**نیمسال تحصیلی:نیمسال اول 1404-1403**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نام درس: تغذیه گروه های ویژه** | | **پیش نیاز: ارزیابی وضعیت تغذیه، اصول تنظیم برنامه های غذایی** | **نوع درس (تئوری/عملی) : تئوری**  **2 واحد** | **ساعت درس: پیرو برنامه ترم تحصیلی (معادل 32 ساعت)** |
| **رشته تحصیلی: علوم تغذیه** | **مقطع تحصیلی دانشجویان: کارشناسی** | | **محل برگزاری: دانشکده بهداشت** | **مدرس: دکتر امید توپچیان(دکتری تخصصی تغذیه و رژیم درمانی)** |

**هدف کلی درس: آشنایی دانشجویان با تغذیه در گروه های ویژه و نیاز های غذایی آنها و ارائه مداخله مناسب هر گروه.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **شماره جلسه** | **اهداف میانی (رئوس مطالب)** | **اهداف ویژه (بر اساس سه حیطه اهداف آموزشی : شناختی، عاطفی، روان حرکتی)** | **طبقه هر حیطه** | **روش یاددهی**  **یادگیری[[1]](#footnote-1)\*** | **رسانه هاي آموزشي** | **تکالیف دانشجو** |
| **1** | آشنايي کلي دانشجو با با تغذيه گروههای ويژه و مکانيسم انقباض، نياز به انرژی در سلولهای عضلاني | دانشجو در پایان کلاس درس بتواند: | شناختی | سخنرانی  پرسش و پاسخ  بحث | ویدئو پروژکتور  اسلاید  ماژیک و وایت برد | حضور منظم در کلاس  مشارکت در بحث های کلاسی  انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...) |
| * اهداف، مراجع درس، روش ارزيابي درس، و تکاليف دانشجو را بداند. |
| * اهميت و نقش تغذيه گروههای ويژه، عناوين ، مباحث و مراجع مورد |
| * استفاده در مباحث تغذيه گروههای ويژه را بداند. |
| * کليات مکانيسم انقباض سلولهای عضلانی را بيان نمايد. |
| * نقش کلسيم در انقباض سلولهای عضلاني را بيان نمايد. |
| **2** | آشنايي با مهمترين مسيرهای تامين انرژی برای سلولهای عضلاني | دانشجو در پایان کلاس درس بتواند: | شناختی | سخنرانی  پرسش و پاسخ  بحث | ویدئو پروژکتور  اسلاید  ماژیک و وایت برد | حضور منظم در کلاس  مشارکت در بحث های کلاسی  انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...) |
| * نقش انرژی در انقباض سلولهای عضلاني را بيان نمايد. |
| * روشهای تامين انرژی برای سلولهای عضلاني: مسير فسفاژن، مسير گليکوليز بي هوازي و گليکوليز هوازی را توضيح دهد. * عوامل تعيين کننده در استفاده سلولهای عضلاني در نوع مسير مورد استفاده برای تامين انرژي را بداند. |
| **3** | آشنايي با مايعات مورد نياز در ورزشکاران | دانشجو در پایان کلاس درس بتواند: | شناختی | سخنرانی  پرسش و پاسخ  بحث | ویدئو پروژکتور  اسلاید  ماژیک و وایت برد | حضور منظم در کلاس  مشارکت در بحث های کلاسی  انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...) |
| * اهميت کنترل مايعات بدن در ورزشکاران را بداند. |
| * مایعات مورد نياز در ورزشکاران: عوامل تعيين کننده در مقدار نياز و مقدار مورد نياز مايعات در فعاليتهای ورزشي را بيان نمايد. |
| * ميزان دريافت مايعات در مراحل قبل، حين و بعد از فعاليت ورزشي را توضيح دهد |
| **4** | آشنايي با نياز به انرژی و کربوهيدرات در ورزشکاران | دانشجو در پایان کلاس درس بتواند: | شناختی | سخنرانی  پرسش و پاسخ  بحث | ویدئو پروژکتور  اسلاید  ماژیک و وایت برد | حضور منظم در کلاس  مشارکت در بحث های کلاسی  انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...) |
| * نیاز به انرژی در ورزشکاران و عوامل اثر گذار بر آن را بيان نمايد. |
| * با استفاده از فرمولهای مختلف نياز به انرژي را برای فعاليت های مختلف محاسبه نمايد. |
| * . معادل متابوليکي و نحوه استفاده از آن برای برآورد نياز به انرژي را بداند |
| * نياز به کربوهيدراتها در مراحل مختلف فعاليت ورزشي ( قبل ، حين و بعد از ورزشها) را دانسته و محاسبه نمايد.   - تکمیل ذخاير گليکوژن بدن را برای فعاليت های ورزشي بداند. |
| **5** | آشنايي با نياز به پروتئين، چربي و مواد معدني در ورزشکاران | دانشجو در پایان کلاس درس بتواند: | شناختی | سخنرانی  پرسش و پاسخ  بحث | ویدئو پروژکتور  اسلاید  ماژیک و وایت برد | حضور منظم در کلاس  مشارکت در بحث های کلاسی  انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...) |
| * نياز به پروتئين در ورزشکاران (ورزشهای استقامتي و قدرتي) را دانسته و محاسبه نمايد. |
| * نياز به چربي از لحاظ نوع و مقدار در ورزشکاران را توضيح دهد. |
| * آهن و اهميت آن در ورزشکاران (کم خوني و نياز به آهن) را بداند. |
| * گروههای در معرض خطر کم خوني و فقر آهن در بين ورزشکاران را بداند. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6** | آشنايي با نياز به مواد معدني مختلف و ويتامينها در ورزشکاران | دانشجو در پایان کلاس درس بتواند: | شناختی | سخنرانی  پرسش و پاسخ  بحث | ویدئو پروژکتور  اسلاید  ماژیک و وایت برد | حضور منظم در کلاس  مشارکت در بحث های کلاسی  انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...) |
| - اهميت کلسيم و مقدار نياز به آن را ورزشکاران بداند. |
| - نقش و اهميت ساير مواد معدني (روی، مس، منيزيم و...) در ورزشکاران را بيان نمايد. |
| - اهميت کلسيم و مقدار نياز به آن را ورزشکاران بداند. |
| **7** | مکمل های ورزشکاران | دانشجو در پایان کلاس درس بتواند: | شناختی | سخنرانی  پرسش و پاسخ  بحث | ویدئو پروژکتور  اسلاید  ماژیک و وایت برد | حضور منظم در کلاس  مشارکت در بحث های کلاسی  انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...) |
| - عوامل ارگوژن در ورشکاران شامل: مکملهای آمينو اسيدی، پروتئيني، ويتامينی را بداند. |
| - نقش و مقادير مجاز کافئين در ورزشکاران را بداند. |
| **8** | **امتحان میان ترم** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9** | تغذیه در گیاهخواران | دانشجو در پایان کلاس درس بتواند: | شناختی | سخنرانی  پرسش و پاسخ  بحث | ویدئو پروژکتور  اسلاید  ماژیک و وایت برد | حضور منظم در کلاس  مشارکت در بحث های کلاسی  انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...) |
| * تغذیه و گیاهخواری |
| * طبقه گروههای گیاهخواری، |
| * علل گرایش به گروههای گیاهخواری، |
| * شرح انواع گروههای گیاهخوار، |
| * مزایا و معایب تغذیه گیاهخواری |
| * وضعیت تغذیه در گیاهخواران |
| **10** | تغذیه در گیاهخواران | دانشجو در پایان کلاس درس بتواند: | شناختی | سخنرانی  پرسش و پاسخ  بحث | ویدئو پروژکتور  اسلاید  ماژیک و وایت برد | حضور منظم در کلاس  مشارکت در بحث های کلاسی  انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...) |
| * نیازهای تغذیه ای در افراد گیاهخوار |
| * نیاز به انرژی، پروتئین، چربی، کربوهیدرات در گیاهخواران |
| * نیاز به ریزمغذی ها در گیاهخواری |
| * رعایت اصول صحیح تغذیه در افراد گیاهخوار |
| **11** | گیاهخواری در گروه ها | دانشجو در پایان کلاس درس بتواند: | شناختی | سخنرانی  پرسش و پاسخ  بحث | ویدئو پروژکتور  اسلاید  ماژیک و وایت برد | حضور منظم در کلاس  مشارکت در بحث های کلاسی  انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...) |
| |  | | --- | | * گیاهخواری در مادران باردار | | * گیاهخواری در دوران شیردهی | | * گیاهخواری در ورزشکاران | | * گیاهخواری در نوزادان و کودکان | | * گیاهخواری در سالمندان | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12** | تغذیه در ناتوانی های تکاملی | دانشجو در پایان کلاس درس بتواند: | شناختی | سخنرانی  پرسش و پاسخ  بحث | ویدئو پروژکتور  اسلاید  ماژیک و وایت برد | حضور منظم در کلاس  مشارکت در بحث های کلاسی  انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...) |
| * تعریف ناتوانی های تکاملی |
| * معرفی مهمترین ناتوانی های تکاملی |
| * تشخیص ناتوانی های تکاملی |
| * ارزیابی تغذیه ای ناتوانی های تکاملی |
| * سندروم داون و رژیم غذایی و ملاحظات تغذیه ای |
| **13** | تغذیه در ناتوانی های تکاملی | دانشجو در پایان کلاس درس بتواند: | شناختی | سخنرانی  پرسش و پاسخ  بحث | ویدئو پروژکتور  اسلاید  ماژیک و وایت برد | حضور منظم در کلاس  مشارکت در بحث های کلاسی  انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...) |
| * سندروم پرادر- ویلی و رژیم غذایی و ملاحظات تغذیه ای |
| * اوتیسم و رژیم غذایی و ملاحظات تغذیه ای |
| * بیش فعالی کم توجهی و رژیم غذایی مربوط به آن |
| * اسپینا بیفیدا و رژیم غذایی و ملاحظات تغذیه ای |
| * فلج مغزی و رژیم غذایی و ملاحظات تغذیه ای |
| * شکاف کام و لب و ملاحظات تغذیه ای مربوطه |
| **14** | تغذیه در گروه های در معرض خطر (آسیب پذیر) | دانشجو در پایان کلاس درس بتواند: | شناختی | سخنرانی  پرسش و پاسخ  بحث | ویدئو پروژکتور  اسلاید  ماژیک و وایت برد | حضور منظم در کلاس  مشارکت در بحث های کلاسی  انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...) |
| |  | | --- | | * تعریف گروه های آسیب پذیر و علل آسیب پذیری | | * تغذیه نوزادان در معرض خطر | |
| |  | | --- | | * تغذیه کودکان در معرض خطر | | * نکات مربوط به تغذیه سالمندان دچار بحران | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **15** | ادامه تغذیه در گروه های آسیب پذیر، تغذیه در اعتیاد | دانشجو در پایان کلاس درس بتواند: | شناختی | سخنرانی  پرسش و پاسخ  بحث | ویدئو پروژکتور  اسلاید  ماژیک و وایت برد | حضور منظم در کلاس  مشارکت در بحث های کلاسی  انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...) |
| * کمبودهای تغذیه ای محتمل در بحران ها |
| * عوارض کمبود ویتامین ها در بحران ها و روش بهبود |
| * عوارض کمبود مینرال ها در بحران و روش بهبود |
| * تاریخچه اعتیاد و انواع مواد اعتیاد آور |
| * تاثیر مواد مخدر بر سلامتی و نیازهای تغذیه ای خاص |
| * تغییرات فیزیولوژیک ایجاد شده در ارگانهای مختلف بدن |
| * ناشی از اعتیاد، سوء تغذیه در افراد معتاد |
| * علل افزایش نیازهای تغذیه ای در افراد معتاد |
| * توصیه برنامه غذایی مناسب برای افراد معتاد |
| * تغذیه معتادین در زمان ترک اعتیاد |
| **16** | تغذیه در بیماران مبتلا به ایدز، تغذیه فضانوردان، جیره های نظامی | دانشجو در پایان کلاس درس بتواند: | شناختی | سخنرانی  پرسش و پاسخ  بحث | ویدئو پروژکتور  اسلاید  ماژیک و وایت برد | حضور منظم در کلاس  مشارکت در بحث های کلاسی  انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...) |
| * تعریف بیماری ایدز و مشکلات پاتولوژیک حاصل از آن |
| * نیازهای تغذیه در بیماران مبتلا به ایدز |
| * تغییرات ناشی از حضور در فضا بر بدن فضانوردان |
| * نیازهای ویژه تغذیه ای، انرژی، درشت و ریزمغذی ها |
| * نیازهای تغذیه ای در شرایط عملیاتی ویژه |
| * انواع پکیج های غذایی آماده در نظامیان صحیح تغذیه در افراد گیاهخوار |

|  |  |
| --- | --- |
| **17** | **امتحان پایان ترم** |

**منابع درسی مورد استفاده :**

1-Krause's, Food, Nutrition and Diet therapy

2-Human Nutrition and Dietetics

3-Modern Nutrition in Health and Disease

4-Space Nutrition- NASA

5-Sports and Exercise Nutrition (William. D. MacArdel(

**قوانین کلاس :**

تمامی کلاس ها رأس ساعت مقرر آغاز و بلافاصله حضور و غیاب انجام می گردد.

در صورتی که دانشجو پس از مدرس قصد حضور در کلاس را داشته باشد، می تواند در آن جلسه حضور یابد، با این وجود در جلسه مذکور برای وی غیبت کامل در نظر گرفته خواهد شد

غیبت غیر موجه در روزهای برگزاری آزمون موجب اختصاص نمره صفر به دانشجو می گردد.

در صورت غیبت ، دانشجو تا جلسه بعد بایستی مستندات موجه بودن غیبت را به استاد ارائه کند در غیر این صورت غیبت غیرموجه بوده و درس حذف می گردد.

هر گونه تأخیر در ارائه تکالیف دانشجویی غیر قابل قبول می باشد.

**نحوه ارزشیابی (همراه با سهم هر آیتم):**

آزمون چند گزينه اي، پر كردن جاي خالي و نيمه تشريحي

الف ) در طول دوره ( ارائه و آزمون میان ترم بارم :5 نمره

ب ) پایان دوره : امتحان بارم : 15 نمره

1. \* روش یاددهی – یادگیری می­تواند شامل: سخنرانی، مباحثه­ای – گروهی کوچک، نمایشی – حل مسئله – پرسش و پاسخ – گردش علمی، آزمایشی [↑](#footnote-ref-1)