



(برای یک دوره درس کامل، برای مثال: ۱۷ جلسه‌ی دو ساعته برای یک درس دو واحدی)

دانشکده: مجتمع آموزش عالی سلامت دورود	گروه آموزشی: پرستاری	مقطع و رشته‌ی تحصیلی: کارشناسی پرستاری
نام درس: تغذیه و تغذیه درمانی	تعداد واحد: ۱,۵	نوع واحد: تئوری
زمان برگزاری کلاس: ۱۰۴ روز: پنجشنبه	ساعت: ۸-۱۰	پیش نیاز: بیوشیمی
تعداد دانشجویان: ۲۱	مسئول درس: دکتر محمد ابوالفتحی	مکان برگزاری: کلاس ۱۰۴
		مدرسین (به ترتیب حروف الفبا):

شرح دوره:

در این درس گروه‌های غذایی شامل نان و غلات، گوشت، میوه و سبزی، گروه شیر و لبنیات و غذا های متفرقه و نقش هر کدام از آنها در سلامت افراد و تاثیر کمبود آن ها بر سلامت افراد آموزش داده می شود. ضمناً ترکیبات مواد غذایی اعم از درشت مغذی ها شامل کربو هیدرات ها، پروتئین ها، و چربی ها و ریز مغذی ها شامل ویتامین های محلول در آب (ویتامین A, B1, C, B2, بیاسین، بیوتین، B6، فولیک اسید، و B12) و ویتامین های محلول در چربی (ویتامین A, D, E, K) تدرسی میشود. نقش تغذیه در ارتقاء سطح سلامت شامل پیشگیری و درمان عوارض ناشی از پر خوری که منتهی به اضافه وزن و چاقی گردیده و ضرورت رژیم های کاهش وزن در این گروه با دانشجویان آموخته میشود. نحوه رژیمهای افراد دیابتی شامل نوع ۱ و ۲ و دیابت بارداری و نحوه استفاده از گروههای غذایی در این بیماریها ارایه میشود. اهمیت رژیمهای کم چرب و کم نمک در افراد مبتلا به بیماریهای قلبی عروقی آموزش داده میشود. در این دوره وضعیت تغذیه بزرگسالان و سالمندان که عمدتاً تاکید بر مصرف منابع غذایی حاوی کلسیم و اصلاح الگوی غذایی جهت پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی و پیشگیری از کنسر و سندرم متابولیک دارد آموزش داده می گردد. در این دوره انواع رژیم های غذایی و ترکیب و نحوه چینش رژیم های غذایی شامل تعداد و نوع گروههای غذایی که بایستی هر گروه استفاده نمایند و شکل تغذیه در بیماری های مختلف شامل بیماری دیابت، بیماری های قلبی عروقی، بیماری کلیوی، تغذیه بیماران از طریق گاوژ و افراد بستری در شده در بخش ICU آموزش داده خواهد شد. ضمناً بهداشت مواد غذایی شامل نحوه و دمای نگهداری مواد غذایی مختلف و نیز تاثیر فرایند تهیه، پخت، و نگهداری بر ارزش مواد غذایی و نحوه نگهداری غذا های مختلف جهت پیشگیری از کاهش ارزش غذایی و نیز مسمومیت آموزش داده خواهد شد. تمام مطالب بالا به صورت جزواتی آماده و به صورت ترکیبی از کلاس های غیر حضوری و حضوری ارایه میشود که از طریق پرسش و پاسخ و اشکال گیری یادگیری دانشجویان بررسی می گردد. در پایان کلاس انتظار داریم دانشجویان اطلاعاتی در خصوص اصول تغذیه، ترکیبات مواد غذایی، نقش تغذیه بر ارتقاء سطح سلامت و بررسی وضعیت تغذیه ای بزرگسالان و سالمندان و انواع رژیم های غذایی در بیماری های مختلف و بهداشت مواد غذایی داشته باشند. انتظار می رود دانشجویان حضوری فعال در کلاس داشته باشند و تحقیق هایی در این خصوص به آنها محول شده و انتظار داریم که نتایج را برای سایر دانشجویان به اشتراک بگذارند.

هدف کلی: (لطفاً شرح دهید)

۱. آشنایی ترکیبات مواد غذایی اعم از درشت مغذی ها و ریز مغذی ها را بدانند
۲. آشنایی مختصری بر اصول تغذیه داشته باشند
۳. نقش تغذیه بر ارتقاء سطح سلامت را بدانند.
۴. وضعیت تغذیه بزرگسالان و سالمندان را بدانند
۵. شناختی مختصر بر انواع رژیم های غذایی در بیماری های مختلف داشته باشند.
۶. بهداشت و نگهداری مواد غذایی را بدانند.
۷. آشنایی با گروههای غذایی
۸. آشنایی با رژیم های بیماران
۹. آشنایی با شناخت اصول تغذیه
۱۰. آشنایی با شناخت تغذیه بزرگسالان و سالمندان
۱۱. آشنایی با شناخت ترکیبات مواد غذایی
۱۲. آشنایی با شناخت تغذیه بیماران در ICU

اهداف بینابینی: (در واقع همان اهداف کلی طرح درس است)

(منظور، شکستن هدف کلی به اجزای تخصصی است که نسبت به اهداف کلی، روشن‌تر و شفاف‌تر است و محورهای اصلی برنامه را نشان می‌دهد. اهداف بینابینی قابل تقسیم شدن به اجزای اختصاصی‌تری به نام اهداف ویژه است که در واقع همان اهداف رفتاری هستند).

شناخت ترکیبات مواد غذایی (کربوهیدراتها)، شناخت ترکیبات مواد غذایی چربی‌ها و پروتئین، شناخت ترکیبات مواد غذایی ویتامین‌ها محلول در آب، شناخت ترکیبات مواد غذایی ویتامین‌ها محلول در چربی، شناخت ترکیبات مواد غذایی املاح، گروههای غذایی و نقش آنها در سلامت، کمبود غذاها و مواد مغذی بر سلامت، نقش تغذیه در ارتقاء سطح سلامت، رژیمهای افراد دیابتی شامل نوع ۱ و ۲ و دیابت بارداری، رژیمهای کم‌چرب و کم‌نمک، تغذیه در بیماران کلیوی، تغذیه بیماران ICU به پراترال تغذیه بیماران ICU به انترال، بهداشت مواد غذایی، اثاثیر فرایند بر ارزش غذا، تغذیه بزرگسالان و سالمندان، بررسی جامع از جلسات قبل

شیوه‌های تدریس:

- سخنرانی بحث گروهی یادگیری مبتنی بر حل مسئله (PBL) یادگیری مبتنی بر تیم (TBL) سخنرانی برنامه ریزی شده پرسش و پاسخ سایر موارد:

وظایف و تکالیف دانشجوی (در جلسات آنلاین و جلسات آنلاین به تفکیک):

- حضور به موقع در کلاس و انجام تکالیف

قوانین و مقررات کلاس (در جلسات آنلاین و جلسات آنلاین به تفکیک):

- خاموش بودن موبایل

- رعایت نظم و انضباط در کلاس

وسایل آموزشی:

- وایت برد ویدئو پروژکتور کامپیوتر سامانه مدیریت یادگیری وب سرویس کلاس آنلاین سامانه آزمون مجازی فرادید سایر موارد (لطفاً نام ببرید):

نحوه ارزشیابی دانشجوی و سهم هر کدام از فعالیت‌های مختلف دانشجوی:

ردیف	فعالیت	نمره از بیست
۱	انجام تکالیف در سامانه نوید در زمان مقرر	۲
۲	آزمون‌های کلاسی در سامانه نوید	-
۳	حضور در کلاس‌های مجازی آنلاین	۲
۴	امتحان مستمر	۲
۵	امتحان پایان ترم	۱۴

نوع آزمون

- تشریحی پاسخ کوتاه چندگزینه‌ای جور کردنی صحیح-غلط سایر موارد (لطفاً نام ببرید):

منابع پیشنهادی برای مطالعه: (لطفاً نام ببرید):

منابع انگلیسی:

Dudac ,S.Nutrition Essentials for Nursing Practice (last ed) Phidelpia: Lippincott

منابع فارسی:

- تامپسون، سینتیا، تغذیه: پیشگیری و درمان ترجمه داریوش کوهی کمالی چاپ اول (چاپ جدید)
- فاکس، برایان آنتونی، کامرون، آلن چی، دانش غذا، تغذیه و سلامتی ترجمه داریوش کوهی کمالی، تهران: فارابی (چاپ جدید)

توضیحات مهم:

- هر جلسه را می‌توان به صورت آفلاین و یا آنلاین برگزار کرد.
- در صورت انتخاب جلسه به صورت آفلاین، بارگذاری محتوای چندرسانه‌ای مربوط به جلسه، به عنوان استاندارد پایه محسوب می‌گردد و استاد درس می‌تواند علاوه بر آن از سایر ماژول‌های جلسات آفلاین نیز استفاده نماید. بنابراین، می‌توانید نسبت به علامت‌گذاری بخش ماژول جلسات آفلاین در ستون مربوطه اقدام نمایید.
- انتخاب زمان ارائه جلسات آنلاین بر عهده مدرس است ولی ترجیحاً در ساعاتی که ترافیک شبکه زیاد است، سعی شود کمتر کلاس برگزار شود.

جدول زمان‌بندی ارائه برنامه درس

مدرس	ساعت برگزاری	فعالیت‌های تکمیلی جلسات آفلاین			شیوه ارائه جلسه		حضور	عنوان جلسه	تاریخ	ردیف
		گفتگو	تکلیف	خودآزمون	آفلاین	آنلاین				
محمد ابوالفتحی	۸-۱۰	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	شناخت ترکیبات مواد غذایی (کربوهیدراتها)	۰۱/۱۲/۰۴	۱
محمد ابوالفتحی	۸-۱۰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	شناخت ترکیبات مواد غذایی چربی‌ها و پروتئین	۰۱/۱۲/۱۱	۲
محمد ابوالفتحی	۸-۱۰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	شناخت ترکیبات مواد غذایی ویتامین‌ها محلول در آب	۰۱/۱۲/۱۸	۳
محمد ابوالفتحی	۸-۱۰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	شناخت ترکیبات مواد غذایی ویتامین‌ها محلول در چربی	۰۲/۰۱/۲۴	۴
محمد ابوالفتحی	۸-۱۰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	شناخت ترکیبات مواد غذایی املاح	۰۲/۰۱/۳۱	۵
محمد ابوالفتحی	۸-۱۰	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	گروه‌های غذایی و نقش آنها در سلامت	۰۲/۰۲/۰۷	۶
محمد ابوالفتحی	۸-۱۰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	کمبود غذاها و مواد مغذی بر سلامت	۰۲/۰۲/۱۴	۷
محمد ابوالفتحی	۸-۱۰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	نقش تغذیه در ارتقاء سطح سلامت	۰۲/۰۲/۲۱	۸
محمد ابوالفتحی	۸-۱۰	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	رژیم‌های افراد دیابتی شامل نوع ۱ و ۲ و دیابت بارداری	۰۲/۰۲/۲۸	۹
محمد ابوالفتحی	۸-۱۰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	رژیم‌های کم‌چرب و کم‌نمک	۰۲/۰۲/۲۸	۱۰
محمد ابوالفتحی	۸-۱۰	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	تغذیه در بیماران کلیوی	۰۲/۰۳/۰۴	۱۱
محمد ابوالفتحی	۸-۱۰	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	تغذیه بیماران ICU به پرانترا	۰۲/۰۳/۰۴	۱۲
محمد ابوالفتحی	۸-۱۰	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	تغذیه بیماران ICU به انترا	۰۲/۰۳/۱۱	۱۳
محمد ابوالفتحی	۸-۱۰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	بهداشت مواد غذایی	۰۲/۰۳/۱۸	۱۴
محمد ابوالفتحی	۸-۱۰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	تاثير فرايند بر ارزش غذا	۰۲/۰۳/۲۵	۱۵
محمد ابوالفتحی	۸-۱۰	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	تغذیه بزرگسالان و سالمندان	۰۲/۰۴/۰۱	۱۶
محمد ابوالفتحی	۸-۱۰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	بررسی جامع از جلسات قبل	۰۲/۰۴/۰۱	۱۷