|  |
| --- |
| **اطلاعات دوره** |
| **نام درس** | **تعداد واحد** | **رشته تحصیلی** | **مقطع تحصیلی دانشجویان** | **محل برگزاری** | **نیمسال تحصیلی** |
| **نظری** | **عملی** |
| تغذیه و تغذیه درمانی | 1.5 |  | پرستاری | کارشناسی | محیط آموزشی دانشکده | بهمن 1402-1403 |
| **اطلاعات مدرس** |
| **نام و نام خانوادگی مدرس مسئول:** نعیمه حسن­پور اردکانی­زاده**آدرس و شماره تلفن دفتر:** -**آدرس ایمیل:** naeemeh.hassanpour@gmail.com |
| **شرح درس** |
| در این درس اصول تغذیه، ترکیبات مواد غذایی نقش تغذیه در ارتقاء سطح سلامت و بررسی وضعیت تغذیه‌ای بزرگسالان و سالمندان انواع رژیم‌های غذایی در بیماری‌های مختلف و بهداشت مواد غذایی مورد بحث قرار می‌گیرد. |
| **اهداف دوره** |
| **هدف کلی دوره:** گسترش دانش دانشجو در زمینه نقش تغذیه در تأمین سلامت فرد در دوره‌های مختلف زندگی به منظور پیشگیری از بروز سوءتغذیه و ارتقاء دانش مربوط به مصرف مواد غذایی در زندگی روزمره و همچنین آشنا کردن دانشجوی پرستاری با انواع رژیم‌های غذائی در درمان بیماری‌ها و اهمیت آموزش به بیمار در مورد رعایت رژیم غذایی مرتبط |
| **نحوه ارزشیابی و محاسبه نمره کل** |
| روش های ارزشیابی نمره به درصد:حضور منظم دانشجو %5 ارزشیابی تراکمی (میانی ) %5ارزشیابی تراكمی (نهایی) %90 |
| **منابع** |
| * **استکی، ترانه. تغذیه و تغذیه درمانی برای پرستار. تهران: اندیشه رفیع،/ 1400.**
* **تذکری، زهرا. زارع، مریم. نمادی وثوقی، مریم. طریقت اسفنجانی، علی. تغذیه و تغذیه درمانی در پرستاری بر اساس کتاب دودک. تهران: جامعه نگر،/ 1401.**
* **بلک، جویس.، هوکانسن هوکس، جین. پرستاری داخلی و جراحی بلک و هوکس: اختلالات تغذیه‌ای. جعفری، صدیقه،. دبیریان، اعظم،. بوذری پور، مهسا. تهران: جامعه نگر، سالمی،/ 1391.**
* **کارین هاگدن، رابینسون. اصول تغذیه رابینسون. ترجمه خلدی، ناهید.، کشاورز، سید علی. تهران: جامعه نگر،/ 1400.**
* **ال.ریموند، جنیس. اصول تغذیه کرواس. یاری، زهرا.، رضازاده سرابی، آرزو. تهران: خسروی،/ 1400.**
* **امانی، رضا.، عالیپور، میثم. ارزیابی وضعیت تغذیه: رویکرد بالینی. تهران: جهاد دانشگاهی،/ 1393.**
* **ال.ریموند، جنیس. اصول تغذیه کرواس. یاری، زهرا.، رضازاده سرابی، آرزو. تهران: خسروی،/ 1400.**
* **Dudek, S.G., 2017. Nutrition essentials for nursing practice. Lippincott Williams & Wilkins. New York.**
 |
| **مواد و وسایل آموزشی** |
| ویدیو پروژکتور، پاورپوینت، ماژیک و وایت‌بورد |
| **مقررات آموزشی دوره** |
| در تمام جلسات کلاس درس بدون تاخیر حضور یابند و در صورت تاخیر بیش از 10 د قيقه از ورود به کلاس اجتناب کرده و بدين ترتيب در حفظ نظم کلاس سهيم باشند.در بحث­های کلاس بطور فعال شرکت نمایند.اولین جلسه بعد از جلسه غایب به هر علتی، جزوه دستنویس جلسه غایب توسط دانشجو ارائه ­گردد.چنانچه دانشجو برای این درس بیش از 2 جلسه غیبت داشته باشد، به واحد آموزش معرفی می‌شود. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| شماره جلسه | تاریخ جلسه | اهداف میانی (رئوس مطالب) | اهداف ویژه (بر اساس سه حیطه: اهداف آموزشیشناختی، عاطفی، روانی حرکتی) | روش تدریس[[1]](#footnote-1) | فعالیت های یادگیری/تکالیف دانشجو | نحوه ارزشیابی[[2]](#footnote-2) |
| 1 | 30/11/1402 | تغذیه، نقش و اهمیت آن در سلامت و تعریف مشکلات تغذیه اي شایع ایران و جهان | دانشجو بتواند:حیطه شناختی:با نکات مهم تغذیه اي آشنا شود.تفاوت مواد مغذي و غذا را دریابد. اصل تنوع و تعادل تغذیه اي و اصول صحیح تغذیه آشنا شود.با مفهوم RDA آشنا شود. | سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ | پرسش و پاسخ | آغازین |
| 2 | 7/12/1402 | مواد مغذي و منابع اصلی آن: کربوهیدرات ها | اهمیت نقش کربوهیدراتها در بدن را شرح دهد.انواع کربوهیدراتها را بشناسد.بعضی اختلالات مربوط به کربوهیدراتهاچگونگی هضم و جذب کربوهیدرات ها را شرح دهد.با شیرین کننده های طبیعی و مصنوعی آشنا شود. | سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ | پرسش و پاسخ | تکالیف و تمرین کلاسی |
| 3 | 14/12/1402 | مواد مغذي و منابع اصلی آن: چربی ها | اهمیت نقش چربی ها در بدن را شرح دهد.انواع چربی ها و طبقه بندي آنها را بشناسد.چگونگی هضم و جذب چربی ها را شرح دهد. نقش اسیدهای چرب ضروری و غیرضروری را دریابد.نقش اسیدهاي چرب ترانس در سلامتی را دریابد و راه هاي پرهیز از مصرف آنها را بداند.نقش اسیدهاي چرب امگا 3 و امگا 6 و پالم و اسیدهاي چرب ترانس در سلامتی را بداند.با بعضی اختلالات مربوط به مصرف چربیها آشنا باشد.منابع غذایی چربی ها را بشناسد و بتواند چربی های مفید برای سلامتی را تشخیص دهد. | سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ | پرسش و پاسخ | تکالیف و تمرین کلاسی |
| 4 | 21/12/1402 | مواد مغذي و منابع اصلی آن: پروتئین ها | نقش پروتئین ها در بیماري و سلامتی را به شکل کاربردي استفاده کند.انواع پروتئین ها و طبقه بندي آنها را شناسایی کند.غذاهاي گیاهی جهت تهیه پروتئین هاي کامل را استفاده کند. منابع غذایی پروتئین ها را بکار ببرد.تعادل ازته را در وضعیت هاي سلامتی و بیماري شناسایی کند. هضم و جذب پروتئین ها را شرح دهد.بعضی اختلالات مربوط به مصرف پروتئین ها را شرح دهد. | سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ | پرسش و پاسخ | تکالیف و تمرین کلاسی |
| 5 | 20/1/1403 | مواد مغذي و منابع اصلی آن: ویتامین ها | نقش ویتامینها در سلامتی و بیماري شرح دهد.طبقه بندي ویتامینها را بداند.نقش آنتی اکسیدانها را در سلامت و بیماري بیان کند.منابع غذایی مفید ویتامینها را بشناسد. | سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ | پرسش و پاسخ | تکالیف و تمرین کلاسی |
| 6 | 20/1/1403 | مواد مغذي و منابع اصلی آن: املاح | نقش املاح را در سلامتی و بیماري شرح دهد.طبقه بندي املاح را بداند.منابع غذایی مفید املاح را بشناسد. |  |  |  |
| 7 | 27/1/1403 | مواد مغذي و منابع اصلی آن: آب و الکترولیت | نقش آب را در سلامتی و بیماري بیان کند.با وضعیت تعادل الکترولیت آشنا شود. | سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ | پرسش و پاسخ | تکالیف و تمرین کلاسی |
| 8 | 3/2/1403 | انرژي | اهمیت تامین انرژي در بدن را بداند.BMI را محاسبه نماید.تعادل انرژي را درك کند. BMR را تعریف کرده، کاربرد آنرا بداند و روش هاي محاسبه آن مهارت یابد.عوامل موثر روي BMR را بشناسد.TEF را تعریف کرده، کاربرد آنرا بداند و در روش هاي محاسبه آن مهارت یابد.Ph.A را تعریف کرده، کاربرد آنرا بداند ودر روش هاي محاسبه آن مهارت یابد.انرژي کل مورد نیاز روزانه یک فرد را محاسبه نماید. |  | پرسش و پاسخ | تکالیف و تمرین کلاسی |
| 9 | 10/2/1403 | گروه های غذایی | با تقسیم بندي گروه هاي غذایی آشنا شود.ویژگی ها و موارد استفاده مناسب از گروه غذایی غلات و نان و حبوبات را آموزش دهد.ویژگی ها و موارد استفاده مناسب ازگروه غذایی شیر و لبنیات را آموزش دهد.ویژگی ها و موارد استفاده مناسب ازگروه غذایی میوه و سبزي را آموزش دهد..ویژگی ها و موارد استفاده مناسب ازگروه غذایی گوشتها را آموزش دهد.ویژگی ها و موارد استفاده مناسب ازگروه غذایی شیرینی ها و عسل را ب آموزش دهد.ویژگی ها و موارد استفاده مناسب ازگروه غذایی آجیل ها را آموزش دهد.ویژگی ها و موارد استفاده مناسب ازگروه غذایی نوشیدنی ها را آموزش دهد. | سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ | پرسش و پاسخ | تکالیف و تمرین کلاسی |
| 10 | 17/2/1403 | رژیم غذایی درمانی و انواع آن: نرمال، کم چربی، کم سدیم، کم پروتئین، پر پروتئین، پر کالري، کم کالري، مایع، نرم | مشخصات و نحوه کاربرد رژیم غذایی نرمال را آموزش دهد.مشخصات و نحوه کاربرد رژیم غذایی نرم را آموزش دهد.مشخصات و نحوه کاربرد رژیم غذایی مایع را آموزش دهد.مشخصات و نحوه کاربرد رژیم غذایی پرفیبر و کم فیبر را آموزش دهد.مشخصات و نحوه کاربرد رژیم غذایی پر پروتئین و کم پروتئین را آموزش دهد.مشخصات و نحوه کاربرد رژیم غذایی پر کالري و کم کالري را آموزش دهد.مشخصات و نحوه کاربرد رژیم غذایی کم سدیم را آموزش دهد.مشخصات و نحوه کاربرد رژیم غذایی کم چربی را آموزش دهد. | سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ | پرسش و پاسخ | تکالیف و تمرین کلاسی |
| 11 | 24/2/1403 | ادامه رژیم غذایی درمانی و انواع آن: اختلالات گوارشی، کم­خونی فقر آهن، فقر اسید فولیک و ویتامین B12 | توصیه هاي لازم در رژیم غذایی ازوفاژیت حاد و مزمن را آموزش دهد.توصیه هاي لازم در رژیم غذایی گاستریت را آموزش دهد.توصیه هاي لازم در رژیم غذایی یبوست را آموزش دهد.توصیه هاي لازم در رژیم غذایی دیورتیکول را آموزش دهد.با کم­خونی های تغذیه ای آشنا شود.توصیه هاي تغذیه ای مربوط به کم­خونی فقر آهن، فقر اسید فولیک و ویتامین B12 را آموزش دهد. | سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ | پرسش و پاسخ | تکالیف و تمرین کلاسی |
| 12 | 31/2/1403 | رژیم هاي غذایی درمانی در دیابت | هدف هاي مراقبت تغذیه اي افراد مبتلا به دیابت را بداند.با تنظیم رژیم درمانی در انواع دیابت آشنا شود.توصیه هاي غذایی براي افراد مبتلا به دیابت را آموزش دهد.با تحقیقات مر بوط به گیاهان براي بیماران دیابتی آشنا شود.باورهاي غذایی درست و نادرست بیماران دیابتی را شناسایی کرده و آموزش هاي لازم در این خصوص را اجرا نماید. | سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ | پرسش و پاسخ | تکالیف و تمرین کلاسی |
| 13 | 7/3/1403 | رژیم هاي غذایی درمانی در بیماريهاي قلب و عروق، فشار خون بالا | هدف هاي مراقبت تغذیه اي افراد مبتلا به پرفشاري خون و ناراحتی هاي قلبی را بداند.فاکتورهاي خطر افراد مبتلا به پرفشاري خون و ناراحتی هاي قلبی را شناسایی کند.اهمیت مصرف چربیها، اسیدهاي چرب اشباع و اسیدهاي چرب ترانس را تشخیص دهد.توصیه هاي تغذیه اي کلیدي براي افراد مبتلا به پرفشاري خون و ناراحتیهاي قلبی را آموزش دهد.باورهاي غذایی درست و نادرست را شناسایی کرده و آموزش هاي لازم در این خصوص را اجرا نماید. | سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ | پرسش و پاسخ | تکالیف و تمرین کلاسی |
| 14 | 21/3/1403 | اصول و روشهاي نگهداري مواد غذایی از نظر حفظ سلامت مواد غذایی | روش هاي نگهداري مواد غذایی را بشناسد.ویژگی ها و موارد استفاده از روش نگهداري با حرارت و سرما را آموزش دهد.ویژگی ها و موارد استفاده از روش نگهداري خشک کردن را آموزش دهد.ویژگی ها و موارد استفاده از روش نگهداري تغلیظ کردن را آموزش دهد.ویژگی ها و موارد استفاده از روش نگهداري نمک سود کردن را آموزش دهد.ویژگی ها و موارد استفاده از روش نگهداري دودي کردن را آموزش دهد.ویژگی­ها و موارد استفاده از روش نگهداري پرتودهی را آموزش دهد. | سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ | پرسش و پاسخ | تکالیف و تمرین کلاسی |

1. **روش تدریس متناسب با هدف آموزشی میتواند شامل: سخنرانی، مباحثه ای –گروهی کوچک، نمایشی – حل مسئله – پرسش و پاسخ – گردش علمی، آزمایشی و .... انتخاب گردد.** [↑](#footnote-ref-1)
2. **آزمونها بر اساس اهداف میتوانند به صورت آزمون ورودی (آگاهی از سطح آمادگی دانشجویان) مرحله ای یا تکوینی (در فرایند تدریس با هدف شناسایی قوت و ضعف دانشجویان) و آزمون پایانی یا تراکمی (پایان یک دوره یا مقطع آموزشی با هدف قضاوت در مورد تسلط دانشجویان) برگزار گردد.** [↑](#footnote-ref-2)