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 1	مدرس: دکتر ناصح پهلوانی (استادیار تغذیه بالینی)	نیمسال تحصیلی: دوم- ۱۴۰۲-۱۴۰۱
نام دانشکده: بهداشت	گروه آموزشی: بهداشت عمومی	روز و ساعت برگزاری: سه شنبه ها: ساعت ۱۰ تا ۱۲	تلفن و روزهای تماس: ۰۵۱۵۲۲۸۶۲۷۵	آدرس دفتر: دانشکده بهداشت	آدرس ایمیل: PahlavaniN1@thums.ac.ir

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:**

١- Krause, M. and Mahan, L.K., ٢٠١٤ Food, Nutrition and Diet Therapy. Saunders, Canada .

٢-اصول تغذیه کراوس- ویرایش ١۴- ترجمه دکتر محمد خلیلی- انتشارات خسروی

٣- 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 اول/دوم** نیمسال دوم ۰۱-۱۴۰۰					
ردیف	**تاریخ**	**ساعت**	**عنوان**	**مدرس**	**آمادگی لازم دانشجویان قبل از شروع کلاس**
۱	۱۴۰۱/۱۱/۱۸	۱۰-۱۲	مروری کلی بر درشت مغذی ها (پروتئین-کربوهیدرات-چربی)	دکتر پهلوانی	مطالعه مطالب جلسه گذشته و منابع معرفی شده جهت آمادگی برای مباحث جدید

۲	۱۴۰۱/۱۱/۲۵	۱۰-۱۲	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	۱۴۰۱/۱۲/۰۲	۱۰-۱۲	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	۱۴۰۱/۱۲/۰۹	۱۰-۱۲	روشهای ارزیابی وضعیت تغذیه	دکتر پهلوانی	آمادگی جهت پاسخ به سوالات (کوئیز از جلسه قبل) و پاسخ به تمرینات داده شده
۵	۱۴۰۱/۱۲/۱۶	۱۰-۱۲	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	۱۴۰۱/۱۲/۲۳	۱۰-۱۲	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	۱۴۰۲/۰۱/۱۵	۱۰-۱۲	آموزش و مشاوره تغذیه در بارداری- عملی و تئوری	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور کلی منابع معرفی شده جهت آمادگی در درک مطالب جدید
۸	۱۴۰۲/۰۱/۲۲	۱۰-۱۲	آموزش و مشاوره تغذیه در مادران شیرده- عملی و تئوری	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور کلی منابع معرفی شده جهت آمادگی در درک مطالب جدید
۹	۱۴۰۲/۰۱/۲۹	۱۰-۱۲	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	۱۴۰۲/۰۲/۰۵	۱۰-۱۲	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	۱۴۰۲/۰۲/۱۲	۱۰-۱۲	آموزش و مشاوره تغذیه در سالمندان- عملی و تئوری	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور کلی منابع معرفی شده جهت آمادگی در درک مطالب جدید
۱۲	۱۴۰۲/۰۲/۱۹	۱۰-۱۲	آموزش و مشاوره تغذیه در بیماری های قلبی- عروقی- عملی و تئوری	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور کلی منابع معرفی شده جهت آمادگی در درک مطالب جدید
۱۳	۱۴۰۲/۰۳/۰۲	۱۰-۱۲	آموزش و مشاوره تغذیه در پرفشاری خون- عملی و تئوری	دکتر پهلوانی	آمادگی جهت پاسخ به سوالات (کوئیز از جلسه قبل) و پاسخ به تمرینات داده شده
۱۴	۱۴۰۲/۰۳/۰۹	۱۰-۱۲	آموزش و مشاوره تغذیه در دیابت - عملی و تئوری	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور کلی منابع معرفی شده

					جهت آمادگی در درک مطالب جدید
۱۵	۱۴۰۲/۰۳/۱۶	۱۰-۱۲	آموزش و مشاوره تغذیه در سرطان ها- عملی و تئوری	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور کلی منابع معرفی شده جهت آمادگی در درک مطالب جدید
۱۶	۱۴۰۲/۰۳/۲۳	۱۰-۱۲	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	۱۴۰۲/۰۳/۳۰	۱۰-۱۲	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.

***سایر تذکرهای مهم برای دانشجویان:**