



بسمه تعالی

فرم طرح درس

مشخصات کلی درس:

عنوان واحد درسی: تغذیه و تغذیه درمانی	نوع واحد درسی (نظری/عملی): نظری	تعداد واحد (نظری/عملی): ۱/۵
کد درس:	عنوان درس پیش نیاز یا هم نیاز: ندارد	زمان برگزاری آموزش (روز - ساعت): دوشنبه ها - ۱۵-۱۷
محل برگزاری آموزش: کلاس پردیس دانشگاهی	تعداد جلسات: ۱۲	سایر:

مشخصات فراگیران:

رشته تحصیلی: پرستاری	مقطع تحصیلی: کارشناسی	نیمسال تحصیلی: نیمسال اول ۰۴-۰۳
تعداد فراگیران:	گروه آموزشی: پرستاری	دانشکده: پزشکی

مشخصات مدرس / مدرسین:

نام و نام خانوادگی: فهیمه آق	رشته تحصیلی: علوم تغذیه	مقطع تحصیلی: دکتری
رتبه علمی: استادیار	گروه آموزشی: علوم پایه	پست الکترونیک: agh.fahime69@gmail.com
تلفن: -	روزهای حضور در گروه: شنبه تا چهارشنبه	آدرس دفتر: پردیس دانشگاه



بسمه تعالی

ضوابط آموزشی:

وظایف و تکالیف دانشجو:	حضور منظم و به موقع در کلاس، رعایت نظم و انضباط، تهیه منابع درسی، مطالعه پیش از کلاس، مشارکت فعال در مباحث کلاسی، پاسخ به سوالات شفاهی و کوئیزها، یادداشت مطالب و ارائه به موقع تکالیف
مقررات و نحوه برخورد با غیبت و تاخیر دانشجو:	مطابق با آیین نامه

شیوه ارزشیابی:

روش های ارزیابی:	میزان نمره از ۲۰	نوع آزمون: (شفاهی، کتبی، چندگزینه ای، جورکردنی، صحیح - غلط، تشریحی، پاسخ کوتاه، کامل کردنی)
آزمون میان ترم	۵ نمره	تشریحی، پاسخ کوتاه، کامل کردنی، چندگزینه ای
آزمون پایان ترم	۱۱ نمره	چندگزینه ای، تشریحی، پاسخ کوتاه، کامل کردنی، صحیح - غلط
کوئیزها	۲ نمره	شفاهی، تشریحی، پاسخ کوتاه
تکلیف آموزشی، پروژه تحقیقاتی یا غیره	۱ نمره	
حضور منظم و فعال در کلاس و شرکت در بحث ها	۱ نمره	



اهداف درس:

اهداف کلی درس					هدف کلی درس
آشنایی دانشجویان با نقش تغذیه در تامین سلامت فرد در دوره های مختلف زندگی و پیشگیری از سوء تغذیه؛ ارتقاء دانش مربوط به مصرف مواد مغذی و انواع رژیم های غذایی و توصیه ها در درمان بیماری ها					شماره جلسه
مواد و وسایل آموزشی: (وایت برد، سایت و...)	روش تدریس (سخنرانی، بحث، PBL، TBL و ...)	حیطه: (شناختی، نگرشی- عاطفی، روان- حرکتی)	اهداف رفتاری	هدف کلی جلسه	شماره جلسه
استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی	محتوای درس را توضیح دهد. اهداف یادگیری، روش های ارزشیابی، یادگیری و یاددهی در این درس را بیان نماید. با منابع درسی آشنا شده و آن ها را معرفی نماید. علم تغذیه و برخی از واژه های متداول در تغذیه را تعریف نماید. تفاوت مواد مغذی و غذا را توضیح دهد. دریافت مرجع رژیمی و اجزاء تشکیل دهنده (AI, EAR, UL, DRI, RDA) را تحلیل کند.	آشنایی دانشجویان با: نحوه ارزشیابی دانشجویان و معرفی درس تعریف علم تغذیه، تعاریف، توصیه ها	۱



بسمه تعالی

۲	آشنایی دانشجو با: گروه های غذایی، الگو غذایی و تغذیه سالم مشکلات تغذیه ای ایران و جهان	از اهمیت تغذیه در حفظ سلامت آگاه باشد. انواع گروه های غذایی و واحدهای غذایی را طبقه بندی نماید. لیست فهرست جانشین غذایی و هرم های غذایی را با مثال توضیح دهد. یک رژیم غذایی سالم را انتخاب نماید. مشکلات تغذیه ای شایع در ایران و جهان را مقایسه کند.	نگرشی- عاطفی شناختی شناختی نگرشی- عاطفی شناختی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید
۳	آشنایی دانشجو با: آداب، سنن و سبک زندگی در تغذیه کربوهیدرات ها	نقش آداب، سنن و سبک زندگی در تغذیه را بیان نماید. ساختمان شیمیایی، خصوصیات، انواع و نقش های فیزیولوژیک کربوهیدرات ها را بیان نماید. منابع غذایی کربوهیدرات ها؛ نیازها و توصیه ها را به زبان خود شرح دهد. انواع فیبرها، هضم و جذب و عملکرد های فیبر ها را مقایسه کند. اهمیت پروبیوتیک، پری بیوتیک، سین بیوتیک برای سلامتی را تفسیر کند. برخی از نکات کاربردی کربوهیدرات ها را در مدیریت تغذیه ای بیماری ها به کارگیرد.	شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی روان- حرکتی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید



بسمه تعالی

استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	شناختی شناختی شناختی شناختی روان- حرکتی	ساختمان شیمیایی و انواع لیپیدها، خصوصیات و نقش های فیزیولوژیک پروتئین و لیپیدها را بیان نماید. منابع غذایی پروتئین ها، انواع اسید های چرب و کلسترول؛ نیازها و توصیه ها را به زبان خود شرح دهد. آمینواسیدهای ضروری، غیر ضروری و محدود کننده و کیفیت پروتئین ها را مقایسه کند. انواع اسیدهای چرب امگا ۳، امگا ۶ و ترانس و تاثیر آن بر سلامتی و لیپوپروتئین ها را گزارش کند. عوارض عدم کفایت و دریافت بیش از نیاز پروتئین ها را گزارش کند. برخی از نکات کاربردی پروتئین ها و چربی ها را در مدیریت تغذیه ای بیماری ها به کارگیرد.	آشنایی دانشجو با: چربی ها و پروتئین ها	۴
استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	شناختی نگرشی- عاطفی شناختی	تعاریف و تقسیم بندی ویتامین ها را بیان نماید. اهمیت و نقش ویتامین ها را در سلامتی انسان بپذیرد. ساختمان، جذب، انتقال، ذخیره، متابولیسم و عملکرد ویتامین ها را توضیح دهد.	آشنایی دانشجو با: خصوصیات و عملکرد متابولیکی ویتامین ها	۵



بسمه تعالی

		نگرشی- عاطفی	به دریافت مرجع رژیمی، منابع غذایی، علائم کمبود و مسمومیت ویتامین ها آگاه باشد.		
		روان- حرکتی	برخی از نکات کاربردی ویتامین ها را در مدیریت تغذیه ای بیماری ها به کارگیرد.		
استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	شناختی	تعریف و انواع سوءتغذیه، معیارهای تشخیص و عوارض سوءتغذیه را بیان نماید.	آشنایی دانشجو با: سوء تغذیه	۶
		شناختی	انواع، مزایا و معایب روش های اندازه گیری دریافت غذایی را توضیح دهد.	شاخص های ارزیابی وضعیت تغذیه بزرگسالان و سالمندان	
		شناختی	ارزیابی های کم خونی و بیوشیمیایی وضعیت تغذیه ای؛ ویتامین ها و مواد معدنی را تحلیل نماید.		
		روان- حرکتی	شاخص های آنتروپومتریک و نمایه توده بدن را در بزرگسالان و سالمندان اندازه بگیرد.		
		شناختی	ترکیب بدن و روش های اندازه گیری ترکیب بدن را توضیح دهد.		
استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	روان- حرکتی	انرژی مواد غذایی را محاسبه نماید.	آشنایی دانشجو با: تنظیم برنامه غذایی	۷



بسمه تعالی

		شناختی	اجزای انرژی مورد نیاز بدن و عوامل موثر بر آن را تشخیص دهد.	تغذیه درمانی پزشکی در مدیریت وزن	
		روان- حرکتی	انرژی کل مورد نیاز روزانه یک فرد را محاسبه نماید.		
		روان- حرکتی	یک برنامه غذایی تنظیم نماید.		
		شناختی	شیوع، عوامل موثر و عوارض چاقی را تحلیل نماید.		
		نگرشی- عاطفی	به توصیه ها، تمرینات ورزشی و انواع رژیم های کاهش وزن آگاه باشد.		
استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	نگرشی- عاطفی	طبقه بندی مورفولوژی یک کم خونی و پاتوفیزیولوژی کم خونی فقر آهن، کم خونی مگالوبلاستیک و سایر کم خونی های تغذیه ای را تحلیل کند.	آشنایی دانشجو با: رژیم درمانی کم خونی تغذیه درمانی پزشکی در بیماری های قلبی عروقی	۸
		نگرشی- عاطفی	به رژیم غذایی بیماران جهت درمان کم خونی فقر آهن، کم خونی مگالوبلاستیک و سایر کم خونی های تغذیه ای آگاه باشد.		
		نگرشی- عاطفی	به مدیریت پزشکی و تغذیه درمانی پزشکی بیماری های قلبی عروقی و پرفشاری خون آگاه باشد.		



بسمه تعالی

۹	آشنایی دانشجو با: اصول رژیم های پایه بیمارستانی تغذیه درمانی پزشکی در مدیریت پره دیابت و انواع دیابت	به ویژگی ها و کاربرد رژیم غذایی نرمال، کم کالری، پرکالری، کم پروتئین، پرپروتئین، رژیم کم چرب، کم نمک و انواع رژیم مایعات آگاه باشد. به مدیریت پزشکی و تغذیه درمانی پزشکی بیماری پره دیابت و انواع دیابت آگاه باشد.	نگرشی- عاطفی نگرشی- عاطفی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید
۱۰	آشنایی دانشجو با: اصول یک رژیم غذایی مناسب و نکات تغذیه ای کاربردی در اختلالات گوارشی و دستگاه ادراری	به مدیریت پزشکی و تغذیه ای اوزوفاژیت، دیس فاژی، GERD، اولسر پپتیک، سندروم دامپینگ، یبوست، اسهال، سلیاک، عدم تحمل لاکتوز، IBS، IBD، دایورتیکولیت، پولیپ روده و سرطان کولورکتال، ایلئوستومی و کلوستومی، بیماری های کبد، صفرا و پانکراس و اختلالات دستگاه ادراری آگاه باشد.	نگرشی- عاطفی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید
۱۱	آشنایی دانشجو با: اصول یک رژیم غذایی مناسب و نکات تغذیه ای کاربردی در سوختگی و مشکلات کلیوی	به اهداف تغذیه درمانی پزشکی، نیازهای مایعات، الکترولیت ها، انرژی، پروتئین، ریزمغذی ها و آنتی اکسیدان ها و روش های حمایت تغذیه ای در سوختگی آگاه باشد.	نگرشی- عاطفی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی



بسمه تعالی

		نگرشی- عاطفی	به مدیریت پزشکی و تغذیه ای بیماری آسیب حاد کلیه، بیماری مزمن کلیه، ESRD، در طول دیالیز و بعد از پیوند کلیه آگاه باشد.		
استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی نگرشی- عاطفی	عوامل موثر در بهداشت مواد غذایی را توضیح دهد. فساد مواد غذایی و عوامل موثر بر آن را بیان نماید. تفاوت فساد و آلودگی مواد غذایی را با انواع آن ها تشخیص دهد. انواع بیماری های منتقله از غذا را گروه بندی کند. انواع روش های نگهداری غذاها را توضیح دهد. شرایط نگهداری مواد غذایی را در سردخانه و انبار با مثال توضیح دهد. شرایط نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی و فاسد نشدنی و یا دیر فاسد شدنی را مقایسه کند. به تقلبات برخی از مواد غذایی (نان، ماکارونی و رشته، چای، قهوه، سرکه، آبغوره، آبلیمو، رب گوجه فرنگی، رب انار، زعفران، زردچوبه،	آشنایی دانشجویان با: بهداشت مواد غذایی	۱۲



بسمه تعالی

			سماق، کشک، فلفل، کره، روغن حیوانی، شیر، عسل، ماهی و مرغ آگاه باشد	
آزمون پایان ترم				

معرفی منابع درس:

اصلی	- تغذیه و تغذیه درمانی در پرستاری؛ نویسندگان: دکتر زهرا تذکری، مریم زارع، مریم نمادی وثوقی، دکتر علی طریقت اسفنجانی؛ سال: ۱۴۰۳؛ نوبت چاپ نهم؛ انتشارات جامعه نگر. - اصول تغذیه کراوس ۲۰۲۱؛ مؤلف: جنیس ال. ریموند؛ مترجمان: زهرا یاری، آرزو رضازاده سرابی، مروارید نورمحمدی، ملیکا استاد علی اکبر حجاز؛ انتشارات: خسروی؛ سال چاپ: ۱۴۰۰. - اصول تغذیه پزشکی ویتنی ۲۰۲۰؛ نویسندگان: لیندا کی دی بروین، کاترین پینا؛ مترجمان: ناهید خلدی، دکتر فرزاد شیدفر، دکتر فهیمه آق، غزاله حاجی لوثیان؛ انتشارات جامعه نگر؛ ویراست: دهم/۲۰۲۰؛ سال و نوبت چاپ: اول/۱۴۰۱. - اصول تغذیه رابینسون؛ تالیف: کارین اچ. رابینسون، اما اس. وایگلی، دانا اچ. مولر؛ ترجمه: ناهید خلدی؛ زیر نظر علی کشاورز.
سایر	