

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 : الناز خیر

مقطع و رشته تحصیلی فراگیران : کارشناسی پرستاری

دروس پیش نیاز : بیوشیمی

تاریخ پایان کلاس : ۹۶/۳/۱۵

تاریخ شروع کلاس : ۹۶/۱۱/۱۱

نیمسال تحصیلی : دوم ۹۵ - ۹۶

مکان برگزاری : کلاس ۶

روز و ساعت برگزاری : پنجشنبه ۱۴-۳۰:۱۵

مشخصه درس : ۲۴۲

روز و ساعت حضور مسؤل درس : چهارشنبه و پنجشنبه

مسؤل درس : الناز خیر

تاریخ امتحان پایان ترم : ۹۶/۳/۲۴

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 و کربوهیدراتها	شماره جلسه : اول
هدف کلی : آشنایی با مفاهیم کلی غذا، تغذیه و سوء تغذیه و کربوهیدراتها و نقش آنها در 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	
۴- کربوهیدراتها را شرح داده و انواع آن را تقسیم بندی نماید	
۵- منابع غذایی کربوهیدراتها را بیان نماید	
۶- فیبرهای غذایی را شرح داده و منابع غذایی آن ها را مثال بزند	

۷- اهمیت فیبرهای غذایی در سلامت انسان را بیان نماید

۸- مفاهیم پروبیوتیک و پره بیوتیک را توضیح دهد و نقش آنها در سلامت را بیان نماید

۹- شاخص گلیسمیک را شرح دهد

روش تدریس : سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ

حیطه یادگیری : شناختی

شماره جلسه : دوم و سوم

عنوان جلسه : پروتئین ها

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

شماره جلسه : چهارم

عنوان جلسه : چربیها

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 : پنجم
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 : ششم و هفتم
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 : هشتم و نهم
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 : دهم و یازدهم
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 پرفشاری خون	شماره جلسه : دوازدهم
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 کلیه	شماره جلسه : سیزدهم و چهاردهم
هدف کلی : تغذیه درمانی در اختلالات کلیه	
اهداف رفتاری : دانشجو باید بتواند:	
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	
روش تدریس : سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ	
حیطه یادگیری : شناختی	

عنوان جلسه : کم خونی های تغذیه ای	شماره جلسه : پانزدهم
هدف کلی : آشنایی با تغذیه درمانی در کم خونی های تغذیه ای	
اهداف رفتاری: دانشجو باید بتواند:	
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	
روش تدریس: سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ	
حیطه یادگیری : شناختی	

عنوان جلسه : رژیمهای پایه بیمارستانی	شماره جلسه : شانزدهم
هدف کلی : آشنایی با رژیمهای پایه بیمارستانی	
اهداف رفتاری: دانشجو باید بتواند:	
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	
روش تدریس: سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ	
حیطه یادگیری: شناختی	

وسایل کمک آموزشی :

وایت بورد- لپ تاپ- ویدئو پروژکتور

نحوه ارزشیابی دانشجو :

حضور منظم و توأم با توجه ۱نمره

انجام تکالیف دانشجویی ۲نمره

آزمون میان ترم ۵نمره

آزمون پایان ترم ۲نمره

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

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 last edition

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

به نام خدا
دانشگاه آزاد اسلامی استهبان
دانشکده پرستاری و مامایی
طرح دوره (Course Plan)

نام درس : تغذیه و تغذیه درمانی	نوع درس : نظری	تعداد واحد : ۱/۵
مقطع و رشته تحصیلی فراگیران : کارشناسی پرستاری	مدرس : الناز خیر	
دروس پیش نیاز : بیوشیمی		
نیمسال تحصیلی : دوم ۹۵ - ۹۶	تاریخ شروع کلاس : ۹۶/۱۱/۱۱	تاریخ پایان کلاس : ۹۶/۳/۱۵
مشخصه درس : ۲۴۲	روز و ساعت برگزاری : پنج شنبه ۱۴-۳۰:۱۵	مکان برگزاری : کلاس ۶
مسئول درس : الناز خیر	روز و ساعت حضور مسئول درس : چهارشنبه و پنج شنبه	
تاریخ امتحان پایان ترم : ۹۶/۳/۲۴		

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.

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 برد- 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 ۲ 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 آنرا یاد بگیرند

نوع سؤالات امتحانی :

تستی

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 last edition

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

تقویم درس :

جلسه	عنوان	مدرس
۱	مفاهیم تغذیه ای و کربوهیدراتها	الناز خیر
۲	پروتئین ها	الناز خیر
۳	پروتئین ها	الناز خیر
۴	چربی ها	الناز خیر
۵	انرژی	الناز خیر
۶	چاقی	الناز خیر
۷	چاقی	الناز خیر
۸	اختلالات گوارشی	الناز خیر
۹	اختلالات گوارشی	الناز خیر
۱۰	دیابت ملیتوس	الناز خیر
۱۱	دیابت ملیتوس	الناز خیر
۱۲	بیماریهای قلبی و عروقی و فشار خون	الناز خیر
۱۳	اختلالات کلیوی	الناز خیر
۱۴	اختلالات کلیوی	الناز خیر
۱۵	کم خونی های تغذیه ای	الناز خیر
۱۶	رژیم های پایه بیمارستانی	الناز خیر