

به نام خدا

دانشگاه آزاد اسلامی استهبان

دانشکده پرستاری و مامایی

طرح درس (Lesson Plan)

تعداد واحد : ۱/۵

نوع درس : نظری

نام درس : تغذیه و تغذیه درمانی

مدرس : علی اکبر رشیدی

مقطع و رشته تحصیلی فراگیران : کارشناسی پرستاری

دروس پیش نیاز : بیوشیمی

تاریخ پایان کلاس : ۹۵/۳/۲۰

تاریخ شروع کلاس : ۹۴/۱۱/۱۵

نیمسال تحصیلی : دوم ۹۴-۹۵

مکان برگزاری : غدیر کلاس ۱۶

روز و ساعت برگزاری : پنج شنبه-۱۰:۴۵ - ۹:۱۵

مشخصه درس : ۵۱۶

مکان برگزاری : غدیر کلاس ۱۶

روز و ساعت برگزاری : پنج شنبه-۱۲:۳۰ - ۱۱

مشخصه درس : ۵۴۰

روز و ساعت حضور مسوول درس : پنج شنبه ۹ صبح الی ۱۲:۳۰

مسوول درس : علی اکبر رشیدی

تاریخ امتحان پایان ترم : ۹۴/۳/۲۸

شرح درس : در این درس اصول تغذیه، ترکیبات مواد غذایی، نقش تغذیه در ارتقاء سطح سلامت و بررسی وضعیت تغذیه ای بزرگسالان و سالمندان، انواع رژیم های غذایی در بیماریهای مختلف و بهداشت مواد غذایی مورد بحث قرار می گیرد.

عنوان جلسه : مفاهیم تغذیه ای	شماره جلسه : ۱
هدف کلی : آشنایی با مفاهیم کلی غذا، تغذیه و سوء تغذیه	
اهداف رفتاری : دانشجو باید بتواند:	
۱- مفهوم غذا و تغذیه را تعریف نماید	
۲- سوء تغذیه را تعریف نماید و انواع سوء تغذیه را توضیح دهد	
۳- رژیم غذایی را توضیح دهد و گروههای غذایی را نام ببرد	
روش تدریس : سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ	
حیطه یادگیری : شناختی	

عنوان جلسه : کربوهیدراتها	شماره جلسه : ۲
هدف کلی : آشنایی با مفهوم کربوهیدراتها و نقش آنها در تغذیه	
اهداف رفتاری : دانشجو باید بتواند:	
۱- کربوهیدراتها را شرح داده و انواع آن را تقسیم بندی نماید	
۲- منابع غذایی کربوهیدراتها را بیان نماید	
۳- فیبرهای غذایی را شرح داده و منابع غذایی آن ها را مثال بزند	

۴- اهمیت فیبرهای غذایی در سلامت انسان را بیان نماید
۵- مفاهیم پروبیوتیک و پره بیوتیک را توضیح دهد و نقش آنها در سلامت را بیان نماید
۶- شاخص گلیسمیک را شرح دهد
روش تدریس : سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ
حیطه یادگیری : شناختی

عنوان جلسه : پروتئینها
شماره جلسه : ۳ و ۴
هدف کلی : آشنایی با مفهوم پروتئینها و نقش آنها در تغذیه
اهداف رفتاری : دانشجو باید بتواند:
۱- مفهوم پروتئین را تعریف کند
۲- پروتئینها را طبقه بندی کند
۳- ارزش پروتئینها را تعیین کند
۴- نقش آنها در سلامت را شرح دهد
۵- منابع غذایی پروتئین را مشخص کند
روش تدریس : سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ
حیطه یادگیری : شناختی

عنوان جلسه : چربیها
شماره جلسه : ۵
هدف کلی : آشنایی با مفهوم چربیها و نقش آنها در تغذیه
اهداف رفتاری : دانشجو باید بتواند:
۱- قادر باشد مفهوم چربیها را تعریف کند
۲- چربیها را طبقه بندی کند
۳- نقش چربی در سلامت را شرح دهد
۴- منابع غذایی چربیها را نام ببرد
۵- عوارض کمبود و اضافه دریافت آنها را بیان نماید.
روش تدریس : سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ
حیطه یادگیری : شناختی

عنوان جلسه : انرژی
شماره جلسه : ۶
هدف کلی : آشنایی با مفهوم انرژی و تنظیم برنامه غذایی
اهداف رفتاری : دانشجو باید بتواند:
۱- انرژی، متابولیسم پایه، TEF را تعریف نماید
۲- عوامل مؤثر بر انرژی مصرفی را شرح دهد
۳- میزان نیاز به انرژی روزانه را محاسبه نماید
۴- یک رژیم غذایی پایه را طراحی کند
روش تدریس : سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ
حیطه یادگیری : شناختی

عنوان جلسه : چاقی
شماره جلسه : ۷ و ۸
هدف کلی : تغذیه درمانی در چاقی

اهداف رفتاری : دانشجو باید بتواند:
۱- چاقی را تعریف کند
۲- اتیولوژی چاقی را شرح دهد
۳- عوارض چاقی را توضیح دهد
۴- انواع رژیم های درمانی در چاقی را شرح دهد
روش تدریس : سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ
حیطه یادگیری : شناختی

عنوان جلسه : اختلالات گوارشی
شماره جلسه : ۱۰ و ۹
هدف کلی : تغذیه درمانی در اختلالات دستگاه گوارش فوقانی و تحتانی
اهداف رفتاری : دانشجو باید بتواند:
۱- تغذیه درمانی در رفلاکس و التهاب مری را شرح دهد
۲- عوامل ایجاد زخم پپتیک و تغذیه درمانی آن را توضیح دهد
۳- سندرم دامپینگ را تعریف نماید و عوامل ایجاد آن را نام ببرد
۴- تغذیه درمانی در استئاتوره سلیاک و بیماریهای التهابی روده را شرح دهد
روش تدریس : سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ
حیطه یادگیری : شناختی

عنوان جلسه : دیابت ملیتوس
شماره جلسه : ۱۲ و ۱۱
هدف کلی : تغذیه درمانی در دیابت ملیتوس
اهداف رفتاری : دانشجو باید بتواند:
۱- اهداف تغذیه درمانی در دیابت ملیتوس را شرح دهد
۲- انواع دیابت را نام ببرد
۳- تغذیه درمانی در انواع دیابت را شرح دهد
۴- یک رژیم غذایی دیابتی را طراحی کند.
روش تدریس : سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ
حیطه یادگیری : شناختی

عنوان جلسه : بیماریهای قلبی و عروقی و فشارخون
شماره جلسه : ۱۳
هدف کلی : تغذیه درمانی در بیماریهای قلبی و عروقی و پرفشاری خون
اهداف رفتاری : دانشجو باید بتواند:
۱- عوامل خطر بیماریهای قلبی عروقی را طبقه بندی کند
۲- عوامل تغذیه ای مرتبط با بیماریهای قلبی را شرح دهد
۳- پرفشاری خون را تعریف و طبقه بندی کند
۴- رژیم DASH را شرح دهد.
روش تدریس : سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ
حیطه یادگیری : شناختی

عنوان جلسه : اختلالات کلیوی
شماره جلسه : ۱۵ و ۱۴
هدف کلی : تغذیه درمانی در اختلالات کلیه

<p>اهداف رفتاری: دانشجو باید بتواند:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱- تغذیه درمانی در سندرم نفروتیک را شرح دهد ۲- تغذیه درمانی در نارسایی حاد کلیه را شرح دهد. ۳- مواد مغذی مورد نیاز در بزرگسالان و کودکان مبتلا به نارسایی کلیه را نام ببرد ۴- تغذیه درمانی در سنگهای کلیوی را شرح دهد.
<p>روش تدریس: سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ</p>
<p>حیطه یادگیری: شناختی</p>

<p>عنوان جلسه: کم خونی های تغذیه ای</p>
<p>هدف کلی: آشنایی با تغذیه درمانی در کم خونی های تغذیه ای</p>
<p>اهداف رفتاری: دانشجو باید بتواند:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱- انواع کم خونی ها را نام برده و شرح دهد ۲- منابع غذایی آهن را نام ببرد ۳- عوامل کاهش دهنده جذب آهن در روده را توضیح دهد ۴- تغذیه درمانی در کم خونی های تغذیه ای را شرح دهد.
<p>روش تدریس: سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ</p>
<p>حیطه یادگیری: شناختی</p>

<p>عنوان جلسه: رژیمهای پایه بیمارستانی</p>
<p>هدف کلی: آشنایی با رژیمهای پایه بیمارستانی</p>
<p>اهداف رفتاری: دانشجو باید بتواند:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱- انواع رژیمهای پایه بیمارستانی را نام ببرد ۲- کاربرد رژیم پر کالری را شرح دهد. ۳- کاربرد رژیم پر پروتئین را توضیح دهد ۴- کاربرد رژیم پرفیبر را شرح دهد ۵- کاربرد رژیمهای مایع و نرم را شرح دهد
<p>روش تدریس: سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ</p>
<p>حیطه یادگیری: شناختی</p>

وسایل کمک آموزشی : وایت بورد- لپ تاپ- ویدئو پروژکتور

نحوه ارزشیابی دانشجوی :

حضور منظم و توأم با توجه ۱ نمره

انجام تکالیف دانشجویی ۲ نمره

آزمون میان ترم ۵ نمره

آزمون پایان ترم ۱۲ نمره

تکالیف دانشجویی : بمنظور افزایش مشارکت در مباحث مطرح شده و برانگیختن حس پرسشگری دانشجویان، در هر جلسه دو سوال مطرح می شود تا دو نفر از دانشجویان جواب آنها را از بین مجلات و سایتهای علمی استخراج نموده و در جلسه آینده ارائه نمایند. پاسخ سوالات جزو درس بوده و دانشجویان موظفند آنها را یاد بگیرند.

نوع سؤالات امتحانی : تستی- تشریحی

وظایف دانشجوی : مطالعه مطالب جلسه گذشته پیش از ورود به کلاس و شرکت فعال در بحث های کلاسی- انجام تکالیف دانشجویی- عدم استفاده از تلفن همراه و عدم ترک کلاس موقع تدریس- حضور به موقع سر کلاس- احترام به استاد

منابع :

1-Krause's Food Nutrition and Diet Therapy. L.kathleen mahan 12th edition.2012

۲- اصول تغذیه کراوس ترجمه دکتر فرزاد شیدفر، انتشارات جامعه نگر، چاپ چهارم ، ۱۳۹۴

به نام خدا

دانشگاه آزاد اسلامی استهبان

دانشکده پرستاری و مامایی

طرح دوره (Course Plan)

تعداد واحد : ۱/۵

نوع درس : نظری

نام درس : تغذیه و تغذیه درمانی

مدرس : علی اکبر رشیدی

مقطع و رشته تحصیلی فراگیران : کارشناسی پرستاری

دروس پیش نیاز : بیوشیمی

تاریخ پایان کلاس : ۹۵/۳/۲۰

تاریخ شروع کلاس : ۹۴/۱۱/۱۵

نیمسال تحصیلی : دوم ۹۴-۹۵

مکان برگزاری : غدیر کلاس ۱۶

روز و ساعت برگزاری : پنج شنبه-۱۰:۴۵ - ۹:۱۵

مشخصه درس : ۵۱۶

مکان برگزاری : غدیر کلاس ۱۶

روز و ساعت برگزاری : پنج شنبه-۱۲:۳۰ - ۱۱

مشخصه درس : ۵۴۰

روز و ساعت حضور مسئول درس : پنج شنبه ۹ صبح الی ۱۲:۳۰

مسئول درس : علی اکبر رشیدی

تاریخ امتحان پایان ترم :

شرح درس : در این درس اصول تغذیه، ترکیبات مواد غذایی، نقش تغذیه در ارتقاء سطح سلامت و بررسی وضعیت تغذیه ای بزرگسالان و سالمندان، انواع رژیمهای غذایی در بیماریهای مختلف و بهداشت مواد غذایی مورد بحث قرار می گیرد.

اهداف کلی :

- ۱- آشنایی با مفاهیم کلی غذا، تغذیه و سوء تغذیه
- ۲- آشنایی با مفهوم کربوهیدراتها و نقش آنها در تغذیه
- ۳- آشنایی با مفهوم پروتئینها و نقش آنها در تغذیه
- ۴- آشنایی با مفهوم چربیها و نقش آنها در تغذیه
- ۵- آشنایی با مفهوم انرژی و تنظیم برنامه غذایی
- ۶- تغذیه درمانی در چاقی، اختلالات دستگاه گوارش فوقانی و تحتانی، دیابت ملیتوس، اختلالات کلیوی، بیماریهای قلبی و عروقی، پرفشاری خون و کم خونی های تغذیه ای
- ۷- آشنایی با رژیمهای پایه بیمارستانی

اهداف رفتاری : در پایان دوره دانشجو باید قادر باشد:

۱- مفاهیم کلی غذا، تغذیه و سوء تغذیه تعریف نماید

۲- مفهوم کربوهیدراتها و نقش آنها در تغذیه را شرح دهد

۳- مفهوم پروتئینها و نقش آنها در تغذیه را شرح دهد

۴- مفهوم چربیها و نقش آنها در تغذیه را شرح دهد

۵- مفهوم انرژی و تنظیم برنامه غذایی را شرح دهد

۶- تغذیه درمانی در چاقی، اختلالات دستگاه گوارش فوقانی و تحتانی، دیابت ملیتوس، اختلالات کلیوی، بیماریهای قلبی و عروقی، پرفشاری خون و کم خونی های تغذیه ای را شرح دهد

۷- رژیمهای پایه بیمارستانی را نام ببرد و توضیح دهد

روش تدریس : سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ

وسایل کمک آموزشی : وایت بورد- لپ تاپ- ویدئو پروژکتور

نحوه ارزشیابی دانشجو :

حضور منظم و توأم با توجه ۱ نمره

انجام تکالیف دانشجویی ۲ نمره

آزمون میان ترم ۵ نمره

آزمون پایان ترم ۱۲ نمره

تکالیف دانشجویی : بمنظور افزایش مشارکت در مباحث مطرح شده و برانگیختن حس پرسشگری دانشجویان، در هر جلسه دو سوال مطرح می شود تا دو نفر از دانشجویان جواب آنها را از بین مجلات و سایتهای علمی استخراج نموده و در جلسه آینده ارائه نمایند. پاسخ سوالات جزو درس بوده و دانشجویان موظفند آنها را یاد بگیرند.

نوع سؤالات امتحانی : تستی- تشریحی

وظایف دانشجو : مطالعه مطالب جلسه گذشته پیش از ورود به کلاس و شرکت فعال در بحث های کلاسی- انجام تکالیف دانشجویی- عدم استفاده از تلفن همراه و عدم ترک کلاس موقع تدریس- حضور به موقع سر کلاس- احترام به استاد

منابع :

1-Krause's Food Nutrition and Diet Therapy. L.kathleen mahan 12th edition.2012

۲- اصول تغذیه کراوس ترجمه دکتر فرزاد شیدفر، انتشارات جامعه نگر، چاپ چهارم ، ۱۳۹۴

تقویم درس :

جلسه	عنوان	مدرس
۱	مفاهیم تغذیه ای	علی اکبر رشیدی
۲	کربوهیدراتها	"
۳	پروتئینها	"
۴	پروتئینها	"
۵	چربیها	"
۶	انرژی	"
۷	چاقی	"
۸	چاقی	"
۹	اختلالات گوارشی	"
۱۰	اختلالات گوارشی	"
۱۱	دیابت ملیتوس	"
۱۲	دیابت ملیتوس	"
۱۳	بیماریهای قلبی و عروقی و فشار خون	"
۱۴	اختلالات کلیوی	"
۱۵	اختلالات کلیوی	"
۱۶	کم خونی های تغذیه ای	"
۱۷	رژیم های پایه بیمارستانی	"