



مرکز آموزش عالی علوم پزشکی وارستگان

نام و کد درس: اصول تنظیم برنامه های غذایی (کد ۱۳۰۳)	تعداد واحد: ۱ واحد (تئوری)
تعداد جلسات: ۱۳ جلسه (۲۶ ساعت)	مدت هر جلسه: ۹۰ دقیقه (آنلاین)
پیش نیاز: تغذیه اساسی ۱ و ۲	فراگیران: دانشجویان کارشناسی پیوسته تغذیه
مشخصات استاد درس: دکتر منیره دهری (دکتری تخصصی تغذیه و رژیم درمانی)	
ساعات حضور: همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۶	
آدرس پست الکترونیکی: dahrin@varastegan.ac.ir	
هدف کلی:	
با گذراندن این درس انتظار می رود دانشجو بتواند برنامه غذایی صحیح را با توجه به نیازهای غذایی، شرایط اجتماعی- اقتصادی و فرهنگ غذایی برای هر فرد با گروه مشخص، طراحی و تنظیم کند.	
شرح درس: درس اصول تنظیم برنامه های غذایی به شناسایی ابزارهای استاندارد در طراحی و تنظیم رژیم غذایی، استانداردهای RDA و DRI و راهنماهای غذایی در کنار معرفی هرم مواد غذایی و لیست جانمایی می پردازد. نهایتا دانشجو توانمندی لازم جهت تنظیم برنامه های غذایی بر اساس شرایط عمومی و نیازهای مراجعه کنندگان را کسب می کند.	
فعالیت استاد:	
سخنرانی و نمایش اسلاید، پرسش و پاسخ، استفاده از بحث کلاسی جهت مشارکت دانشجویان در درس، استفاده از وزنه اندازه گیری برای ارائه قسمتی از درس به شکل کاربردی و عملی جهت یادگیری بیشتر دانشجویان، اخذ کوئیز کلاسی	
قوانین کلاس:	
✓ حضور و غیاب در کلاس های آنلاین اجباری بوده و در هر جلسه حضور و غیاب صورت می گیرد.	
✓ تمامی کلاس های آنلاین رأس ساعت مقرر برگزار خواهد شد و کلاس های آنلاین طبق برنامه برگزار می گردد.	
✓ غیبت غیر موجه و غیبت موجه در روزهای برگزاری آزمون به ترتیب موجب اختصاص نمره صفر و عدم محاسبه نمره در فرآیند ارزشیابی دانشجو می گردد.	
وظایف و فعالیت های دانشجویان:	
حضور فعال در کلاس آنلاین - شرکت در کوئیزهای کلاسی - شرکت در مباحث و حل تمرینهای سام - امتحان پایان ترم	
شیوه ارزشیابی (با تعیین میزان نمره هر آیتم):	
امتحان پایان ترم ۱۶ نمره	
پرسش و پاسخ ها در جلسات آنلاین و حضور و غیاب و شرکت فعال در جلسات آنلاین (۲ نمره)	
هر تکلیف در سام ۰,۵ نمره	
امکانات آموزشی: ویدئو پروژکتور، کامپیوتر، تخته وایت برد و مائیک وایت برد، وزنه اندازه گیری وزن مواد خوراکی، قاشق دیجیتال	
روش آموزش:	
ارائه سخنرانی توسط استاد با استفاده از نرم افزار CAMTESIA و ADOBCONNECT همراه با پرسش و پاسخ مجازی از دانشجویان و در صورت امکان کلاس هیبریدی	
منابع:	
۱. میرمیران پ، اصول برنامه های غذایی، بنیاد بیماری های خاص، تهران	
2. Krause's Food & The nutrition Care Process (2017) : chapter 11	
3. Mahan .LK, Escott – Stump S. Kraus s Food, Nutrition and Diet Therapy. WB. Sounder Co. Philadelphia : Chapter 16	

جلسه	تاریخ ارائه	عنوان سرفصل	اهداف اختصاصی
در پایان این جلسه از دانشجو انتظار می‌رود:			
۱		آشنایی با اصول پنجگانه طراحی یک رژیم غذایی و آشنایی با استانداردهای تغذیه‌ای	اصول صحیح طراحی یک الگوی غذایی مناسب را شناخته و قدرت تمایز آنها از یکدیگر را داشته باشد.
۲		معرفی استانداردهای تغذیه‌ای (Dietary standards) و مقادیر توصیه شده دریافت (Dietary reference intakes)	دانشجو قادر به معرفی ابزارهای استاندارد (RDA ، DRI ، ...) و کاربرد آنها در طراحی و تنظیم رژیم غذایی باشد. اشکال تصویری راهنماهای غذایی کشورهای مختلف را بداند.
۳		معرفی استانداردهای تغذیه‌ای (Dietary standards) و مقادیر توصیه شده دریافت (Dietary reference intakes)	استانداردهای غذایی را با هدف پیشگیری از بیماریها برای متخصصین تغذیه، محققین و سیاستگذاران جامعه معرفی مینماید. راهنماهای غذایی (Dietary Guidelines) را بشناسد.
۴		آشنایی با گروههای هرم غذایی (food group) و چگونگی امتیازدهی کیفیت تغذیه‌ای رژیم	دانشجو قادر به توضیح کامل هرم راهنمای غذایی و نحوه امتیازدهی کیفیت تغذیه‌ای یک نمونه رژیم با استفاده از هرم غذایی باشد.
۵		آشنایی با گروههای هرم غذایی (food group) و چگونگی امتیازدهی کیفیت تغذیه‌ای رژیم	دانشجو قادر به توضیح کامل هرم راهنمای غذایی و نحوه امتیازدهی کیفیت تغذیه‌ای یک نمونه رژیم با استفاده از هرم غذایی باشد.
۶		آشنایی با گروههای هرم غذایی (food group) و چگونگی امتیازدهی کیفیت تغذیه‌ای رژیم	دانشجو قادر به توضیح کامل هرم راهنمای غذایی و نحوه امتیازدهی کیفیت تغذیه‌ای یک نمونه رژیم باشد. مفهوم سروینگ و واحد غذایی را بداند.
۷		معرفی لیست جانشینی (Exchange list)	دانشجو بطور کامل با فهرست های جانشینی غذایی آشنا شود. اندازه گیری عملی واحدهای غذایی و آشنایی با مقدار هر واحد
۸		نحوه تنظیم یک برنامه غذایی به کمک هرم و جدول جانشینی مواد غذایی	دانشجو بطور عملی با واحدهای غذایی در لیست جانشینی آشنا شود. نمونه یک رژیم بر اساس لیست جانشینی تنظیم شود.
۹		نحوه تنظیم یک برنامه غذایی به کمک هرم و جدول جانشینی مواد غذایی	قادر به انجام محاسبات انرژی و تقسیم درشت مغذیها و تنظیم نمونه یک رژیم بر اساس لیست جانشینی برای یک فرد با وزن نرمال باشد.
۱۰		نحوه تنظیم یک برنامه غذایی به کمک هرم و جدول جانشینی مواد غذایی	قادر به انجام محاسبات انرژی و تقسیم درشت مغذیها و تنظیم نمونه یک رژیم بر اساس لیست جانشینی برای یک فرد چاق یا لاغر باشد.
۱۱		نحوه تنظیم یک برنامه غذایی به کمک هرم و جدول جانشینی مواد غذایی - توضیحات مربوط به محاسبه کالری الکل	با نحوه محاسبه کالری الکل آشنا شود .
۱۲		آشنایی با اصول کلی منو نویسی و تنظیم منوهای غذایی بر این اساس	قادر به تنظیم منوی غذایی بر اساس واحدهای لیست جانشینی برای افراد در گروههای سنی و رده های مختلف اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی باشد.
۱۳		آشنایی دانشجویان با جدول ترکیبات غذایی (Food composition table)	دانشجو نحوه کاربرد جدول ترکیبات غذایی را بشناسد و قادر به محاسبه ترکیبات یک رژیم غذایی بر اساس آن باشد. دانشجو برچسب گذاری غذایی و فواید آن و نحوه استفاده از آن را بشناسد.

