



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: ۱۶۱۱۰۷۰	عنوان درس پیش نیاز یا هم نیاز: ندارد	زمان برگزاری آموزش (روز - ساعت): دوشنبه ها - ۱۶-۱۴
محل برگزاری آموزش: کلاس ۲۰۵ پردیس دانشگاهی	تعداد جلسات: ۱۲	سایر:

مشخصات فراگیران:

رشته تحصیلی: پرستاری	مقطع تحصیلی: کارشناسی	نیمسال تحصیلی: نیمسال اول ۰۳-۰۲
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:	<ul style="list-style-type: none">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:	<ul style="list-style-type: none">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	۱۰ نمره	چندگزینه ای، تشریحی، پاسخ کوتاه، کامل کردنی، صحیح - غلط
کوئیزها	۲	
تکلیف آموزشی، پروژه تحقیقاتی یا غیره	۲ نمره	
حضور منظم و فعال در کلاس و شرکت در بحث ها	۱ نمره	



بسمه تعالی

اهداف درس:

اهداف کلی درس				هدف کلی جلسه	شماره جلسه
آشنایی دانشجو با نقش تغذیه در تامین سلامت و پیشگیری از سوء تغذیه و انواع رژیم های غذایی و توصیه ها در درمان بیماری ها					
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	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 دانشجو با: نحوه ارزشیابی دانشجویمان و معرفی درس تعریف علم تغذیه، تعاریف، توصیه ها	۱
استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	نگرشی - عاطفی شناختی	از اهمیت تغذیه در حفظ سلامت آگاه باشد. انواع گروه های غذایی و واحدهای غذایی را طبقه بندی نماید.	آشنایی دانشجو با: گروه های غذایی، الگو غذایی و تغذیه سالم	۲



بسمه تعالی

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



بسمه تعالی

استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی روان- حرکتی	ساختمان شیمیایی و انواع لیپیدها، خصوصیات و نقش های فیزیولوژیک پروتئین و لیپیدها را بیان نماید. هضم، جذب، انتقال، متابولیسم، ذخیره و دفع پروتئین و لیپیدها را توضیح دهد. منابع غذایی پروتئین ها، انواع اسیدهای 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 شناختی نگرشی- عاطفی	تعاریف و تقسیم بندی ویتامین ها را بیان نماید. تاریخچه کشف ویتامین ها و مناسبت نامگذاری ویتامین ها را بداند. اهمیت و نقش ویتامین ها را در سلامتی انسان بپذیرد.	آشنایی دانشجو با: خصوصیات و عملکرد متابولیکی ویتامین ها طبقه بندی ویتامین های محلول در چربی و آب	۵



بسمه تعالی

	نگرشی - عاطفی نگرشی - عاطفی روان - حرکتی	ساختمان، جذب، انتقال، ذخیره، متابولیسم و عملکرد ویتامین های A ، D ، K و E را تشخیص دهد. دریافت مرجع رژیمی، منابع غذایی، علائم کمبود و مسمومیت ویتامین های A ، D ، K و E را تشخیص دهد. برخی از نکات کاربردی ویتامین های A ، D ، K و E را در مدیریت تغذیه ای بیماری ها به کارگیرد.	ویتامین های A ، D ، K و E	
استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	شناختی نگرشی - عاطفی روان - حرکتی خصوصیات کلی ویتامین های محلول در آب را بیان نماید. ساختمان، جذب، انتقال، ذخیره، متابولیسم و عملکرد ویتامین های تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، اسیدپنتوتنیک، فولات، B12 را تشخیص دهد. دریافت مرجع رژیمی، منابع غذایی، علائم کمبود و مسمومیت ویتامین های تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، اسیدپنتوتنیک، فولات، B12 را تشخیص دهد. برخی از نکات کاربردی ویتامین های تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، اسیدپنتوتنیک، فولات، B12 را در مدیریت تغذیه ای بیماری ها به کارگیرد.	آشنایی دانشجو با: خصوصیات کلی ویتامین های محلول در آب تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، اسیدپنتوتنیک، فولات، B12	۶



بسمه تعالی

<p>استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید</p>	<p>سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی</p>	<p>نگرشی- عاطفی نگرشی- عاطفی روان- حرکتی</p>	<p>ساختمان، جذب، انتقال، ذخیره، متابولیسم و عملکرد ویتامین های B6، C، بیوتین و برخی از مواد معدنی را تشخیص دهد. دریافت مرجع رژیمی، منابع غذایی، علائم کمبود و مسمومیت ویتامین های B6، C، بیوتین و برخی از مواد معدنی را تشخیص دهد. برخی از نکات کاربردی ویتامین های B6، C، بیوتین و برخی از مواد معدنی را در مدیریت تغذیه ای بیماری ها به کارگیرد.</p>	<p>آزمون میان ترم آشنایی دانشجو با: ویتامین های B6، C و بیوتین؛ برخی از مواد معدنی</p>	<p>۷</p>
<p>استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید</p>	<p>سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی</p>	<p>شناختی نگرشی- عاطفی نگرشی- عاطفی شناختی شناختی شناختی</p>	<p>تعریف و انواع سوءتغذیه، معیارهای تشخیص و عوارض سوءتغذیه را بیان نماید. علائم بالینی کمبود مواد مغذی را تشخیص دهد. از عوامل خطر و موثر بر وضعیت تغذیه ای مطلوب آگاه باشد. انواع، مزایا و معایب روش های اندازه گیری دریافت غذایی را توضیح دهد. ارزیابی های کم خونی و بیوشیمیایی وضعیت تغذیه ای؛ ویتامین ها و مواد معدنی را تحلیل نماید. نتایج تست های آزمایشگاهی تغذیه ای را تفسیر کند.</p>	<p>آشنایی دانشجو با: سوء تغذیه شاخص های ارزیابی وضعیت تغذیه</p>	<p>۸</p>



بسمه تعالی

<p>استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید</p>	<p>سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی</p>	<p>روان- حرکتی نگرشی- عاطفی نگرشی- عاطفی نگرشی- عاطفی روان- حرکتی روان- حرکتی نگرشی- عاطفی نگرشی- عاطفی</p>	<p>شاخص های آنتروپومتریک و نمایه توده بدن را اندازه بگیرد. ترکیب بدن و روش های اندازه گیری ترکیب بدن را توضیح دهد. انرژی مواد غذایی را محاسبه نماید. اجزای انرژی مورد نیاز بدن و عوامل موثر بر آن را تشخیص دهد. انرژی کل مورد نیاز روزانه یک فرد را محاسبه نماید. یک برنامه غذایی تنظیم نماید. 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. جهت درمان کم خونی فقر آهن، کم خونی مگالوبلاستیک و سایر کم خونی های تغذیه ای رژیم غذایی مناسب پیشنهاد بدهد.</p>	<p>آشنایی دانشجو با: شاخص های ارزیابی وضعیت تغذیه تنظیم برنامه غذایی رژیم درمانی کم خونی</p>	<p>۹</p>
<p>استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید</p>	<p>سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی</p>	<p>نگرشی- عاطفی</p>	<p>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.</p>	<p>آشنایی دانشجو با: آشنایی با اصول رژیم های پایه بیمارستانی تغذیه درمانی پزشکی در مدیریت وزن، پره دیابت و انواع دیابت و بیماری های قلبی عروقی</p>	<p>۱۰</p>



بسمه تعالی

		شناختی نگرشی - عاطفی	شیوع، عوامل موثر و عوارض چاقی را تحلیل نماید. تو صیه ها، تمرینات و انواع رژیم های معروف کاهش وزن را پیشنهاد بدهد.	
		نگرشی - عاطفی	مدیریت پزشکی و تغذیه درمانی پزشکی بیماری های قلبی عروقی و پرفشاری خون، پره دیابت و انواع دیابت را پیشنهاد بدهد.	
استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	نگرشی - عاطفی نگرشی - عاطفی نگرشی - عاطفی	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 را پیشنهاد بدهد. 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. مدیریت پزشکی و تغذیه ای بیماری آسیب حاد کلیه، بیماری مزمن کلیه، ESRD، در طول دیالیز و بعد از پیوند کلیه را پیشنهاد بدهد.	۱۱ آشنایی دانشجو با: اصول یک رژیم غذایی مناسب و نکات تغذیه ای کاربردی در بیماری های گوارشی و سوختگی و بیماری های کلیوی



بسمه تعالی

استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی	فساد مواد غذایی و عوامل موثر بر آن را بیان نماید. 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.	آشنایی دانشجویان با: بهداشت مواد غذایی	۱۲
آزمون پایان ترم					۱۳

معرفی منابع درس:

- تغذیه و تغذیه درمانی در پرستاری؛ نویسندگان: دکتر زهرا تذکری، مریم زارع، مریم نمادی وثوقی، دکتر علی طریقت اسفنجانی؛ سال: ۱۴۰۲؛ نوبت چاپ هفتم؛ 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 لوئیان؛ انتشارات جامعه نگر؛ ویراست: دهم/۲۰۲۰؛ سال و نوبت چاپ: اول/۱۴۰۱.