**نام درس:** **تغذیه در سالمندی کد درس: 15**

**پيش نياز**: 11

**تعداد واحد** : 1 واحد

**نوع واحد:** 5/0 واحد نظری (8 ساعت) و 5/0 واحد کارآموزی (25 ساعت)

**هدف:** توانمندسازي دانش آموختگان رشته سلامت سالمندي با مباحث مربوط به تغذیه دوران سالمندی به منظور برنامه ريزي حمايت هاي تغذيه اي براي سالمندان و آشنايي با رژيم هاي درماني مناسب برای این گروه سنی.

**رئوس مطالب نظری ( 8 ساعت):**

\* نقش تغذیه در رضایت از زندگی و ارتقای کیفیت زندگی

\* الگوها و عادات شایع تغذیه ای در سالمندان ایرانی

\* عوامل موثر بر تغذیه در دوران سالمندی

\* تغذیه و تغییرات فیزیولوژیک در دوره سالمندی

\* نیازهای تغذیه ای در دوران سالمندی(آب، پروتئین ها، کربوهیدارتها، چربیها، املاح و ریز مغذی ها)

\* \* اصول ارزیابی جامع نیازهای تغذیه ای سالمندان و رژیم های مناسب در بيماريهاي شايع سالمندي

\* تداخلات دارویی- تغذیه ای در سالمندان

\* نقش مواد گیاهی در درمان بیماریهای شایع سالمندی

**رئوس مطالب کارآموزی ( 25 ساعت):**

* ارزیابی وضعیت تغذیه ای سالمندان
* ارزیابی نیازهای تغذیه ای سالمندان فریل) frail ( و آسیب پذیر
* روشهای مناسب آموزش تغذیه ای سالمندان
* آموزش و مشاوره رژیم های مناسب در بيماريهاي شايع سالمندي
* تنظیم برنامه تغذیه ای برای سالمندان فریل) frail (

**منابع:**

1- Raats M, Groot LD, Staveren, WV. (2009). Food for the ageing population. Woodhead Publishing Limited.

2- Bales CW, Locher JL, Edward Saltzman (2015). Handbook of Clinical Nutrition and Aging. Springer

3- Morley JE, Thomas DR. (2007). Geriatric nutrition: Nutrition and disease prevention .Taylor & Francis Group

4. Kathleen, L., mahan Sylvia, Escott - stump , Junicel-Raymond.( 2020). krause’s Food and Nutrition care process, 15th, chapter 19: Nutrition in Aging

5.Shils oslon, shike and Ross.(2014). modern nutrition in Health and disease, 10th, chapter 56:Nutrition in older adults

6. Whitney E, Rolfes S.R.,( 2018). Understanding Nutrition. 15th edition,Cengage Learning, Inc. chapter17: Life Cycle Nutrition: Adulthood and the later years.

7. Fillit HM, Rockwood K, JB Young JB. (2017). Brocklehurst's Textbook of Geriatric Medicine and Gerontology. Elsevier Health Sciences. Chapters No. (Nutrition in Aging): 79 - 80 – 109.

8. Halter JB, Joseph G. Ouslander JG, Studenski S, Kevin P. High KP, Asthana S, Mark A. Supiano MA, Ritchie CS. (2022). Hazzard's Geriatric Medicine and Gerontology. McGraw Hill Education.

9. Ross AC, Caballero B, Cousins RJ, Tucker KL.(2013). Modern Nutrition in Health and Disease. Ed. 11th, Jones & Bartlett Learning; Chapter 56: Nutrition in Older Adults.

10. Raymond JL, Morrow K (2020). Krause and Mahan’s Food & The Nutrition Care Process , chapter 19: Nutrition in Aging

11. Geirsdóttir OG, Bell JJ (2021). Interdisciplinary Nutritional Management and Care for Older Adults. Springer

12- اصول تغذیه کراوس-تغذیه در دوران مختلف زندگی . جلد دوم- ویرایش 15-ترجمه: ملیکا استاد علی اکبر حجار، ارزو رضا زاده سرابی وهمکاران- انتشارات خسروی 1400

**سنجش و ارزشيابي دانشجويان:**

ساختار اصلی ارزشيابي دانشجو سیستم ارزشیابی هفتگی Weekly Evaluation System (WES) و شامل موارد زیر خواهد بود:

**هدف اختصاصی**:

1- آشنایی دانشجویان با منابع مختلف آموزشی

2- تبدیل روش تدریس از حالت " استاد محور" به "دانشجو محور"

3- درک مطالب تدریس به صورت عمیق و پایدار

4-کسب مهارتهای تسهیل گری و پویایی گروه

سیستم ارزشیابی هفتگی دارای شش مرحله به شرح زیر است:

1- معرفی منابع مربوطه توسط استاد

منابع اصلی توسط استاد به همراه موضوعات درسی تمام جلسات آموزشی تا آخر ترم ارائه میشود تا دانشجویان فرصت کافی برای بررسی و تحقیق در موضوعات مربوطه را داشته باشند.

2- تعیین سرفصل هایی برای مطالعه

در این روش دانشجویان نیز میتوانند بطور آزاد منابع مرتبط را معرفی کنند و در کلاس با کمک تسهیلگران نقدوبررسی شود. بنابراین منابع مختلفی در هرجلسه به جای یک منبع کلیشه ای، مطرح و بحث می شود و دانشجویان خود را محدود به یک منبع نمیدانند و روحیه تحقیق و جستجو در آنها تقویت میشود.

3- توضیح و تفسیر مطالب توسط دانشجویان

دانشجویان با بکارگیری عملی مجموعه ای از روشهای آموزشی مدرن از جمله بحث گروهی، بیان تجربیات هر فرد دررابطه با موضوع بحث، ایفای نقش، بیان سناریوهای مرتبط، با بکارگیری تکنولوژی های آموزشی مناسب به ارائه موضوع می پردازند. دانشجویان بطور فعال با موضوع درگیر میشوند و در واقع شرایط محیط آموزشی به گونه ای هست که فراگیران موضوع مورد بحث را بطور کامل لمس می کنند. با توجه به اینکه موضوع جلسات از قبل مشخص شده و در اختیار دانشجویان هست بنابراین فرصت کافی برای مطالعه و تحقیق فراهم هست. همچنین مهارت های استفاده حرفه ی و آکادمیک از وسایل کمک آموزشی با توجه به ماهیت این شیوه آموزشی بطور همزمان با یادگیری افزایش می یابد.

4- رفع ابهامات توسط تسهیلگر

در هر جلسه آموزشی یکی از دانشجویان بعنوان تسهیلگر گروه عمل می کند و استاد بعنوان تسهیلگر ارشد عمل می نماید و درمواقع نیاز برای رفع ابهامات و هدایت بحث ها مداخله می کنند.

5- جمع بندی مطالب و نتیجه گیری از مباحث

در پایان جلسه آموزشی با کمک تسهیلگر ارشد موضوعات مطرح شده جمع بندی می شود تا فراگیران به نکات مشترکی دست یابند.

6- ارزشیابی دانشجویان توسط هم و استاد در پایان هر جلسه

ارزشیابی دانشجویان بطور هفتگی انجام می شود به این گونه که در آخر هرجلسه آموزشی دانشجویان و استاد باتوجه به فعالیت هر دانشجو طبق چک لیست فعالیتهایی که از اول ترم دراختیار دارند مورد ارزشیابی قرار می گیرند. نمره کل ارزشیابی به جای بیست نمره پایان ترم از صد نمره به شرح زیردرنظر گرفته می شود:

١- حضور و غیاب

٢- خود ارزیابی

3- ارزیابی همسانان

4- علاقه به شرکت در بحثهای گروهی، حضور مستمر در جلسات آموزشی، اشتیاق به مشارکت در طرح پرسش و پاسخگویی به سوالات و نیز علاقه به یادگیری مفاهیم جدید و آموزش آنها به سایر فراگیران

5- تهیه و ارسال محتوای آموزشی در موعد مشخص به سایر دانشجویان و تسهیلگر

6- نحوه ارائه، کیفیت محتوای آموزشی و نحوه استفاده از وسایل کمک آموزشی

7- امتحان پایان ترم