

پیشنیاز یا همزمان: اصول تغذیه

تعداد واحد: ۲ (۱/۵ واحد نظری - ۰/۵ واحد عملی)

نوع واحد: نظری - 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، آخرین انتشار
- ۲- اصول تغذیه رایبسون، آخرین انتشار
- ۳- تغذیه تکمیلی، آخرین انتشار
- ۴- تغذیه و رژیم غذایی زن باردار، آخرین انتشار
- ۵- تغذیه و رژیم غذایی ورزشکاران، آخرین انتشار

شیوه ارزشیابی دانشجو:

- آزمون پایان ترم
- آزمونهای دوره ای

