سوتغذیه، کمبودهای تغذیه ای شایع، هضم و جذب مواد مغذی و مقادیر مرجع دریافت های رژیمی یا DRI و زیرمجموعه های آن	دکتر زینب قربانی لوحه سرا	1 روز	صوتی / چند رسانه ای	جلسه هفتم	تا پایان ترم
8	روش های ارزیابی وضعیت تغذیه ای، آشنایی با فرم های غربالگری تغذیه / طبقه بندی شاخص توده بدنی BMI و مفهوم آن	دکتر زینب قربانی لوحه سرا	1 روز	صوتی / چند رسانه ای	جلسه هشتم	تا پایان ترم
9	اصول تغذیه صحیح در دوران بارداری و وزن گیری مناسب /	دکتر زینب قربانی لوحه سرا	1 روز	صوتی / چند رسانه ای	جلسه نهم	تا پایان ترم

		رسانه ای			رویکردهای تغذیه ای در کنترل مشکلات مرتبط با بارداری / اصول تغذیه صحیح در دوران شیردهی و مزایای شیردهی برای مادر و نوزاد	
تا پایان ترم	جلسه دهم	صوتی/چند رسانه ای	1 روز	دکتر زینب قربانی لوحه سرا	آشنایی با تغذیه نوزادان و شیرخواران، کودکان زیر 5 سال و کودکان دبستانی/ اصول تغذیه صحیح در دوران نوجوانی، بزرگسالی و سالمندی	10
تا پایان ترم	جلسه یازدهم	صوتی/چند رسانه ای	1 روز	دکتر زینب قربانی لوحه سرا	انواع رژیم های غذایی بیمارستانی شامل تعدیل شده و رژیم های غذایی درمانی / مفهوم و کاربرد انواع حمایت های تغذیه ای شامل روده ای (انترال) یا پیراروده ای (پرنترال)، اندیکاسیون ها و کنتراندیکاسیون های هر یک از آنها، انواع فرمولاهای مورد استفاده، سندرم باز خورانش (Refeeding syndrome) و تمهیدات تغذیه ای در درمان آن	11
تا پایان ترم	جلسه دوازدهم	وبینار	1 روز	دکتر زینب قربانی لوحه سرا	رویکردهای تغذیه ای و انواع رژیم های غذایی مورد استفاده در مدیریت درمان بیماری دیابت نوع یک و دیابت نوع دو / چاقی و اضافه وزن / سندرم متابولیک / پرفشاری خون / هایپرلیپیدمی و بیماری های عروق کرونر	12

نحوه تدریس:

وظایف استاد	وظایف دانشجو / شرکت کنندگان	توضیح	خیر	بلی	انتخاب
					ماژول ها
فایل صوتی را متناسب با Power point ارائه کند. / پیگیری ، تعامل با شرکت کنندگان از طریق بازخورد با ارسال پیام	استفاده از محتوا دانشجو وظیفه دارد در موقع گوش دادن به Voice همزمان از مطالب Power point استفاده کند و تکالیف لازم را به موقع ارائه نماید.	کلیه مطالب دروس بر اساس جلسات بصورت پاور پوینت و وویس و منابع اصلی و تکمیلی ارائه می شود		*	محتوای و منابع اصلی
ارائه منابع	استفاده از منابع			*	منابع مطالعه بیشتر
پیگیری ، تعامل با شرکت کنندگان از طریق بازخورد با ارسال پیام	انجام تمرین ها			*	تمرین ها
پاسخ به سئوالات مطرح شده	شرکت دانشجو	در صورت لزوم برای پرسش و پاسخ		*	تالار گفتگو
					طرح سوال
پاسخ به سئوالات مطرح شده	سوالات خود را از طریق سامانه و یا ایمیل مطرح نمایند			*	سوالات متداول
انجام آزمون	شرکت در آزمون			*	آزمون
پاسخ به سئوالات مطرح شده	حضور شرکت کنندگان	در صورت لزوم برای پرسش و پاسخ		*	اتاق گفتگو
پاسخ به سئوالات مطرح شده	حضور شرکت کنندگان	در صورت لزوم برای پرسش و پاسخ		*	کلاس آنلاین
		در صورت لزوم		*	اخبار
استفاده از بازخورد شرکت کنندگان برای ترم های بعدی	حضور شرکت کنندگان	نظرسنجی از شرکت کنندگان از کیفیت کارگاه		*	نظرسنجی
				*	خود آزمون
پیگیری ، تعامل با شرکت کنندگان از طریق بازخورد با ارسال پیام	ارائه گزارش کار عملی در رابطه با انواع رژیم های غذایی بیمارستانی و کاربرد صحیح آنها			*	تکالیف و پروژه ها
پاسخ به سئوالات	مطرح کردن اشکالات	رفع اشکال		*	وبینار

منابع اصلی درس:

(عنوان کتاب، نام نویسنده، سال و محل انتشار، نام ناشر، شماره فصول یا صفحات مورد نظر در این درس-در صورتی که مطالعه همه کتاب یا همه مجلات آن به عنوان منبع ضروری نباشد)

- 1- Krause and Mahan's Food & the Nutrition Care Process, 15th Edition; edited by: Janice L. Raymond, Kelly Morrow. Elsevier, 2021
- 2- Nutrition and Diagnosis-related Care, 8th Edition; edited by: Sylvia Escott-Stump, Wolters Kluwer, 2015.

منابع مطالعه بیشتر: -

نوع محتوا

- پاورپوینت همراه با صوت متن (Word, Pdf) تصویر پاورپوینت انیمیشن اسکورم اتوران فیلم
- صوتی سایر موارد (توضیح دهید.....)
- قابل دانلود غیر قابل دانلود

تکالیف و پروژه ها:

- تکالیف طول ترم

برای تنظیم تکالیف توجه کنید لطفاً به تقویم تحصیلی نیمسال توجه کرده و زمانبندی مناسبی در تکالیف درس خود لحاظ نمایید.

ردیف	عنوان تکالیف	شرح تکالیف	مهلت پاسخ دانشجویان	فیدبک مدرس	هدف از ارائه تکالیف
1	ارائه گزارش کار عملی	ارائه گزارش کار عملی در رابطه با توصیه های تغذیه ای در مشکلات مرتبط با تغذیه در مادران باردار و شیرده	در طول ترم	در طول ترم	آشنایی دانشجویان با انواع رژیم های غذایی بیمارستانی و کاربرد صحیح آنها

نحوه ارزشیابی دانشجو و نمره مربوط به هر ارزشیابی:

الف) در طول ترم ب) پایان دوره

روش ارزشیابی	نمره/ درصد	تاریخ
آزمون پایان ترم	90 درصد	نامشخص
انجام تکالیف و استفاده فعالانه از مطالب ارائه شده	10 درصد	در طول ترم

مقررات و انتظارات از دانشجویان/ شرکت کنندگان:

هر دانشجو/ شرکت کننده طی دوره ملزم به رعایت مقررات آموزشی به شرح زیر است:

- ✓ رعایت حسن اخلاق و شئون اسلامی
- ✓ مراجعه روزانه به آدرس الکترونیکی [http:// gumsnavid.vums.ac.ir](http://gumsnavid.vums.ac.ir)
- ✓ اخذ موضوعات درسی و محتوای درس
- ✓ مطالعه محتوای آموزشی
- ✓ ارائه به موقع تکالیف محول شده
- ✓ حضور و شرکت فعال در تالار گفتگو و فضاهای مشارکتی
- ✓ شرکت در آزمون آنلاین (در صورت لزوم) و یا حضوری میان ترم و پایان ترم