**دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی زابل**

**معاونت آموزشی**

**مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی**

فرم طرح درس روزانه

|  |
| --- |
| **دانشکده: بهداشت نام مدرس: دکتر فهیمه خوشابی رتبه علمی:استادیار** |
| **نام درس: تغذیه گروه ها و شرایط ویژه کد درس: 720049 نوع درس(تئوری /عملی): تئوری- عملی تعداد واحد : 2نظری میزان ساعت : 34 ساعت** |
| **رشته تحصیلی فراگیران: تغذیه مقطع تحصیلی فراگیران : کارشناسی نیمسال ارائه درس: دوم -97-98** |

**\*موارد مدنظر ارزشیابی:**

**حضور فعالدر کلاس ■ سئوالات کلاسی ■ امتحان میان ترم■ پروژه درسی کنفرانس – ترجمه فعالیت علمی و گزارش کار امتحان پایان نیمسال ■**

**\*منابع درسی مورد استفاده :**

.ماهان ال .کتلین ، رژیم درمانی کراوس 2013(ویرایش سیزدهم). ترجمه و تالیف زراتی میترا، درفشی سحر، جوادی فاطمه، درویش دماوندی ریحانه ، شادانیان مریم، عسگری نوری مرضیه، رزم پوش الهام، خاندوزی نفیسه، حریری نسترن،چاپ اول. نشر پوران پژوهش **، 1391**

1. Mc Ardle WD, Katch FT, Katch VL. Sport & exercise Nutrition, Lippincott Williams & Wilkin, and London.2009
2. Sabate J. Vegeterian Nutrition. CRC Press, London.2001
3. Alken LH, Howson CP. Estimated earn per capita energy requirement for planning emergency food aid ration. Institute of median. Nutrition academy press.2005
4. Escott-stump S . FOOD, Nutrition & Diet therapy. 12th Ed., W.B. Saunders Co., 2012.
5. Kathleen Mahan L ,Escott-stump. S. Nutrition & Diagnosis- Related care. Lippincott Williams & wilkins, Lippincot Williams & Wilkins, Baltimore, MD, USA. 2002.

**شرح درس:**

**دانشجو در پایان این درس قادر خواهد بود ، مسایل تغذیه عمده در گروه های ویژه مورد بحث را تعریف و نیازهای انها را تشریح و شناسایی ومداخله ی مناسب را پیشنهاد نماید**

**\*هدف کلی درس :**

**ویژگی های فیزیولوژیک روانی و اجتماعی هریک از گروه های مورد بحث را بیان کند**

* **نیازهای تغذیه ای و روانی اجتماعی هریک از گروه های مورد بحث را شرح دهد**
* **ویژگی های الگوی غذایی و عوامل موثر بر رفتار های تغذیه ای هریک از گروه های مورد مطالعه را بیان کند.**
* **روشهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای و معیارهای غربالگری سلامتی در هریک از گروه ها مورد بحث را شرح دهد**
* **مسائل و مشکلات بهداشتی تغذیه ای رایج در هریک از گروه ها را شرح دهد**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **شماره جلسه**  | **اهداف اختصاصی (رئوس مطالب همان جلسه)** | **اهداف ویژه رفتاری همان جلسه(دانشجو پس از ارائه درس قادر خواهد بود)** | **حیطه ایجاد تغییرات پس از آموزش ( شناختی،روان حرکتی،عاطفی)**  | **روش های یاددهی-یادگیری** | **مواد و وسایل آموزشی**  | **تکالیف دانشجو**  |
| **جلسه اول** | **تغذیه درمانی در بیماری های روماتیسمی**  | **دانشجو باید بتواند در مورد:**1. **در مورد بیماری ارتریت روماتوئید توضیح دهد**
2. **در مورد بیماری استئوارتریت توضیح دهد**
3. **در مورد سندرم شوگرون توضیح دهد**

**4-در مورد مداخلات تغذیه ای و پزشکی برای این بیماران توضیح دهد.**1. **انواع داروهای مصرفی در این بیماری و مداخلات دارو وغذا را در این مورد توضیح دهد**
2. **درمورد ارزیابی انتروپومتریک و عواملی را در این ارزیابی مد نظراست توصیح دهد**
3. **شناسایی نیازهای این بیماران و پیشنهاد لازم برای انجام مداخلات مورد نیاز**
4. **تنطیم رژیم غذایی مناسب برای این بیماران**
 | **شناختی، عاطفی، روان حرکتی** | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** |  **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک** | 1- حضور به موقع در کلاس2- شرکت فعالانه در کلاس3- در پایان کلاس به دانشجویان مباحثی که در جلسه بعد قرار است مورد بحث قرار گیرد گفته شده و از انها خواسته می شود که پیرامون ان مطالب مطالعه نمایند. |
| **جلسه دوم** | **ادامه:****تغذیه درمانی در بیماری های روماتیسمی** | **دانشجو باید بتواند در مورد****1-در مورد بیماری تمپرومندیبولار توضیح دهد**1. **در مورد بیماری نقرس توضیح دهد**
2. **در مورد بیماری لوپوس اریتماتوس توضیح دهد**
3. **در مورد مداخلات تغذیه ای و پزشکی برای این بیماران توضیح دهد.**
4. **انواع داروهای مصرفی در این بیماری و مداخلات دارو وغذا را در این مورد توضیح دهد**
5. **درمورد ارزیابی انتروپومتریک و عواملی را در این ارزیابی مد نظراست توصیح دهد**
6. **شناسایی نیازهای این بیماران و پیشنهاد لازم برای انجام مداخلات مورد نیاز**

**8-تنطیم رژیم غذایی مناسب برای این بیماران** | **شناختی، عاطفی، روان حرکتی** | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** |  **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک** | 1- حضور به موقع در کلاس2- شرکت فعالانه در کلاس3- در پایان کلاس به دانشجویان مباحثی که در جلسه بعد قرار است مورد بحث قرار گیرد گفته شده و از انها خواسته می شود که پیرامون ان مطالب مطالعه نمایند. |
| **جلسه سوم** | **تغذیه درمانی در بیماری ایدز** | **دانشجو باید بتواند :*** **در مورد بیماری ایدز توضیح دهد**

**در مورد مداخلات تغذیه ای و پزشکی برای این بیماران توضیح دهد.*** **انواع داروهای مصرفی در این بیماری و مداخلات دارو وغذا را در این مورد توضیح دهد**
* **درمورد ارزیابی انتروپومتریک و عواملی را در این ارزیابی مد نظراست توصیح دهد**
* **شناسایی نیازهای این بیماران و پیشنهاد لازم برای انجام مداخلات مورد نیاز**
* **تنطیم رژیم غذایی مناسب برای این بیماران**
 | **شناختی و عاطفی و روانی حرکتی** | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** |  **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک** | 1- حضور به موقع در کلاس2- شرکت فعالانه در کلاس3- در پایان کلاس به دانشجویان مباحثی که در جلسه بعد قرار است مورد بحث قرار گیرد گفته شده و از انها خواسته می شود که پیرامون ان مطالب مطالعه نمایند. |
| **جلسه چهارم** | رژیم های غذایی گیاهخواری | دانشجو بايد بتواند:1. انواع رژیمهای گیاه خواری را بیان کند.
2. تاثیرات رژیم گیاهخواری بر بدن را بیان نماید

خطرات و مزایای رژیم گیاهخواری را بیان کند.1. **شناسایی نیازهای این بیماران و پیشنهاد لازم برای انجام مداخلات مورد نیاز**
2. **تنطیم رژیم غذایی برای این افراد**
 | **شناختی و روانی حرکتی وعاطفی** | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** |  **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک** | 1- حضور به موقع در کلاس2- شرکت فعالانه در کلاس3- در پایان کلاس به دانشجویان مباحثی که در جلسه بعد قرار است مورد بحث قرار گیرد گفته شده و از انها خواسته می شود که پیرامون ان مطالب مطالعه نمایند. |
| **جلسه پنجم** | تغذیه درمانی در ناتوانی های تکاملی | 1. ارزیابی غذایی در این بیماران را بیان کند
2. تغذیه برای بیماران سندرم داون را توضیح دهد
3. تغذیه برای بیماران پرادر ویلی را توضیح دهد.
4. شناسایی نیازهاو مداخلات لازم جهت بهبود وضعیت تغذیه ای این بیماران
5. دانشجو باید برنامه ی غذایی با توجه به شاخص های انتروپومتریک ونیازهای تغذیه ای برای این بیماران تنظیم نماید
 | **شناختی و روانی حرکتی، عاطفی** | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** |  **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک** | 1- حضور به موقع در کلاس2- شرکت فعالانه در کلاس3- در پایان کلاس به دانشجویان مباحثی که در جلسه بعد قرار است مورد بحث قرار گیرد گفته شده و از انها خواسته می شود که پیرامون ان مطالب مطالعه نمایند. |
| **جلسه ششم** | ): ادامه مبحث تغذیه درمانی در ناتوانی های تکاملی | دانشجو باید بتواند:1. تغذیه برای بیماران اسپینابیفیدا را توضیح دهد
2. تغذیه برای بیماران فلج مغزی را توضیح دهد
3. تغذیه برای بیماران اوتیسم را توضیح دهد
4. دانشجو باید برنامه ی غذایی با توجه به شاخص های انتروپومتریک ونیازهای تغذیه ای برای این بیماران تنظیم نماید
 | **شناختی و روانی حرکتی، عاطفی** | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** |  **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک** | 1- حضور به موقع در کلاس2- شرکت فعالانه در کلاس3- در پایان کلاس به دانشجویان مباحثی که در جلسه بعد قرار است مورد بحث قرار گیرد گفته شده و از انها خواسته می شود که پیرامون ان مطالب مطالعه نمایند. |
| **جلسه هفتم** | ): ادامه مبحث تغذیه درمانی در ناتوانی های تکاملی | دانشجو باید بتواند:1. تغذیه برای بیماران بیش فعالی را توضیح دهد
2. تغذیه برای بیماران شکاف لب و کام را توضیح دهد
3. تغذیه برای بیماران سندرم جنین الکلی را توضیح دهد.
4. دانشجو باید برنامه ی غذایی با توجه به شاخص های انتروپومتریک ونیازهای تغذیه ای برای این بیماران تنظیم نماید
 | **شناختی و روانی حرکتی، عاطفی** | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** |  **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک** | 1- حضور به موقع در کلاس2- شرکت فعالانه در کلاس3- در پایان کلاس به دانشجویان مباحثی که در جلسه بعد قرار است مورد بحث قرار گیرد گفته شده و از انها خواسته می شود که پیرامون ان مطالب مطالعه نمایند. |
| **جلسه هشتم** | تغذیه درمانی در اختلالات نورولوژیک | دانشجو باید بتواند: 1. بیماریهای نورولوژیک را از دیدگاه تغذیه تقسیم بندی نماید.
2. تغذیه برای بیماران سکته مغزی را توضیح دهد
3. تغذیه برای بیماران نوروتروما را توضیح دهد
4. تغذیه برای بیماران ام اس را توضیح دهد
5. تغذیه برای بیماران ای ال اس را توضیح دهد..
6. دانشجو باید برنامه ی غذایی با توجه به شاخص های انتروپومتریک ونیازهای تغذیه ای برای این بیماران تنظیم نماید
 | **شناختی و روانی حرکتی و عاطفی** | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** |  **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک** | 1- حضور به موقع در کلاس2- شرکت فعالانه در کلاس3- در پایان کلاس به دانشجویان مباحثی که در جلسه بعد قرار است مورد بحث قرار گیرد گفته شده واز انها خواسته می شود که پیرامون ان مطالب مطالعه نمایند. |
| **جلسه نهم** | ادامه مبحث تغذیه درمانی در اختلالات نورولوژیک | دانشجو باید بتواند:1. تغذیه برای بیماران صرع را توضیح دهد
2. تغذیه برای بیماران گیلن باره را توضیح دهد
3. دانشجو باید برنامه ی غذایی با توجه به شاخص های انتروپومتریک ونیازهای تغذیه ای برای این بیماران تنظیم نماید
 | **شناختی روانی حرکتی و عاطفی** | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** |  **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک** | 1- حضور به موقع در کلاس2- شرکت فعالانه در کلاس3- در پایان کلاس به دانشجویان مباحثی که در جلسه بعد قرار است مورد بحث قرار گیرد گفته شده و از انها خواسته می شود که پیرامون ان مطالب مطالعه نمایند. |
| **جلسه دهم** | تغذیه و قحطی | دانشجو باید بتواند: 1. تغذیه در شرایط ویژه مانند سیل و زلزله و قحطی را توضیح دهد. .
2. دانشجو بتواند با توجه به نیازهای تغذیه ای گروه های اسیب پذیر برنامه غذایی برای انان با توجه به شرایط زمانی و مکانی تنظیم نماید
 | **شناختی و روانی حرکتی** | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** |  **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک** | 1- حضور به موقع در کلاس2- شرکت فعالانه در کلاس3- در پایان کلاس به دانشجویان مباحثی که در جلسه بعد قرار است مورد بحث قرار گیرد گفته شده و از انها خواسته می شود که پیرامون ان مطالب مطالعه نمایند. |
| **جلسه یازدهم** | آشنایی دانشجویان با جیره غذایی نظامیان | دانشجو باید بتواند: 1. توضیحات لازم برای تهیه جیره غذایی نظامیان را ارایه دهد.
2. **تنظیم برنامه ی غذایی برای این افراد**
 | **شناختی و روانی حرکتی** | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** |  **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک** | 1- حضور به موقع در کلاس2- شرکت فعالانه در کلاس3- در پایان کلاس به دانشجویان مباحثی که در جلسه بعد قرار است مورد بحث قرار گیرد گفته شده و از انها خواسته می شود که پیرامون ان مطالب مطالعه نمایند. |
| **جلسه دوازدهم** | **:** تغذیه و اعتیاد | دانشجو باید بتواند: 1. اعتیاد به الکل به عنوان یکی از مهمترین علل کمبودهای تغذیه ای را بشناسد.
2. مشکلات تغذیه ای در مواد محرک را توضیح دهد
3. مشکلات تغذیه ای در ماری جوانا را توضیح دهد

مشکلات تغذیه ای در مواد مخدر را توضیح دهد1. **تنظیم برنامه غذایی مناسب برای این افراد**
 | **شناختی و روانی حرکتی** | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** |  **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و اژیک** | 1- حضور به موقع در کلاس2- شکت فعالانه در کلاس3- در پایان کلاس به دانشجویان مباحثی که در جلسه بعد قرار است مورد بحث قرار گیرد گفته شده و از انها خواسته می شود که پیرامون ان مطالب مطالعه نمایند. |
| **جلسه سیزدهم** | تغذیه در شرایط ویژه دما و فشار | دانشجو باید بتواند: 1. تغییرات رژیم غذایی در گرما و سرما را بیان کند.
2. تغییرات رژیم غذایی در فشار های جوی را بیان کند.
 | **شناختی و روانی حرکتی** | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** |  **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک** | 1- حضور به موقع در کلاس2- شرکت فعالانه در کلاس3- در پایان کلاس به دانشجویان مباحثی که در جلسه بعد قرار است مورد بحث قرار گیرد گفته شده و از انها خواسته می شود که پیرامون ان مطالب مطالعه نمایند. |
| **جلسه چهاردهم** | آشنایی دانشجویان با تغذیه در ورزشکاران | دانشجو بايد بتواند1. تولید انرژی در ورزشکاران را توضیح دهد.
2. علت خستگی ناشی از ورزشهای سنگین را بیان کند.
3. سیستم هوازی و اسیدلاکتیک را بیان کند.
4. ارتباط مدت زمان ورزش با تغذیه را بیان کند.
5. نیازهای انرژی ورزشکاران را بیان کند.
6. نیازهای کربوهیدرات ورزشکاران را بیان کند.
7. نیازهای پروتیین ورزشکاران را بیان کند.
8. نیازهای چربی ورزشکاران را بیان کند.
 | **شناختی**  | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** |  **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک** | 1- حضور به موقع در کلاس2- شرکت فعالانه در کلاس3- در پایان کلاس به دانشجویان مباحثی که در جلسه بعد قرار است مورد بحث قرار گیرد گفته شده و از انها خواسته می شود که پیرامون ان مطالب مطالعه نمایند. |
| **جلسه پانزدهم** | ادامه مبحث تغذیه در ورزشکاران |  دانشجو بايد بتواند:1. مکملهای ورزشی را توضیح دهد
2. تلاش برای به حداکثر رساندن توان ورزشی را بیان کند

تنظیم وزن ورزشکاران را بشناسد.1. بایستی توصیه­های ویژه­ای درخصوص کربوهیدرات­ها، پروتئین­ها و چربی ارائه کند.
2. تخلیه گلیکوژنی را توضیح دهد
 | **شناختی و روانی حرکتی** | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** |  **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک** | 1- حضور به موقع در کلاس2- شرکت فعالانه در کلاس3- در پایان کلاس به دانشجویان مباحثی که در جلسه بعد قرار است مورد بحث قرار گیرد گفته شده و از انها خواسته می شود که پیرامون ان مطالب مطالعه نمایند. |
| **جلسه شانزدهم** | دامه مبحث تغذیه در ورزشکاران | 1. کربوهیدرات دریافتی قبل، حین و پس از ورزش را محاسبه کند.
2. میزان پروتئین موردنیازبرای ورزشکاران را محاسبه کند.
3. صدمات ورزشی را بیان کند.
4. ویتامین­ها و مواد معدنی مورد نیاز ورزشکاران را بیان کند.
5. جذب مایعات را در ورزشکاران را توضیح دهد
6. تنطیم برنامه غذایی برای ورزشکاران با توجه به زمینه های ورزشی خاص.
 | **شناختی و روانی حرکتی** | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** |  **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک** | 1- حضور به موقع در کلاس2- شرکت فعالانه در کلاس |
| **جلسه هفدهم** | **امتحان پایان ترم** |  |  |  |  |  |

**\*شرح مختصری از درس : (برای هر جلسه تنظیم گردد)**

**روش های یادهی-یادگیریمی تواند شامل : سخنرانی ،بحث در گروهای کوچک ،نمایشی ،پرسش و پاسخ ،حل مسئله (pbl)،گردش علمی ،آزمایشگاهی ،یادگیری بر اساس case و غیره**