فرم طرح دوره (Course Plan)

نام درس : تغذیه کاربردی **تعداد واحد:** **۱/۵ تئوری- ۰/۵ واحد عملی**	**رشته تحصیلی:** **بهداشت عمومی**	**مقطع تحصیلی دانشجویان:** **کارشناسی** **پیش نیاز: اصول تغذیه**	**محل برگزاری:** **کلاس حضوری- کلاس مجازی (سامانه نوید یا اسکای روم)**	**مدرس:** **دکتر ناصح پهلوانی (استادیار تغذیه بالینی)**	**نیمسال تحصیلی:** **دوم- ۱۴۰۴-۱۴۰۳**
نام دانشکده: **بهداشت**	**گروه آموزشی:** **بهداشت عمومی**	**روز و ساعت برگزاری:** **دوشنبه ها: ساعت ۱۲ تا ۱۴**	**تلفن و روزهای تماس:** **۰۵۱۵۲۴۲۱۱۲۶**	**آدرس دفتر:** **ساختمان شماره ۱ آموزشی- طبقه همکف- دفتر مدیریت آموزش و تحصیلات تکمیلی**	**آدرس ایمیل:** **nasehpahlavaniNE91@yahoo.com**

هدف کلی درس: آشنایی با اهمیت تغذیه و نقش آن در سلامت فردی و سلامت جامعه، چگونگی ارزیابی وضعیت تغذیه ای گروه های آسیب پذیر و تنظیم برنامه آموزشی تغذیه برای یک گروه آسیب پذیر

اهداف اختصاصی درس:

۱- دانشجو بتواند نقش و اهمیت تغذیه در ارتقای سلامت را شرح دهد.

۲-دانشجو بتواند گروه های غذایی را نام ببرد و اهمیت هرم غذایی را ذکر نماید.

۳- دانشجو بتواند نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه و ابزارهای رایج جهت انجام آن را ذکر نماید.

٤- دانشجو بتواند اهمیت تغذیه در گروه های ویژه (کودکان، مادران باردار و شیرده و تغذیه سالمندان) را ذکر نماید و احتیاجات تغذیه ای در هر دوره را ذکر نماید.

٥- دانشجو بتواند سوء تغذیه را تعریف نماید و نحوه آموزش تغذیه در پیشگیری از بیماری های رایج مرتبط با تغذیه (چاقی، دیابت، بیماری های قلبی- سرطان-کمخونی) را بیان نماید.

٦-دانشجو بتواند به صورت عملی مشاوره تغذیه در دوره های زندگی و بیماری های مزمن را اجرا نماید.

***منابع اصلی درس:**

۱- Krause, M. and Mahan, L.K., ۲۰۱۴ Food, Nutrition and Diet Therapy. Saunders, Canada .

۲-اصول تغذیه کراوس- ویرایش ۱۴- ترجمه دکتر محمد خلیلی- انتشارات خسروی

۳- تغذیه اساسی و تغذیه کاربردی - مولف الهام امیری طالقانی و همکاران- انتشارات علمی سنا

منابع فرعی درس:

روش تدریس: سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی، حل مسئله

مسوولیت های فراگیران: حضور منظم و فعال در کلاس+ شرکت در بحث های گروهی+ پاسخگویی به سوالات و حل تمرین +شرکت در امتحانات میان ترم و پایانی

***نحوه ارزشیابی دانشجو و بارم مربوط به هر ارزشیابی:**

الف) در طول دوره (کوئیز، تکالیف، حل تمرین های مرتبط با آموزش و مشاوره تغذیه، امتحان میان ترم...):

بارم: ٤ نمره

ب) پایان دوره: **بارم: ١٦ نمره**

***سیاست مسوول دوره در مورد برخورد با غیبت و تاخیر دانشجو در کلاس درس:**

مشاوره با دانشجو جهت حل مشکل و علت غیبت، تذکر، کسر نمره، در صورت لزوم محروم کردن از امتحان نهایی

جدول زمان بندی ارائه برنامه درس تغذیه کاربردی نیمسال دوم ۰۴-۱۴۰۳					
ردیف	تاریخ	ساعت	عنوان	مدرس	آمادگی لازم دانشجویان قبل از شروع کلاس
۱	۱۴۰۳/۱۱/۲۹	۱۲-۱۴	مروری کلی بر درشت مغذی ها (پروتئین-کربوهیدرات-چربی)	دکتر پهلوانی	آشنایی با دانشجویان و معرفی منابع جهت آمادگی در طول ترم- شروع تدریس
۲	جلسه دوم	۱۲-۱۴	مروری کلی بر ریزمغذی ها (ویتامین ها و املاح)	دکتر پهلوانی	آمادگی جهت پاسخ به سوالات (کوئیز از جلسه قبل) و پاسخ به تمرینات داده شده
۳	جلسه سوم	۱۲-۱۴	آشنایی با هرم غذایی-گروه های غذایی و کاربرد آن	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور کلی منابع معرفی شده جهت آمادگی در درک مطالب جدید
۴	جلسه چهارم	۱۲-۱۴	روشهای ارزیابی وضعیت تغذیه	دکتر پهلوانی	آمادگی جهت پاسخ به سوالات (کوئیز از

					جلسه قبل) و پاسخ به تمرینات داده شده
۵	جلسه پنجم	۱۲-۱۴	چاقی، علل بروز و روش های مشاوره تغذیه در آن	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور کلی منابع معرفی شده جهت آمادگی در درک مطالب جدید
۶	جلسه ششم	۱۲-۱۴	آشنایی با تعریف سوء تغذیه، علل بروز آن و نقش تغذیه در پیشگیری از آن	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور کلی منابع معرفی شده جهت آمادگی در درک مطالب جدید
۷	جلسه هفتم	۱۲-۱۴	آموزش و مشاوره تغذیه در بارداری	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور کلی منابع معرفی شده جهت آمادگی در درک مطالب جدید
۸	جلسه هشتم	۱۲-۱۴	آموزش و مشاوره تغذیه در مادران شیرده	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور کلی منابع معرفی شده

					جهت آمادگی در درک مطالب جدید
۹	جلسه نهم	۱۲-۱۴	آموزش و مشاوره تغذیه در کودکان زیر ۵ سال	دکتر پهلوانی	آمادگی جهت پاسخ به سوالات (کوئیز از جلسه قبل) و پاسخ به تمرینات داده شده
۱۰	جلسه دهم	۱۲-۱۴	آموزش و مشاوره تغذیه در نوجوانان	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور کلی منابع معرفی شده جهت آمادگی در درک مطالب جدید
۱۱	جلسه یازدهم	۱۲-۱۴	آموزش و مشاوره تغذیه در سالمندان	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور کلی منابع معرفی شده جهت آمادگی در درک مطالب جدید
۱۲	جلسه دوازدهم	۱۲-۱۴	آموزش و مشاوره تغذیه در بیماری های قلبی-عروقی	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور کلی منابع معرفی شده جهت آمادگی در درک مطالب جدید
۱۳	جلسه سیزدهم	۱۲-۱۴	آموزش و مشاوره تغذیه در پرفشاری خون	دکتر پهلوانی	آمادگی جهت پاسخ به سوالات (کوئیز از

					جلسه قبل) و پاسخ به تمرینات داده شده
۱۴	جلسه چهاردهم	–	آموزش و مشاوره تغذیه در دیابت	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور کلی منابع معرفی شده جهت آمادگی در درک مطالب جدید
۱۵	جلسه پانزدهم	–	آموزش و مشاوره تغذیه در سرطان ها	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور کلی منابع معرفی شده جهت آمادگی در درک مطالب جدید
۱۶	جلسه شانزدهم	–	اثر فرایند ها بر ماندگاری مواد غذایی و ریز مغذی ها	دکتر پهلوانی	آمادگی جهت پاسخ به سوالات (کوئیز از جلسه قبل) و پاسخ به تمرینات داده شده
۱۷	۱۴۰۴/۰۳/۱۲	–	مروری بر مطالب گفته شده همراه با حل تمرین مشاوره تغذیه جهت پیشگیری	دکتر پهلوانی	مرور کلی مطالب قبلی ارائه شده در جلسات گذشته

***تاریخ امتحان میان ترم:** پس از هماهنگی با دانشجویان به نماینده کلاس اعلام خواهد شد.

***تاریخ امتحان پایان ترم:** ۱۱ تیرماه ۱۴۰۴ ساعت ۱۰ صبح

***سایر تذکرهای مهم برای دانشجویان:**