

طرح درس

سال تحصیلی: ۱۴۰۳-۱۴۰۴	تاریخ ارائه درس: نیمسال اول
نوع درس: تخصصی	نوع درس: نظری
دانشکده: تغذیه و علوم غذایی	مقطع/ارشته: کارشناسی تغذیه
نام مدرس: دکتر معصومه اخلاقی و دکتر شیوا فقیه	
نام درس(واحد): تغذیه گروه های ویژه (۲ واحد)	
تعداد دانشجو: ۲۰ نفر	ترم: ۵
	مدت کلاس: ۲ ساعت

جلسه ۱: نیازمندی های غذایی در دوران سالمندی
اهداف شناختی: دانشجو باید بتواند: • تئوری های پیری را نام ببرد و شرح دهد. • تغییرات فیزیولوژیکی دوران سالمندی را شرح دهد. • چگونگی تغییر در توده ماهیچه ای، توده چربی و توده استخوانی را توضیح دهد. • راه های پیشگیری از تغییرات توده ماهیچه ای، چربی و توده استخوانی را توضیح دهد. مهارتی: - نگرشی: -
جلسه ۲: نیازمندی های غذایی در دوران سالمندی
اهداف شناختی: دانشجو باید بتواند: • بیماری های شایع دوران سالمندی را بیان کند. • بیماری های گوارشی و نحوه پیشگیری از آنها را شرح دهد. • مشکلات کلیوی دوران سالمندی و موارد تغذیه ای مورد نیاز برای مقابله با آنها را بیان کند. • مشکلات ذهنی دوران سالمندی و موارد تغذیه ای مورد نیاز برای مقابله با آنها را بیان کند. • مشکلات قلبی-عروقی دوران سالمندی و موارد تغذیه ای مورد نیاز برای مقابله با آن را بیان کند. • مشکلات سیستم ایمنی در دوران سالمندی و موارد تغذیه ای مورد نیاز برای مقابله با آن را بیان کند. • مشکلات بینایی و شنوایی دوران سالمندی و موارد تغذیه ای مورد نیاز برای مقابله با آنها را بیان کند. مهارتی: -

نگرشی :-

جلسه ۳ : نیازمندی های غذایی در دوران سالمندی

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- نیازهای غذایی دوران سالمندی را بر شمرد و تفاوت ها را با دوران بزرگسالی توضیح دهد.
- کمبودهای غذایی که منجر به تغییرات فیزیولوژیکی و بیماری های دوران سالمندی می شوند را نام ببرد و شرح دهد.
- روش و چگونگی پیشگیری یا رفع کمبودهای غذایی را توضیح دهد.
- مکمل های غذایی که می توان در موارد کمبود تغذیه ای از آنها برای بهبود تغذیه سالمندان بهره گرفت را لیست کند.

مهارتی: یک رژیم غذایی برای کیس فرضی سالمند بنویسد.

نگرشی :-

جلسه ۴ : نیازمندی های غذایی در دوران سالمندی

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- علل سوءتغذیه سالمندان شامل موارد کم غذایی و چاقی را بشناسد و راه های پیشگیری از آنها را بیان کند.
- راه های سنجش وضعیت تغذیه و تشخیص سوءتغذیه را در گروه سالمندان توضیح دهد.

مهارتی: یک رژیم غذایی برای کیس فرضی سالمند بنویسد.

نگرشی :-

جلسه ۵: نیازمندی های غذایی ورزشکاران

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- تعریف مواد ارگوژنیک و مواد تحت لیست دوپینگ را ارائه کند.
- انواع فعالیت های ورزشی را بیان کند.
- چگونگی تامین انرژی از ماکرونوترینت ها در انواع فعالیت های ورزشی را بیان کند.

- نقش هر یک از کربوهیدرات ها، چربی ها، و پروتئین ها را در فعالیت های مختلف ورزشی بیان کند. عوامل ایجادکننده خستگی و کاهش کارایی حین فعالیت های ورزشی را شرح دهد.

مهارتی: -

نگرشی: -

جلسه ۶: نیازمندی های غذایی ورزشکاران

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- معنای متابولیسم هوازی و غیر هوازی را تشریح کند.
- اهمیت ذخایر گلیکوژن در تامین نیاز ورزشکاران به انرژی را بیان کند.
- چگونگی افزایش ذخایر گلیکوژن قبل از تمرینات ورزشی را بیان کند.
- تاثیر مکمل های پروتئینی، کربوهیدراتی و چربی در بهبود عملکرد ورزشکاران را توضیح دهد.

مهارتی: یک رژیم غذایی برای یک ورزشکار فرضی بنویسد.

نگرشی: -

جلسه ۷: نیازمندی های غذایی ورزشکاران

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- مکمل های ورزشی که بر پایه ویتامین ها و مینرال ها هستند را بشناسد و اثرات مفید آنها را توضیح دهد.
- مکمل هایی که ماهیت دارویی-غذایی دارند را نام ببرد و اثرات ارگوژنیک آنها را بر شمرد.
- خطرات ناشی از استرس اکسیداتیو در ورزش را بداند و راه کاهش آنها را بیان کند.
- اهمیت تامین آب و الکترولیت ها قبل، حین، و پس از تمرینات و مسابقات ورزشی را تشریح کند.
- چگونگی تامین آب و الکترولیت ها را توضیح دهد.

مهارتی: یک رژیم غذایی مخصوص ورزشکاران طراحی کند.

نگرشی: -

جلسه ۸: رژیم های گیاهخواری

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- انواع رژیم های گیاهخواری را نام ببرد.
- کمبود دریافت غذایی که در هر یک از انواع رژیم های گیاهخواری وجود دارد را لیست کند.
- کفایت هر یک از رژیم های گیاهخواری را از نظر میکرونوترینت ها مثل آهن، کلسیم، منیزیم، روی، اسید فولیک و ویتامین B12، و ... بیان کند.
- از انواع مکمل هایی که هر یک از رژیم های گیاهخواری نیاز دارند آگاه باشد و آنها را نام ببرد.
- کفایت هر یک از رژیم های گیاهخواری را از نظر انرژی، پروتئین، چربی، و بیان کند.

مهارتی: -

نگرشی: -

جلسه ۹: رژیم های گیاهخواری

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- خطر بیماری های مزمن مثل را در رژیم های گیاهخواری توضیح دهد.
- فواید رژیم های گیاهخواری را در بیماری های مختلف از جمله پرفشاری خون، قلبی-عروقی، دیابت، سرطان ها، استئوپروز، بیماری های کلیوی، و ... توضیح دهد.
- خطرات احتمالی رژیم های گیاهخواری در ابتلا به بیماری های مثل کلیوی و استئوپروز را نام ببرد.
- فواید و خطراتی که رژیم های گیاهخواری برای هر یک از گروه های سنی و جنسی نظیر زنان پس از یائسگی، سالمندان، کودکان و نوجوانان، زنان باردار، و ممکن است داشته باشند را تبیین کند.
- از روش مشاوره برای گیاهخواران آگاه باشد.
- برنامه ریزی مناسب برای یک رژیم گیاهخواری ارائه دهد.

مهارتی: یک رژیم غذایی گیاهخواری طراحی کند.

نگرشی: -

جلسه ۱۰: رژیم های غذایی در ناتوانی های جسمی و روحی

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- انواع ناتوانی های جسمی را نام ببرد.
- مشکلات معلولین در رابطه با غذا خوردن را تشریح کند.
- راه های حل مشکلات غذا خوردن معلولین را بداند و توضیح دهد.
- وسایل تخصصی که بتواند در مستقل غذا خوردن به معلولین کمک کند را نام ببرد.
- مشکلات پزشکی-تغذیه ای معلولین را توضیح دهد و راه حل آنها را ارائه دهد.
- تفاوت نیازهای غذایی معلولین با افراد غیر معلول را بیان کند.
- راه های سنجش تغذیه ای معلولین را توضیح دهد.

مهارتی: یک رژیم غذایی برای یک معلول حرکتی بنویسد.

نگرشی : -

جلسه ۱۱: رژیم های غذایی در ناتوانی های جسمی و روحی

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- با سندرم داون، علل بوجود آورنده، و مشکلات تغذیه ای مرتبط با آن، و روش حل این مشکلات آگاه باشد و آنها را به طور اختصار توضیح دهد.
- فلج مغزی، علل بوجود آورنده، مشکلات تغذیه ای مرتبط با آن، و روش حل این مشکلات را بیان کند.
- spina bifida، عوامل خطر بوجود آورنده آن، مشکلات تغذیه ای مرتبط با آن، و روش حل این مشکلات را لیست کند.
- با اوتیسم آشنا باشد و موارد و مشکلات تغذیه ای مرتبط با آن را توضیح دهد.
- attention-deficit hyperactivity disorder را تعریف کند و تغییرات تغذیه ای که در مبتلایان به این بیماری حاصل می شود را بیان کند.
- cleft lip و cleft palate را توضیح دهد، علل بوجود آورنده آن را توضیح دهد، راه درمان و چگونگی حمایت های تغذیه ای که به کودکان مبتلا داده می شود را تشریح کند.

مهارتی: یک رژیم غذایی برای کودک spina bifida طراحی کند.

نگرشی : -

جلسه ۱۲: نیازمندی های غذایی در الکلیسم

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- راه های جذب، متابولیسم، و دفع الکل را بیان کند.
- تداخل الکل با داروها را توضیح دهد و خطرات مصرف الکل به صورت همزمان با داروها را بیان کند.
- پاسخ های حاد بدن به مصرف الکل را بیان کند.
- اثرات سوء مصرف الکل بر سیستم گوارش، کبد، پانکراس، ماهیچه ها، قلب و سیستم عروق، استخوان ها را تشریح کند.
- تغییر در متابولیسم کربوهیدرات و چربی در اعتیاد به الکل را توضیح دهد.
- خطرات کمبود میکرونوترینتی در مصرف بیش از حد الکل را نام ببرد.

مهارتی: -

نگرشی: -

جلسه ۱۳: نیازمندی های غذایی در سلامت استخوان

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- روند رشد، تشکیل و تحکیم، و بازجذب استخوان را در سنین مختلف را شرح دهد
- عوامل تغذیه ای و شیوه زندگی که باعث تحکیم استخوان می شوند را نام ببرد.
- عواملی که باعث تسریع روند تجزیه استخوان در سنین کهنسالی می شوند را لیست کند.
- استئوپنی و استئوپروز را تعریف کند و راه ها و معیار های تشخیص آن را توضیح دهد.
- راه های پیشگیری از استئوپروز اعم از تغذیه ای یا غیر تغذیه ای را بیان کند.
- مکمل هایی که برای پیشگیری یا کاهش روند استئوپروز می توان استفاده کرد را نام ببرد.

مهارتی: -

نگرشی: -

جلسه ۱۴: نیازمندی های غذایی در سلامت دندان

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- مراحل پوسیدگی دندان را شرح دهد.
- عواملی که فرایند پوسیدگی را تسریع و تشدید می کند را نام ببرد.
- عوامل تغذیه ای مرتبط با تشدید یا پیشگیری از پوسیدگی دندان را تشریح کند.
- نقش فلئور در پیشگیری از پوسیدگی دندان را توضیح دهد.

مهارتی: -

روش تدریس

حضورى: سخنرانى به همراه پرسش و پاسخ و بحث در کلاس	مجازى: -
--	----------

نحوه تعامل استاد و دانشجو: پرسش و پاسخ و بارش افکار

ارزیابی تکوینی: انجام تکالیف ۲ نمره ، آزمون میانترم ۷ نمره ، فعالیت کلاسی ۱ نمره

ارزشیابی تکمیلی : آزمون پایان ترم ۱۰ نمره