



باسمه تعالی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد فردوس - دانشکده پرستاری طرح درس هر یک از جلسات تدریس - گروه

پرستاری

نام درس: تغذیه و تغذیه درمانی

تعداد واحد: ۱.۵ واحد

مقطع: کارشناسی پرستاری

شماره درس:

پیش نیاز: بیوشیمی

مدرس: آقای عبداللهی

اهداف کلی:

هدف کلی از ارائه این دوره آشنایی دانشجویان و افزایش آگاهی ایشان نسبت به مفاهیم زیر است:

- ۱- مقدمه ای بر علم مقدمه، تاریخچه و تعاریف
- ۲- ترکیب بدن و ترکیبات مواد غذایی
- ۳- جنبه های بیوشیمیایی و تغذیه ای کربوهیدراتها
- ۴- جنبه های بیوشیمیایی و تغذیه ای پروتئینها
- ۵- جنبه های بیوشیمیایی و تغذیه ای چربیها
- ۶- انرژی و روشهای محاسبه آن
- ۷- ویتامین ها و نقش آن در سلامت و بیماری
- ۸- املاح و نقش آن در سلامت و بیماری
- ۹- رژیم های غذایی بیمارستانی
- ۱۰- چاقی و درمان تغذیه ای آن
- ۱۱- تغذیه در بیماریهای قلب و عروق
- ۱۲- تغذیه در بیماریهای گوارشی
- ۱۳- تغذیه در بیماران مبتلا به دیابت
- ۱۴- تغذیه در بیماریهای کلیوی
- ۱۵- بهداشت مواد غذایی و روشهای نگهداری مواد غذایی

اهداف اختصاصی:

۱- مقدمه ای بر علم تغذیه، تاریخچه و تعاریف

دانشجو باید بتواند:

- جایگاه علم تغذیه در بین علوم پزشکی و پیراپزشکی را بیان نماید.
- نکات مهم تاریخچه و تعاریف مهم را بیان کند.
- مفهوم ضروری و غیر ضروری را در علم تغذیه بیان نماید.

۲- ترکیب بدن و ترکیبات مواد غذایی

دانشجو باید بتواند:

- اجزاء بافتهای مختلف را تشریح نماید.
- اجزاء و ترکیبات مواد غذایی را توضیح دهد.
- بافتهای مختلف بدن انسان را با بافتهای مواد غذایی مقایسه نماید.

۳- جنبه های بیوشیمیایی و تغذیه ای کربوهیدرات

دانشجو باید بتواند:

- از نظر شیمیایی کربوهیدراتها را طبقه بندی نماید.
- ساختمان بیوشیمیایی کربوهیدرات ها را توضیح دهد.
- کربوهیدراتها را از نظر تغذیه ای طبقه بندی نماید.
- مقادیر توصیه شده کربوهیدراتها را در رژیم غذایی بیان نماید.
- منابع غذایی کربوهیدرات ها را بیان نماید.

۴- جنبه های بیوشیمیایی و تغذیه ای پروتئینها

دانشجو باید بتواند:

- از نظر شیمیایی پروتئینها را طبقه بندی نماید.
- پروتئینها را از نظر تغذیه ای طبقه بندی نماید.
- مقادیر توصیه شده پروتئین را در رژیم غذایی بیان نماید.
- نقش پروتئین را در سلامت و بیماری توضیح دهد.
- سوء تغذیه کمبود پروتئین را تشریح نماید.
- روشهای ارزیابی وضعیت پروتئین را توضیح دهد.
- منابع غذایی پروتئین ها را بیان نماید.

۵- جنبه های بیوشیمیایی و تغذیه ای چربیها

دانشجو باید بتواند:

- از نظر شیمیایی چربی ها را طبقه بندی کند.
- ساختمان شیمیایی چربی ها را توضیح دهد.
- اسیدهای چرب ضروری و غیر ضروری را ذکر نماید.
- نقش چربی ها در سلامت و بیماری را توضیح دهد.

- منابع غذایی چربی ها را بیان نماید.

۶- انرژی و روشهای محاسبه آن

دانشجو باید بتواند:

- موارد کاربرد انرژی را در بدن بیان نموده و توضیح دهد.
- عوامل موثر بر روی انرژی بازال، تاثیر گرمایی غذا و فعالیت را بیان نماید.
- روشهای مختلف اندازه گیری انرژی مصرفی را توضیح دهد.
- روشهای برآورد نیاز انرژی را توضیح دهد.
- روشهای محاسبه انرژی غذا را توضیح دهد.
- سوء تغذیه کمبود انرژی را شرح دهد.

۷- ویتامین ها و نقش آن در سلامت و بیماری

دانشجو باید بتواند:

- ویتامین ها را دسته بندی نماید.
- نقش هر کدام را در سلامت و بیماری توضیح دهد.
- عوارض ناشی از کمبود و مسمومیت هر یک از ویتامینها را بیان نماید.
- منابع غذایی هر یک از ویتامین ها را بیان نماید.

۸- املاح و نقش آن در سلامت و بیماری

دانشجو باید بتواند:

- املاح را دسته بندی نماید.
- نقش هر کدام را در سلامت و بیماری توضیح دهد.
- عوارض ناشی از کمبود و مسمومیت هر یک از آنها را بیان نماید.
- منابع غذایی هر یک از املاح را بیان نماید.

۹- رژیمهای غذایی بیمارستانی

دانشجو باید بتواند:

- انواع رژیم بیمارستانی را نام ببرد.
- موارد کاربرد هر نوع رژیم بیمارستانی را توضیح دهد.
- خصوصیت و ویژگی طراحی هر کدام از این رژیم ها را توضیح دهد.

۱۰- چاقی و درمان تغذیه ای آن

دانشجو باید بتواند:

- اپیدمیولوژی چاقی را توضیح دهد.
- عوامل موثر در بروز چاقی را توضیح دهد.
- عوارض ناشی از چاقی را توضیح دهد.

- روشهای درمانی چاقی را بیان نماید.
- انواع رژیم های غذایی محدود از کالری را توضیح دهد.

۱۱- تغذیه در بیماریهای قلب و عروق

دانشجو باید بتواند:

- اپیدمیولوژی بیماریهای قلب و عروق را توضیح دهد.
- عوامل موثر تغذیه ای در بروز این بیماری را تشریح نماید.
- رژیمهای درمانی خاص درمان این بیماریها را توضیح دهد.

۱۲- تغذیه در بیماریهای گوارشی

دانشجو باید بتواند:

- بیماریهای مختلف گوارشی را نام ببرد.
- عوامل موثر تغذیه ای در بروز این بیماریها را تشریح نماید.
- رژیمهای درمانی خاص این بیماریها را توضیح دهد.

۱۳- تغذیه در بیماران مبتلا به دیابت

دانشجو باید بتواند:

- انواع بیماری دیابت را نام دارد.
- اپیدمیولوژی بیماری دیابت را تشریح نماید.
- عوامل موثر تغذیه ای در بروز این بیماریها را توضیح دهد.
- رژیم درمانی خاص این بیماری را تشریح نماید.

۱۴- تغذیه در بیماریهای کلیوی

دانشجو باید بتواند:

- انواع بیماریهای کلیوی را نام ببرد.
- علل بروز آنها را نام ببرد.
- عوارض ناشی از این بیماریها را توضیح دهد.
- توصیه های تغذیه و رژیمهای درمانی مخصوص این بیماریها را توضیح دهد.

۱۵- بهداشت مواد غذایی و روشهای نگهداری مواد غذایی

دانشجو باید بتواند:

- عوامل خطر در آلودگی مواد غذایی را نام ببرد.
- عوامل میکروبی که بیشتر و بهتر روی مواد غذایی رشد می کنند را نام ببرد.
- انواع روشهای نگهداری مواد غذایی را توضیح دهد.
- راههای بهداشتی انتقال مواد غذایی را توضیح دهد.

روش آموزش:

- روش سخنرانی با استفاده از اورهد و ویدئو پروژکتور
- روش پرسش و پاسخ و بارش فکر

امکانات آموزشی بخش:

- کلاس درس همراه با اسلاید، ویدئوپروژکتور و اورهد

آموزش دهنده:

- اعضاء هیئت علمی گروه تغذیه

منابع اصلی درس:

- ۱- Krause's food, Nutrition and Diet therapy
- ۲- Human Nutrition and dietetics
- ۳- Modern Nutrition in Health and Disease

نحوه ارزشیابی:

- امتحان میان ترم = ۳۰٪
- امتحان فاینال = ۶۰٪
- کوئیز = ۱۰٪

نحوه محاسبه نمره کل:

- آزمون کتبی ۹۰٪
- کوئیز و فعالیت درسی ۱۰٪

مقرارت آموزشی:

- حداقل نمره قبولی ۱۰
- میزان غیبت مجاز در کلاس حداکثر ۴ جلسه

جدول زمانبندی درس تغذیه و تغذیه درمانی

روش ارزشیابی	امکانات مورد نیاز	منابع درسی	نحوه ارائه	ساعت ارائه	سرفصل مطالب
آزمون کتبی ، کوئیز	کلاس درس، اورهد، ویدئو پروژکتور، اسلاید	تغذیه کراوس، تغذیه Human، تغذیه Modern	سخنرانی، پرسش و پاسخ ، بارش فکر	۲	مقدمه ای در علم تغذیه تاریخچه و تعاریف
"	"	"	"	۲	ترکیب بدن و ترکیبات مواد غذایی
"	"	"	"	۲	جنبه های بیوشیمیایی و تغذیه ای کربوهیدراتها
"	"	"	"	۲	جنبه های بیوشیمیایی و تغذیه ای پروتئین ها
"	"	"	"	۲	جنبه های بیوشیمیایی و تغذیه ای چربی ها
"	"	"	"	۲	انرژی و روشهای محاسبه آن
"	"	"	"	۴	ویتامین ها و نقش آنها در سلامت و بیماری
"	"	"	"	۲	املاح و نقش آنها در سلامت و بیماری
"	"	"	"	۲	رژیم های غذایی بیمارستانی
"	"	"	"	۲	چاقی و درمان تغذیه ای آن
"	"	"	"	۲	تغذیه در بیماریهای قلب و عروق
"	"	"	"	۲	تغذیه در بیماریهای گوارشی
"	"	"	"	۲	تغذیه در بیماران مبتلا به دیابت
"	"	"	"	۲	تغذیه در بیماریهای کلیوی
"	"	"	"	۲	بهداشت مواد غذایی و روشهای نگهداری مواد غذایی

نمونه یک طرح درس

تاریخ ارائه درس:

سال تحصیلی:

ترم:

نام واحد:

عنوان درس: جنبه های بیوشیمیایی و تغذیه ای پروتئین ها

تعداد دانشجو:

مدت کلاس: ۲ ساعت

اهداف آموزشی:

دانشجو باید بتواند:

- از نظر شیمیایی پروتئینها را طبقه بندی نماید.
- پروتئین ها را از نظر تغذیه ای طبقه بندی نماید.
- مقادیر توصیه شده را در رژیم غذایی بیان نماید.
- نقش پروتئین ها را در سلامتی و بیماری بیان کند.
- سوء تغذیه کمبود پروتئین را تشریح نماید.
- روشهای ارزیابی وضعیت پروتئین را بیان نماید.
- منابع غذایی پروتئین ها را بیان نماید.

روش آموزش:

سخنرانی ، پرسش و پاسخ و بارش فکر

مراحل سخنرانی:

- | | |
|----------|--|
| ۲۰ دقیقه | - بررسی پروتئین ها از نظر شیمیایی و طبقه بندی آنها |
| ۱۰ دقیقه | - مقادیر توصیه شده پروتئین در رژیم غذایی |
| ۳۰ دقیقه | - نقش پروتئین در سلامت و بیماری |
| ۳۰ دقیقه | - سوء تغذیه کمبود پروتئین |
| ۱۵ دقیقه | - روشهای ارزیابی وضعیت پروتئین ها |
| ۱۰ دقیقه | - منابع غذایی پروتئین ها |

ارزشیابی درس:

- تکالیف کلاسی و کوئیز و امتحان کتبی