

## تغذیه کاربردی

کد درس: ۱۶

پیشنیاز: ندارد

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: ۱/۵ واحد نظری - ۰/۵ واحد عملی

اهداف:

- آشنایی با نقش و اهمیت تغذیه در بهداشت و سلامت جامعه
- آشنایی با استانداردهای مواد مغذی و تنظیم برنامه غذایی
- آشنایی با تغذیه گروههای آسیب پذیر
- آشنایی با روشهای مختلف ارزیابی وضع تغذیه
- آشنایی با آموزش تغذیه



شرح درس:

این درس دانشجویان را با نقش و اهمیت تغذیه در سلامت فردی و سلامت جامعه و استانداردهای مواد غذایی، تنظیم برنامه غذایی، چگونگی تغذیه گروههای آسیب پذیر آشنا نموده و بالاخره روشهای ارزیابی وضع تغذیه را ارائه خواهد داد.

سرفصل درس: تئوری (۲۶ ساعت)

- نقش و اهمیت تغذیه در بهداشت و سلامت جامعه
- دریافت های غذایی مرجع، هرم غذایی و کاربرد آن، اصول برنامه ریزی تغذیه
- اهمیت گروههای آسیب پذیر در برنامه های تغذیه
- تغذیه گروههای آسیب پذیر جامعه
- روشهای مختلف ارزیابی وضع تغذیه (روشهای تن سنجی، مصرف مواد غذایی و روشهای بالینی و آزمایشگاهی و غیره)
- روشهای مختلف آموزش تغذیه

عملی: (۱۷ ساعت)

- شرکت در یک برنامه تغذیه ای نظیر: بررسی وضع تغذیه در یک جمعیت مشخص
- تنظیم یک برنامه کوتاه آموزشی برای یک گروه آسیب پذیر.

منابع :

- ۱- راهنمای کاربردی تغذیه برای بیماران دیابتی ، ترجمه دکتر حسن مظفر خسروی، نعمت اله عباسی گودرزی، انتشارات البات ، ۱۳۸۱.
- ۲- اصول تغذیه رایسنون ، ترجمه ناهید خلدی ، نشر ساعی.
- ۳- تغذیه تکمیلی، ترجمه حسن مظفری خسروی و همکاران نشر البات
- ۴- تغذیه و رژیم غذایی زن باردار، ترجمه دکتر سیدعلی کشاورز، نشر البات
- ۵- تغذیه و رژیم غذایی ورزشکاران، ترجمه دکتر سیدعلی کشاورز، انتشارات کتابیران، ۱۳۸۴

نحوه ارزشیابی دانشجو :

- آزمون پایان ترم
- آزمونهای دوره ای

