



معاونت آموزشی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان

طرح دوره تغذیه گروه های ویژه

مشخصات کلی:

نام دانشکده: پزشکی	گروه آموزشی: تغذیه و رژیم درمانی
نام درس: تغذیه گروه های ویژه	رشته تحصیلی: علوم تغذیه

مشخصات درس:

نام درس: تغذیه گروه های ویژه	تعداد واحد: ۲ واحد تئوری	پیش نیاز: اصول تنظیم برنامه غذایی - ارزیابی وضعیت تغذیه
زمان برگزاری: سه شنبه ۱۰-۸	نیمسال: دوم	سال تحصیلی: ۱۴۰۲-۱۴۰۳
نام مدرس یا مدرسین: دکتر محمدی، دکتر رضانی، دکتر رزم پور		
نام مدرس مسئول درس: دکتر محمدی		
شماره تماس و آدرس پست الکترونیکی: Mohammadi.nut@gmail.com		

اهداف درس:

<p>هدف کلی: آشنایی با اصول تغذیه و عوامل موثر بر وضعیت تغذیه ای در گروه های ویژه (ورزشکاران، گیاهخواران، معتادان، نظامیان و شرایط و بحران های تغذیه) و دستیابی به ضوابطی که بتوان به این گروه ها ارائه خدمات نمود.</p> <p>اهداف اختصاصی^۴:</p> <ul style="list-style-type: none"> - آشنایی با تغذیه در ورزشکاران - آشنایی با تغذیه در گیاهخواران - آشنایی با تغذیه در اعتیاد - آشنایی با تغذیه در شرایط اضطراری و بحران ها - آشنایی با تغذیه و جیره های غذایی نظامیان
--

-آشنایی با تغذیه در ناتوانی های جسمی و ذهنی

فهرست محتوا:

۱. تغذیه و ورزش:

- آشنایی با مفهوم فعالیت بدنی، ورزش و مسابقه ورزشی
- فیزیولوژی ورزش، مفهوم آمادگی جسمانی
- آشنایی با انواع ورزش و منابع تامین انرژی بر اساس فعالیت های هوازی و غیرهوازی و شدت نوع ورزش
- آشنایی با راهنمای بشقاب ورزشکاران بر اساس ورزش و مسابقات ورزشی
- مدیریت وزن در ورزشکاران
- آشنایی با انواع مکمل های انرژی و پروتئین و مکمل های نیروزا (اثرات و عوارض) و نوشیدنی های ورزشکاران
- نیازهای تغذیه ای ورزشکاران در دوره های خاص (کودکی، نوجوانی و سالمندی)

۲. تغذیه و گیاهخواری:

- تعریف گیاهخواری و انواع گروههای گیاهخواران
- هرم های راهنمای دریافت غذایی در انواع گیاهخواری
- نیازهای تغذیه ای گیاهخواران در دوره های مختلف زندگی
- مکمل ها و جانشین های تغذیه ای در گیاهخواران و نحوه تجویز آنها
- مزایای گیاهخواری در پیشگیری و کنترل بیماری ها
- مسائل تغذیه ای خاص در انواع گروه های گیاهخوار و تدوین برنامه غذایی متناسب با نیازهای هر گروه

۳. تغذیه و اعتیاد:

- معرفی انواع مواد اعتیادآور: الکل، کافئین، تنباکو، سایر مواد مخدر سنتی و صنعتی
- تاثیر مواد اعتیاد آور بر سلامتی و نیازهای تغذیه ای فرد
- مداخلات مناسب برای مراقبت تغذیه ای در اعتیاد و در برنامه های پیشگیری و ترک اعتیاد

۴. تغذیه در بحرانها و شرایط اضطراری:

- تعاریف: بحران / بلایای اجتماعی (مانند جنگ) ، طبیعی (مانند سیل، زلزله ، قحطی و ...)
- مسائل و نیازهای تغذیه ای انسان (با تاکید بر گروه های سنی مختلف) در شرایط اضطراری و گرسنگی
- روش های غربالگری و شاخص های مناسب و ابزارهای سریع ارزیابی وضعیت تغذیه افراد در معرض خطر تغذیه ای در بحران های اجتماعی و بلایای طبیعی
- آشنایی با سازمان های درون بخشی و برون بخشی مرتبط با تغذیه در بلایا و وظایف آنها
- روش های مختلف امداد غذایی ، تغذیه همگانی ، انواع ، میزان و ترکیب جیره های غذایی برای توزیع در شرایط بحرانی
- شیوه های پایش تغذیه ای در افراد تحت شرایط بحرانی
- برنامه های تغذیه انتخابی و هدفمند در گروه های آسیب پذیر (برنامه تغذیه تکمیلی و برنامه تغذیه درمانی) و چارت تصمیم گیری برای اقدام به یک برنامه غذای انتخابی

۵. تغذیه و جیره های غذایی نظامیان:

- تاریخچه تغذیه در ارتش ها و گروه های مختلف نظامیان، ارزیابی وضعیت تغذیه نظامیان
- مقادیر استاندارد توصیه شده روزانه برای نظامیان (MDRI)، مقدار مورد نیاز انرژی و مواد مغذی در شرایط مختلف آب و هوایی، ارتفاع و شرایط مختلف عملیاتی، انواع جیره های غذایی نظامیان

۶. تغذیه و ناتوانی های جسمی و ذهنی

- انواع ناتوانی های جسمی و ذهنی
- فرایند مراقبت تغذیه ای (ارزیابی، تشخیص، مداخله و ارزشیابی و پایش) در ناتوانی های جسمی و ذهنی در کودکان

- فرایند مراقبت تغذیه ای (ارزیابی، تشخیص، مداخله و ارزشیابی و پایش) در ناتوانی های جسمی و ذهنی در بزرگسالان

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

⁴ منظور 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) Mahan L K, Raymond JL. Krause's food & the nutrition care process: Elsevier Health Science.
- 2) Lee RD, and Nieman DC. Nutritional Assessment. MvCrow-Hill, Bopston.
- 3) Rawson ES, Volpe SL. Nutrition for elite athletes. CRC Press.
- 4) Hill N, Fallowfield J, Military nutrition: maintaining health and rebuilding injured tissue.
- 5) Melina V, Davis B. The new Becoming vegetarian: the essential guide to a Healthy vegetarian diet. Book Publishing Company.
- 6) Final Report of RTO Task Group. Nutrition science and food standards for Military Operations. North Atlantic Treaty Organisation.

جدول زمان بندی دروس:

شماره جلسه	تاریخ	ساعت	عنوان مطلب	روش تدریس	نام استاد
۱	۱۴۰۲/۱۱/۱۷	۸ الی ۱۰	آشنایی با مفهوم فعالیت بدنی، ورزش و مسابقه ورزشی، فیزیولوژی ورزش	حضور	دکتر محمدی
۲	۱۴۰۲/۱۱/۲۴	۸ الی ۱۰	انواع ورزش و منابع تامین انرژی بر اساس فعالیت های هوازی و غیرهوازی و شدت نوع ورزش	حضور	دکتر محمدی
۳	۱۴۰۲/۱۲/۰۱	۸ الی ۱۰	راهنمای بشقاب ورزشکاران و مدیریت وزن در ورزشکاران	حضور	دکتر محمدی
۴	۱۴۰۲/۱۲/۰۸	۸ الی ۱۰	آشنایی با انواع مکمل های انرژی و پروتئین و مکمل های نیروزا (اثرات و عوارض) و نوشیدنی های ورزشکاران	حضور	دکتر محمدی
۵	۱۴۰۲/۱۲/۱۵	۸ الی ۱۰	نیازهای تغذیه ای ورزشکاران در دوره های خاص (کودکی، نوجوانی و سالمندی)	حضور	دکتر محمدی
۶	۱۴۰۲/۱۲/۲۲	۸ الی ۱۰	تعریف گیاهخواری و انواع گروه های گیاهخواران، هرم های راهنمای دریافت غذایی در انواع گیاهخواری، نیازهای تغذیه ای گیاهخواران در دوره های مختلف، مکمل ها و جانشین های تغذیه ای در گیاهخواران و نحوه تجویز آنها	حضور	دکتر محمدی
۷	۱۴۰۳/۰۱/۱۴	۸ الی ۱۰	مزایای گیاهخواری در پیشگیری و کنترل بیماری ها، مسائل تغذیه ای خاص در انواع گروه های گیاهخوار و تدوین برنامه غذایی متناسب با نیازهای هر گروه	حضور	دکتر محمدی
۸	۱۴۰۳/۰۱/۲۱	۸ الی ۱۰	معرفی انواع مواد اعتیادآور تاثیر مواد اعتیاد آور بر سلامتی و نیازهای تغذیه ای فرد	حضور	دکتر رضانی
۹	۱۴۰۳/۰۱/۲۸	۸ الی ۱۰	مداخلات مناسب برای مراقبت تغذیه ای در اعتیاد و در برنامه های پیشگیری و ترک اعتیاد	حضور	دکتر رضانی
۱۰	۱۴۰۳/۰۲/۰۴	۸ الی ۱۰	تعاریف: بحران/ بلایای اجتماعی، طبیعی مسائل و نیازهای تغذیه ای انسان در شرایط اضطراری و گرسنگی	حضور	دکتر رضانی
۱۱	۱۴۰۳/۰۲/۱۱	۸ الی ۱۰	روش های غربالگری و ارزیابی وضعیت تغذیه افراد در معرض خطر تغذیه ای در بحران های اجتماعی و بلایای طبیعی آشنایی با سازمان های درون بخشی و برون بخشی مرتبط با تغذیه در بلایا و وظایف آنها	حضور	دکتر رضانی
۱۲	۱۴۰۳/۰۲/۱۸	۸ الی ۱۰	روش های مختلف امداد غذایی، میزان و ترکیب جیره های غذایی، شیوه های پایش تغذیه ای در شرایط بحرانی برنامه های تغذیه انتخابی و هدفمند در گروه های آسیب پذیر	حضور	دکتر رضانی
۱۳	۱۴۰۳/۰۲/۲۵	۸ الی ۱۰	تاریخچه تغذیه در ارتش ها و گروه های مختلف نظامیان، ارزیابی وضعیت تغذیه نظامیان	حضور	دکتر رزم پور
۱۴	۱۴۰۳/۰۳/۰۱	۸ الی ۱۰	مقدار مورد نیاز انرژی و مواد مغذی و انواع جیره های غذایی نظامیان	حضور	دکتر رزم پور
۱۵	۱۴۰۳/۰۳/۰۸	۸ الی ۱۰	انواع ناتوانی های جسمی و ذهنی کودکان	حضور	دکتر رزم پور

		فرایند مراقبت تغذیه ای در ناتوانی های جسمی و ذهنی در کودکان			
دکتر رزم پور	حضور	انواع ناتوانی های جسمی و ذهنی بزرگسالان فرایند مراقبت تغذیه ای در ناتوانی های جسمی و ذهنی در بزرگسالان	۸ الی ۱۰	۱۴۰۳/۰۳/۱۵ تعطیل رسمی -جبرانی	۱۶
		تاریخ امتحان: اعلام شده توسط آموزش	امتحان میان ترم : جلسه ۱ تا ۷		
		ساعت امتحان: تاریخ امتحان: اعلام شده توسط آموزش	امتحان پایان ترم : جلسه ۸ تا ۱۶		