



مرکز آموزش عالی علوم پزشکی وارستگان

نام و کد درس: تغذیه در گروه و شرایط ویژه کد ۳۰	تعداد واحد: ۲ واحد تئوری
تعداد جلسات: ۱۵ (۳۰ ساعت)	مدت هر جلسه: ۹۰ دقیقه زمان:
پیش نیاز: فیزیولوژی تغذیه، اصول تنظیم برنامه های غذایی	فراگیران: دانشجویان کارشناسی پیوسته تغذیه
مشخصات اساتید درس: دکتر اندیشه نوروزیان – پریسا زارعی شرق ساعات حضور: شنبه، سه شنبه و چهارشنبه از ساعت ۸ الی ۱۴/۳۰ آدرس پست الکترونیکی: Norouziana@varastegan.ac.ir	
هدف کلی: یکی از وظائف کارشناسان تغذیه ارائه خدمات تغذیه ای به گروههای ویژه می باشد، لذا آشنایی با نیازها و مسائل تغذیه ای این گروهها یک دانش و مهارت ضروری برای این کارشناسان محسوب می شود. دانشجویان در پایان این درس قادر خواهند بود مسائل تغذیه ای عمده در گروههای ویژه مورد بحث را تعریف و نیازهای آنها را تشریح و شناسایی کنند و مداخله های مناسب را پیشنهاد نمایند.	
در پایان این درس انتظار می رود دانشجو بتواند مسائل تغذیه ای موارد منتخب از گروه را تشخیص داده و روشهای پیشگیری و درمان آن را توصیه نماید	
شرح درس: عناوین کلی این درس شامل موارد زیر می باشد:	
- تغذیه و ورزش: فیزیولوژی ورزش، مفهوم و آمادگی جسمانی، منابع انرژی در فعالیتهای هوازی و غیر هوازی، نیازهای تغذیه ای در ورزشکاران برنامه ریزی غذایی برای ورزشکاران و پیشنهاد مداخله های مناسب - تغذیه و گیاهخواری: آشنایی با انواع گروههای گیاهخوار، اصول تغذیه در گیاهخواری، مسائل تغذیه ای انواع گروههای گیاهخوار، گیاهخواری و سلامتی پیشنهاد مداخله های مناسب - تغذیه و اعتیاد: تأثیر الکل، کافئین، تنباکو، سایر مواد مخدر مانند هیروئین، کوکائین و تریاک بر سلامتی و نیازهای تغذیه ای و پیشنهاد مداخله های مناسب - تغذیه در شرایط اضطراری: مسائل تغذیه ای در بلایای طبیعی مانند سیل و قحطی، تغذیه اردوگاههای مهاجرین، مفهوم گرسنگی و برنامه ریزی تغذیه ای مناسب	
فعالیت استاد: سخنرانی و تدریس، پرسش و پاسخ، تشویق دانشجویان برای مشارکت در مباحث کلاسی و یادگیری بیشتر، استفاده از تصاویر، فیلم و انیمیشن جهت یادگیری بیشتر دانشجویان، تشویق دانشجویان به شرکت در کنگره تغذیه بهمن ماه ۱۴۰۰، تعیین ارائه های گروهی برای دانشجویان در جهت جلب همکاری و مشارکت آنان در فرایند یادگیری، تعیین تکالیف روزانه در پایان هر جلسه	
قوانین کلاس: رعایت نظم و ادب و احترام در زمان تدریس-عدم مصرف مواد غذایی با تولید صدا، عدم بازی با تلفن همراه در زمان تدریس - توجه به انجام به موقع تکالیف و ارائه ها - ارتباط با مدرس در ساعات اداری	
وظایف و فعالیت های دانشجویان: شرکت فعال در کلاس و مشارکت در مباحث کلاسی، انجام تکالیف سام و ارائه کلاسی در زمان مقرر	
شیوه ارزشیابی (با تعیین میزان نمره هر آیتم): امتحان میان ترم (۶ نمره) - امتحان پایان ترم (۱۰ نمره) - ارائه کلاسی (۳ نمره) به صورت کار گروهی - تکالیف کلاسی (تکالیف LMS)، حضور فعال در جلسات آنلاین (۱ نمره)	

امکانات آموزشی : ویدیو پروژکتور، کامپیوتر، تخته وایت برد و مژیک وایت برد- ۱ اسلاید - و با استفاده از نرم افزارهایی شامل سامانه LMS و سایر امکانات فضای مجازی شامل برگزاری کلاس آنلاین با نرم افزار Camtasia و برگزاری کلاس آنلاین با نرم افزار adobe connect
روش آموزش: ارائه سخنرانی توسط استاد با استفاده از ویدیو پروژکتور و وایت برد و یا به صورت آنلاین (برحسب شرایط) همراه با پرسش و پاسخ از دانشجویان- برگزاری دروس آنلاین در سامانه LMS
منابع: Krause's, Food, Nutrition and Diet therapy Modern Nutrition in Health and Disease T McArdle WD, Katch FT, Katch VL. Sport & exercise Nutrition, Lippincott Williams & Wilkin, and London. Sabate J. Vegetarian Nutrition. CRC Press, London Alken LH, Howson CP. Estimated mean per capita energy requirement for planning emergency food aid rations. Institute of Median. Nutrition Academy Press.

جلسه	تاریخ ارائه	عنوان سرفصل مطالب	اهداف اختصاصی
در پایان این جلسه از دانشجو انتظار می رود:			
۱		تغذیه در روزه داری ۱	در این جلسه دانشجویان می توانند اثرات روزه داری بر سلامت و مسائل تغذیه ای مرتبط با آن را توضیح دهند.
۲		تغذیه در روزه داری ۲	در این جلسه دانشجویان می توانند مداخلات تغذیه ای مناسب در روزه داری را توضیح دهند.
۳		تغذیه در گیاه خواران	در این جلسه دانشجویان با تغذیه گیاهخواری و طبقه گروه های گیاهخواری آشنا می شوند. و هم چنین می توانند انواع گروه های گیاه خوار و مدیریت نیازهای تغذیه در افراد گیاهخوار توضیح دهند.
۴		تغذیه در سلامت دهان و دندان تغذیه در ارتفاعات (کاهش فشار هوا)	هم چنین با اهمیت تغذیه در سلامت دهان و دندان و مسائل مرتبط با آن آشنا خواهند شد.
۵		تغذیه در شرایط بحران	در این جلسه دانشجویان می توانند شرایط بحرانی از نظر تغذیه ای را شرح دهند و با نیازهای تغذیه ای بیماران آشنا گردند. دانشجویان می توانند انواع روش های ارزیابی و مدیریت تغذیه ای در شرایط بحران را توضیح دهند.
۶		تغذیه در مبتلایان ایدز تغذیه در نقص ایمنی (شیمی درمانی)	در این جلسه دانشجویان با نکات تغذیه تغذیه ای در بیماران مبتلا به نقص ایمنی اکتسابی و مسائل مرتبط با آن آشنا خواهند شد.
۷		تغذیه در نظامیان	در این جلسه دانشجویان با تغییرات فیزیولوژیک در محیط های نظامی آشنا می شوند و می توانند تغذیه و جیره های غذایی نظامیان را توضیح دهند.

۸	تغذیه در معلولیت ها تغذیه در فضاانوردان	در این جلسه دانشجویان می توانند تغذیه در معلولیت های جسمی و ذهنی را توضیح دهند. در این جلسه دانشجویان می توانند مسائل تغذیه ای در فضاانوردان و هم چنین شرایط کاهش یا افزایش فشار هوا را توضیح دهند و مداخلات تغذیه ای مناسب را بیان کنند.	
۹	تغذیه در الکلیسم تغذیه در اعتیاد	در این جلسه دانشجویان با تاثیر الکل، کافئین، تنباکو و سایر مواد مخدر مانند هروئین، کوکائین و تریاک بر سلامتی و نیازهای تغذیه ای خاص حاصل از این تاثیر آشنا می شوند و می توانند اثرات انواع مواد اعتیاد آور بر سلامت و مسائل تغذیه ای آن و مداخلات مناسب را توضیح دهند. هم چنین در مورد مراقبت های تغذیه ای در بیماران الکلی توانایی کسب خواهند کرد.	
۱۰	میان ترم	امتحان میان ترم به صورت حذفی برگزار خواهد شد	
۱۱	منابع سوخت عضله در ورزشکاران	دانشجویان می توانند منابع سوخت انرژی در ورزش های مختلف را توضیح دهند	
۱۲	متابولیسم انرژی در ورزشکاران	دانشجویان قادر خواهند بود متابولیسم انرژی در ورزشکاران را توضیح دهند	
۱۳	درشت مغذی ها در ورزشکاران(کربوهیدرات)	دانشجویان می توانند درشت مغذی های مورد نیاز ورزشکاران را محاسبه کنند	
۱۴	درشت مغذی ها در ورزشکاران(پروتئین و چربی)	دانشجویان می توانند درشت مغذی های مورد نیاز ورزشکاران را محاسبه کنند	
۱۵	مکمل های غذایی در ورزشکاران	دانشجویان می توانند مکمل های غذایی و کاربرد آن در ورزشکاران را توضیح دهند	
۱۶	مکمل های غذایی در ورزشکاران	دانشجویان می توانند مکمل های غذایی و کاربرد آن در ورزشکاران را توضیح دهند	