

طرح درس

نام درس: تغذیه و تغذیه درمانی	تعداد واحد: ۱/۵ واحد	نوع واحد: تئوری <input checked="" type="checkbox"/> عملی <input type="checkbox"/> بالینی <input type="checkbox"/>
زمان برگزاری: سه شنبه ۱۴-۱۶	تعداد جلسات: ۱۲ ساعت	رشته: کارشناسی پرستاری ترم: دوم
نام مدرس: دکتر مهری دلوریان زاده	محل اجرا: دانشکده پرستاری و مامایی	تعداد دانشجویان:
سال تحصیلی: ۱۴۰۲-۱۴۰۳	آدرس الکترونیکی استاد: Delvarianzadeh_mehri@yahoo.com	

شرح درس:

در این درس به دانشجویان کمک می‌نماید تا مراقبت‌ها، تجویزات تغذیه‌ای و آموزش‌های لازم، مسائل و مشکلات تغذیه‌ای ایران و جهان، نقش تغذیه در بهداشت و درمان و سلامت جامعه، آشنایی با علم تغذیه و تقسیم بندی‌های مرتبط با آن، انواع ریزمغذی‌ها و ماکرونوترینت‌ها را بشناسد و رژیم‌های غذایی و موارد تجویز رژیم‌ها را و نحوه تغذیه صحیح تدریس می‌گردد.

اهداف کلی درس:

- آشنا شدن دانشجویان با مفاهیم و اهمیت و کاربرد تغذیه با گذراندن این درس فراگیر باید بتواند:
- ۱- تعریف تغذیه و گروه‌های مواد غذایی، ارتباط تغذیه و بهداشت، تقسیم بندی، تکنولوژی مواد غذایی، مسائل و مشکلات تغذیه‌ای در ایران و جهان، اهداف، ترکیب شیمیایی بدن را بیان کند
 - ۲- کربوهیدرات‌ها؛ نقش کربوهیدرات‌ها را در تغذیه انسان توضیح دهد، انواع ساختمان کربوهیدرات‌ها را بکشد و نامگذاری نماید، نقش انواع کربوهیدرات‌ها و منابع آنها را نام ببرد، خواص فیزیکی و خواص شیمیایی کربوهیدرات‌ها را توضیح دهد، گلیکوژن و لیپوژن و گلیکونئوز را توضیح دهد و تشخیص دیابت و رژیم درمانی در آن، انواع قندهای سنتتیک، شاخص گلیسمی
 - ۳- چربی‌ها؛ اهمیت چربی‌ها را توضیح دهد، ساختمان چربی‌ها و انواع آن را بنویسد، انواع اسیدهای چرب ضروری و غیر ضروری و اسیدهای چرب را شرح دهد، خواص شیمیایی و حلالیت و RANCIDITY چربی‌ها را شرح دهد، نقش چربی‌ها را در بدن تقسیم بندی کند، آنابولیسیم و کاتابولیسیم چربی‌ها را بیان کند.
 - ۳- پروتئین‌ها؛ نقش پروتئین‌ها را در بدن توضیح دهد و ساختمان آن را بنویسد انواع اسیدهای آمینه و اهمیت تغذیه‌ای آنها را بیان کند، مواد غذایی را از نظر کیفیت پروتئین‌ها تقسیم بندی کند و تلفیق پروتئین‌ها را بیان نماید، نقش پروتئین‌ها را در بدن شرح دهد، PEM، PCM و علائم بالینی آنها را حدس بزند. اسلاید‌های سوء تغذیه
 - ۴- ویتامین‌ها؛ تاریخچه کشف ویتامین‌ها، اهمیت و نقش ویتامین‌ها را در بدن توضیح دهد، انواع ویتامین‌ها و دلایل نام گذاری آنها را شرح دهد، ساختمان -نقش بیوشیمیایی ویتامین‌های محلول در چربی و ساختمان و نقش ویتامین‌های K, E, D, A را توضیح دهید، نقش بیوشیمیایی ویتامین A, D, K, E را در بدن شرح دهد، منابع ویتامین‌ها، مقادیر مورد نیاز را براساس استانداردهای بین‌المللی بیان نماید، بیماری‌های ناشی از سوء تغذیه را تشخیص دهد
 - ۵- ویتامین‌ها ساختمان -منابع و نقش بیوشیمیایی ویتامین‌های ویتامین‌های گروه B را بیان نماید، سوء تغذیه ناشی از ویتامین B1, B2, PP، بیماری‌های بری بری و پلاگر- آنگیولار استیوماسیت را به کمک اسلاید‌ها بشناسد.
 - ۶- ویتامین‌ها سایر ویتامین‌های محلول در آب، ساختمان و نقش و منابع ویتامین‌های B6 و فولاسین و B12 و بیوتین و اسید پانتاتیک را توضیح دهد نقش بیوشیمیایی این ویتامین‌ها را در بدن شرح دهد بیماری‌های کم خونی مگالوبلاستیک -پرسینوز آنمی و ماکروستیک را بیان نماید، (ویتامین C) را بشناسد.
 - ۷- املاح: اهمیت مواد معدنی را در بدن توضیح دهد انواع مواد معدنی را از نقش تغذیه‌ای در بدن بنویسد ماکروالمنت‌ها را بتواند تقسیم

- بندی نماید نقش کلسیم و فسفر و منگنز - منابع و مقدار مورد نیاز علائم بالینی بیماریهای ناشی از سوء تغذیه ماکروالمنت را حدس بزند
- ۸- املح: میکرو نوترینت ها: اهمیت آهن و روی و گوگرد و مس را در بدن بدانند نقش و منابع و مقدار مورد نیاز را شرح دهد، علائم بالینی مربوط کم خونی فقر آهن و کمبود روی را تشخیص دهد.
- ۹- تیم مسول تغذیه بیمار و ظایف هر کدام و آشنایی با انواع رژیم های غذایی
- ۱۰- انواع رژیم مایعات، موارد تجویز و یک نمونه رژیم و مواد مجاز و غیرمجاز
- ۱۱- رژیم نرمال در بیمارستان و موارد تجویز و یک نمونه رژیم و مواد مصرفی مجاز و غیر مجاز
- ۱۳- رژیم کم فیبر و پرو فیبر موارد تجویز و یک نمونه رژیم و مواد مصرفی مجاز و غیر مجاز
- ۱۴- رژیم در بیماریهای گوارشی
- ۱۵- رژیم بعد از جراحی را بدانند.

شماره جلسات	رئوس مطالب	اهداف اختصاصی	حیطه	روش تدریس	نوع وسیله آموزشی	فعالیت دانشجوی
۱	تعریف تغذیه و گروههای مواد غذایی، ارتباط تغذیه و بهداشت، تقسیم بندی، تکنولوژی مواد غذایی، مسائل و مشکلات تغذیه ای در ایران و جهان، اهداف، ترکیب شیمیایی بدن	آشنا شدن دانشجویان با تعریف تغذیه و گروههای مواد غذایی، ارتباط تغذیه و بهداشت، تقسیم بندی، تکنولوژی مواد غذایی، مسائل و مشکلات تغذیه ای در ایران و جهان، اهداف، ترکیب شیمیایی بدن	شناختی	سخنرانی و پرسش و پاسخ	حضور و آفلاین سامانه نوید	شرکت در بحث و یادداشت مطالب و پرسش و پاسخ
۲	کربوهیدرات ها و بیماریهای ناشی از آن	آشنا شدن دانشجویان با کربوهیدراتها؛ نقش کربوهیدراتها رادر تغذیه انسان توضیح دهد، انواع ساختمان کربوهیدراتها را بکشد و نامگذاری نماید، نقش انواع کربوهیدراتها و منابع آنها را نام ببرد، خواص فیزیکی و خواص شیمیایی کربوهیدراتها را توضیح دهد، گلیکوژن و لیپوژن و گلیکوننوژن را توضیح دهد و تشخیص دیابت و رژیم درمانی در آن، انواع قندهای سنتتیک، شاخص گلیسمی	شناختی	سخنرانی و پرسش و پاسخ	حضور و آفلاین سامانه نوید	شرکت در بحث و یادداشت مطالب و پرسش و پاسخ
۳	اهمیت چربیها	آشنا شدن دانشجویان با لیپیدها؛ نقش لیپیدها رادر تغذیه انسان توضیح دهد، انواع ساختمان لیپیدها را بکشد و نامگذاری نماید، نقش انواع اسیدهای چرب اشباع و غیر اشباع و منابع آنها را نام ببرد، خواص فیزیکی و خواص شیمیایی امگا ۳ و امگا ۶ را توضیح دهد	شناختی	سخنرانی و پرسش و پاسخ	حضور و آفلاین سامانه نوید	شرکت در بحث و یادداشت مطالب و پرسش و پاسخ
۴	مقدمه و اهمیت پروتئینها	آشنا شدن دانشجویان نامگذاری پروتئینها، نقش آنها، کیفیت و اسکور شیمیایی، ارزش بیولوژیکی	شناختی	سخنرانی و پرسش و پاسخ	حضور و آفلاین سامانه نوید	شرکت در بحث و یادداشت مطالب و پرسش و پاسخ

شرکت در بحث و یادداشت مطالب و پرسش و پاسخ	حضوری و آفلاین سامانه نوید	سخنرانی و پرسش و پاسخ	شناختی	دانشجویان با تاریخچه کشف ویتامین ها، اهمیت و نقش ویتامین ها را در بدن، انواع ویتامین ها و دلایل نام گذاری آنها، ساختمان - نقش بیوشیمیایی ویتامین های محلول در چربی و ساختمان و نقش ویتامین های A, D, E, K, را، نقش بیوشیمیایی ویتامین A, D, E, K, را در بدن، منابع ویتامین ها، مقادیر مورد نیاز را براساس استانداردهای بین المللی بیان نماید، بیماریهای ناشی از سوءتغذیه آشنا شوند	- ویتامینهای محلول در چربی	۵
شرکت در بحث و یادداشت مطالب و پرسش و پاسخ	حضوری و آفلاین سامانه نوید	سخنرانی و پرسش و پاسخ	شناختی	ساختمان - منابع و نقش بیوشیمیایی ویتامین های ویتامین های گروه B، سوءتغذیه ناشی از ویتامین PP, B2, B1، بیماری بری بری و پلاگر - آنگیولار استیوماسیت را به کمک اسلاید ها	- ویتامینهای محلول در آب	۶
شرکت در بحث و یادداشت مطالب و پرسش و پاسخ	حضوری و آفلاین سامانه نوید	سخنرانی و پرسش و پاسخ	شناختی	آشنا شدن دانشجویان با اهمیت مواد معدنی در بدن ماکرو و میکروترنس المنت	مقدمه - اهمیت مواد معدنی و نامگذاری	۷
شرکت در بحث و یادداشت مطالب و پرسش و پاسخ	حضوری و آفلاین سامانه نوید	سخنرانی و پرسش و پاسخ	شناختی و مهارتی	دانشجویان با محاسبه انرژی و مقدار مواد مغذی جهت یک فرد	انرژی و مدیریت وزن (چاقی)، دیابت	۸
شرکت در بحث و یادداشت مطالب و پرسش و پاسخ	حضوری و آفلاین سامانه نوید	سخنرانی و پرسش و پاسخ و وایت برد	شناختی	آشنایی تیم تغذیه بیماران و وظایف هر کدام - آشنایی با تغذیه و رژیم غذایی مایعات را توضیح دهد و مزایای تغذیه را بنویسد آشنایی با رژیم غذایی نرمال و تنظیم یک برنامه	تیم تغذیه بیماران - تغذیه و رژیم غذایی مایعات، تقسیم انواع رژیم براساس رژیم عادی، کم کالری، پر کالری، پروتئین، کم پروتئین	۹
شرکت در بحث و یادداشت مطالب و پرسش و پاسخ	حضوری و آفلاین سامانه نوید	سخنرانی و پرسش و پاسخ	شناختی	آشنایی رژیم های غذایی کم نمک و جهت بیماریهای قلب و عروق	رژیم های غذایی کم نمک و جهت بیماریهای قلب و عروق	۱۰
شرکت در بحث و یادداشت مطالب و پرسش و پاسخ	حضوری و آفلاین سامانه نوید	سخنرانی و پرسش و پاسخ	شناختی	آشنایی رژیم های غذایی مربوطه	اختلالات گوارشی و رژیم بعد از جراحی،	۱۱
شرکت در بحث و یادداشت مطالب و پرسش و پاسخ	حضوری و آفلاین سامانه نوید (الکترونیکی)		شناختی	انواع کم خونی	کم خونی ها (الکترونیکی)	۱۲

روش ارزشیابی:

ارزشیابی تکوینی: (امتحانات کوتاه پاسخ در طول ترم، امتحان میان ترم) ۲۰ درصد نمره

فعالیت دانشجویان: ۵ درصد نمره

حضور منظم دانشجویان: ۵ درصد نمره

ارزشیابی تراکم ۷۰ درصد نمره

- 1- essential of nutrition & diet therapy
- 2- -Mahan LK, Raymond JL. Krause's Food & the Nutrition Care Process-E-Book: Elsevier Health Sciences; 2016

3) Human nutrition

- 3- 5) Annual editions nutrition
- 4- 6) Perspectives in nutrition Wardlaw Hampl Disilvestro
- 5- 7) Nutrition and diet therapy Catldo, De Bruyne, Wbitney
- 6- 8) A color Atlas of nutritional disorders Donald S. McLaren
- 7- Clinical nutrition for surgical patients /Mary Marian Scott A. Shikora. Mary K Russell. Jones & Bartlet Publishers
- 8- Nutrition Essentials for Nursing Practice .Lippincott.

. Nutrition Essentials for Nursing Practice .Lippincott Ed.). Philadelphia: th4). Dudak, S. (2001).).

ب) وابسته

منابع وابسته برای مطالعه بیشتر:

اصول تغذیه رابینسون ناهید خلدی

مبانی علم تغذیه دکتر مینودخت فروزانی

تغذیه وسایل غذایی دکتر محمدحسن محمدها

اصول تدوین رژیم غذایی دکتر محمد نجفی، دکتر مهري دلوریان زاده

اصول تغذیه کراوس زیر نظر دکتر سید علی کشاورز ترجمه دکتر فرزاد شید فر ، ناهید خلدی

تغذیه درمانی گیتی صدیق - آزاده امین پور

تغذیه پزشکی - دکتر فروغ اعظم طالبان

رژیم های غذایی از انجمن تغذیه دانان ایران (اتا)

رژیم های غذایی: مرضیه متولی

تغذیه : پیشگیری و درمان . ترجمه داریوش، کوهی کمال، چاپ اول . فاکس، برایان آنتونی، کامرون، آلن چی (۱۳۷۶). (دانش غذا ،

تغذیه و سلامتی ، ترجمه داریوش کوهی کمالی، تهران فارابی تامپسون ، سینتیا ، (۱۳۷۹)