



معاونت آموزشی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان

طرح دوره تغذیه در دوران های زندگی

مشخصات کلی:

نام دانشکده: پزشکی	گروه آموزشی: تغذیه و رژیم درمانی
نام درس: تغذیه در دوران های زندگی	رشته تحصیلی: علوم تغذیه

مشخصات درس:

نام درس: تغذیه در دوران های زندگی	تعداد واحد: ۳ واحد تئوری	پیش نیاز: تغذیه اساسی ۱ و ۲ - اصول تنظیم رژیم غذایی
زمان برگزاری: چهارشنبه ها ساعت ۸ الی ۱۲	نیمسال: اول	سال تحصیلی: ۱۴۰۵-۱۴۰۶
نام مدرس یا مدرسین: دکتر محمدی، دکتر رزم پور، دکتر رضانی		
نام مدرس مسئول درس: دکتر محمدی		
شماره تماس و آدرس پست الکترونیکی: 09171482015 Mohammadi.nut@gmail.com		

اهداف درس:

هدف کلی: یادگیری نیاز های تغذیه ای و عوامل موثر بر وضعیت تغذیه در شیرخوارگی، کودکی، نوجوانی، بزرگسالی، سالمندی، بارداری و شیردهی. هم چنین بحث و تحلیل روشهای ارزیابی تغذیه ای و ارتقاء وضعیت تغذیه ای در هریک از این دورانها در این درس دانشجویان با ویژگی های فیزیولوژیک و روانی اجتماعی هریک از گروههای سنی و عوامل مرتبط با آن، نیازها و مسائل و مشکلات تغذیه ای آشنا شده و توصیه های تغذیه ای مناسب را ارائه خواهند داد.
اهداف اختصاصی^۴: -آشنایی با دوره پیش دبستان و دبستان -آشنایی با دوره بلوغ و نوجوانی -آشنایی با دوره بارداری و شیردهی

- آشنایی با دوره یائسگی

- آشنایی با دوره سالمندی

فهرست محتوا:

- آشنایی با دوره پیش دبستان و دبستان

- ✓ تغییرات فیزیولوژی و آهنگ رشد در سالهای شیر خوارگی و کودکی
- ✓ روشهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای، تفسیر آن و عوامل موثر در این دوران
- ✓ نیازهای تغذیه ای (انرژی، درشت مغذی ها و ریز مغذی ها)، تنظیم برنامه غذایی و توصیه های تغذیه ای ویژه این گروه
- ✓ مسائل و مشکلات تغذیه ای در دوران پیش دبستان و دبستان و توصیه های تغذیه ای به منظور پیشگیری و کنترل آنها

- آشنایی با دوره بلوغ و نوجوانی

- ✓ تغییرات فیزیولوژی، آهنگ رشد و مراحل بلوغ جنسی در نوجوانی و عوامل موثر بر آن
- ✓ روشها و معیارهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای، تفسیر آن و عوامل موثر در این گروه سنی
- ✓ نیازهای تغذیه ای (انرژی، درشت مغذی ها و ریزمغذی ها)، تنظیم برنامه غذایی و توصیه های تغذیه ای ویژه این گروه
- ✓ مسائل و مشکلات تغذیه ای در دوران نوجوانی و توصیه های تغذیه ای به منظور پیشگیری و کنترل آنها

- آشنایی با دوره بارداری و شیردهی

- ✓ تغییرات فیزیولوژیکی این دوران و عوامل موثر بر آن
- ✓ روشها و معیارهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای، تفسیر آن و عوامل موثر در این گروه سنی
- ✓ نیازهای تغذیه ای (انرژی، درشت مغذی ها و ریز مغذی ها)، تنظیم برنامه غذایی و توصیه های تغذیه ای ویژه این گروه
- ✓ مسائل و مشکلات تغذیه ای این دوره و توصیه های تغذیه ای لازم

- آشنایی با دوره یائسگی

- ✓ تغییرات فیزیولوژیکی، متابولیسم و هورمونی در این دوران و علائم و عوامل موثر بر شدت علائم
- ✓ توصیه های تغذیه ای برای کاهش و کنترل علائم یائسگی
- ✓ روشها و معیارهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای، تفسیر آن در این گروه سنی
- ✓ نیازهای تغذیه ای (انرژی، درشت مغذی ها و ریزمغذی ها)، تنظیم برنامه غذایی و توصیه های تغذیه ای ویژه این گروه
- ✓ مسائل و مشکلات تغذیه ای در دوران میانسالی و توصیه های تغذیه ای به منظور پیشگیری و کنترل آنها

- آشنایی با دوره سالمندی

- ✓ تغییرات فیزیولوژیکی، اجتماعی و اقتصادی این دوران و عوامل موثر بر آن
- ✓ روشها و معیارهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای، تفسیر آن در این گروه سنی
- ✓ نیازهای تغذیه ای (انرژی، درشت مغذی ها و ریزمغذی ها)، تنظیم برنامه غذایی و توصیه های تغذیه ای ویژه این گروه
- ✓ مسائل و مشکلات تغذیه ای در دوران سالمندی و توصیه های تغذیه ای به منظور پیشگیری و کنترل آنها

وظایف / تکالیف دانشجویان:

- مطالعه محتوای آموزش داده شده در هر جلسه
- شرکت در کلاس و گفتگوهای کلاسی
- انجام تکالیف مشخص شده برای هر درس
- شرکت در آزمون میان ترم و آزمون نهایی

⁴منظور از اهداف اختصاصی همان اهداف اصلی می باشد که به اجزای کوچکتر تقسیم شده است.

ارزشیابی دانشجو:

درصد از نمره کل	مبنای ارزشیابی
۵۰	آزمون پایانی
۵۰	آزمون یا آزمون های میان ترم
-	حضور و مشارکت در کلاس، تالار گفتگو و چت روم

منابع پیشنهادی برای مطالعه: آخرین ویرایش

1. Brown JE. Nutrition through the life cycle: Cengage Learning.
2. Mahan LK, Raymond JL. Krause's food & the nutrition care process: Elsevier Health Sciences.
3. Lee, R.D., and D.C. Nieman. Nutritional Assessment, McGraw-Hill, Boston.
4. Mitchell MK. Nutrition across the life span: WB Saunders

جدول زمان بندی دروس:

شماره جلسه	تاریخ	ساعت	عنوان مطلب	روش تدریس	نام استاد
۱	۷/۱	۸ الی ۱۰	<u>تغذیه بارداری</u> تغییرات فیزیولوژیکی و عوامل موثر بر آن روشها و معیارهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای، تفسیر آن و عوامل موثر در این گروه سنی	حضور	دکتر محمدی
۲	۷/۸	۸ الی ۱۰	نیازهای تغذیه ای (انرژی، درشت مغذی ها و ریز مغذی ها)، تنظیم برنامه غذایی و توصیه های تغذیه ای ویژه این گروه	حضور	دکتر محمدی
۳	۷/۱۵	۸ الی ۱۰	مسائل و مشکلات تغذیه ای این دوره و توصیه های تغذیه ای لازم	حضور	دکتر محمدی
۴	۷/۲۲	۸ الی ۱۰	مسائل و مشکلات تغذیه ای این دوره و توصیه های تغذیه ای لازم		دکتر محمدی
۵	۷/۲۹	۸ الی ۱۰	<u>تغذیه شیردهی</u> تغییرات فیزیولوژیکی روشها و معیارهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای نیازهای تغذیه ای	حضور	دکتر محمدی
۶	۸/۶	۸ الی ۱۰	تنظیم برنامه غذایی و توصیه های تغذیه ای ویژه این گروه	حضور	دکتر محمدی
۷	۸/۱۳	۸ الی ۱۰	مسائل و مشکلات تغذیه ای این دوره و توصیه های تغذیه ای لازم	حضور	دکتر محمدی
۸	۸/۲۰	۱۰ الی ۱۲	<u>تغذیه کودکان تا ۵ سالگی</u> تغییرات فیزیولوژی و آهنگ رشد در سالهای شیر خوارگی و کودکی روشهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای، تفسیر آن و عوامل موثر در این دوران	حضور	دکتر رضانی
۹	۸/۲۷	۱۰ الی ۱۲	نیازهای تغذیه ای (انرژی، درشت مغذی ها و ریز مغذی ها) تنظیم برنامه غذایی و توصیه های تغذیه ای ویژه این گروه	حضور	دکتر رضانی
۱۰	۹/۴	۱۰ الی ۱۲	مسائل و مشکلات تغذیه ای در دوران پیش دبستان و دبستان توصیه های تغذیه ای به منظور پیشگیری و کنترل آنها	حضور	دکتر رضانی
۱۱	۹/۱۱	۱۰ الی ۱۲	<u>دوران بلوغ و نوجوانی</u> تغییرات فیزیولوژی و آهنگ رشد در سالهای شیر خوارگی و کودکی روشهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای، تفسیر آن و عوامل موثر در این دوران	حضور	دکتر رضانی
۱۲	۹/۱۸	۱۰ الی ۱۲	نیازهای تغذیه ای (انرژی، درشت مغذی ها و ریز مغذی ها) تنظیم برنامه غذایی و توصیه های تغذیه ای ویژه این گروه	حضور	دکتر رضانی
۱۳	۹/۲۵	۸ الی ۱۰	<u>سالمندی</u> تغییرات فیزیولوژیکی، اجتماعی و اقتصادی این دوران و عوامل موثر بر آن روشها و معیارهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای، تفسیر آن در این گروه سنی	حضور	دکتر رزم پور
۱۴	۱۰/۲ (تعطیل رسمی- جبرانی)	۸ الی ۱۰	نیازهای تغذیه ای (انرژی، درشت مغذی ها و ریزمغذی ها)، تنظیم برنامه غذایی و توصیه های تغذیه ای ویژه این گروه مسائل و مشکلات تغذیه ای در دوران سالمندی و توصیه های تغذیه ای به منظور پیشگیری و کنترل آنها	حضور	دکتر رزم پور
۱۵	۱۰/۹	۸ الی ۱۰	<u>دوران یائسگی</u> تغییرات فیزیولوژیکی، متابولیکی و هورمونی در این دوران و علائم و عوامل موثر بر شدت علائم توصیه های تغذیه ای برای کاهش و کنترل علائم یائسگی	حضور	دکتر رزم پور

		۱۶ روشها و معیارهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای، تفسیر آن در این گروه سنی			
دکتر رزم پور	حضور	نیازهای تغذیه ای (انرژی، درشت مغذی ها و ریزمغذی ها)، تنظیم برنامه غذایی و توصیه های تغذیه ای ویژه این گروه مسائل و مشکلات تغذیه ای در دوران میانسالی و توصیه های تغذیه ای به منظور پیشگیری و کنترل آنها	۸ الی ۱۰	۱۰/۱۶ (تعطیل رسمی- جبرانی)	۱۶
تاریخ امتحان: اعلام شده توسط آموزش			امتحان میان ترم : جلسه ۱ تا ۸		
ساعت امتحان: ساعت امتحان:			تاریخ امتحان: اعلام شده توسط آموزش		
			امتحان پایان ترم : جلسه ۹ تا ۱۶		