

راهنمای واحد درسی ارزیابی وضع تغذیه در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳

مدرس: دکتر مهرانگیز ابراهیمی ممقانی - دکتر مریم رف رف

پیش نیاز یا واحد همزمان: تغذیه اساسی ۱ و ۲

تعداد واحد: ۳ واحد نوع واحد: ۲ واحد نظری و ۱ واحد عملی مقطع: کارشناسی تغذیه

تعداد جلسات: ۱۷ جلسه

تاریخ شروع و پایان جلسات: ۱ مهرماه لغایت ۲۷ دیماه

زمان برگزاری جلسات در هفته: روزهای ۴شنبه ساعت ۸ تا ۱۰

مکان برگزاری جلسات حضوری: دانشکده تغذیه و علوم غذایی، کلاس ۵

هدف کلی و معرفی واحد درسی:

آشنائی دانشجو با شیوه های عملی ارزیابی وضع تغذیه

انتظار می رود فراگیران بعد از گذراندن این دوره بتوانند:

رئوس مطالب نظری: (۳۴ ساعت)

۱) روشهای ارزیابی کمی و کیفی مصرف مواد غذایی

الف- روشهای مبتنی بر حافظه

- یادآمد ۲۴ ساعت خوراک: کاربرد، مزایا و معایب آن

- بسامد خوراک: انواع، کاربرد، مزایا و محدودیت های آن

ب- روشهای غیرمبتنی بر حافظه

- روش یادداشت خوراک: انواع (مشاهده/ توزین)، کاربرد، مزایا و محدودیت ها

ج- سایر روشها (کاربرد، مزایا و محدودیت های هریک)

-تاریخچه غذایی

- ترازنامه خوراک

- صورتحساب غذایی

- روشهای نوآورانه و مکانیزه ارزیابی مصرف غذایی (ثبت عکس و ویدئو، تکنیک های کامپیوتری و نرم افزاری،

مصاحبه های تلفنی) و مزایا و محدودیت های هریک

د - کمک ابزارهای مورد استفاده در ارزیابی مصرف غذایی

-آلبوم های غذایی

- پیمانه ها و مقیاس های خانگی

-مدلهای غذایی

(ارزیابی تن سنجی (اندازه گیری قد، وزن، چین های پوستی، پیرامون اندامها و بافتهای مختلف بدن)

-آشنایی با ابزارهای تن سنجی مثل ترازو، قدسنج و کالیپر، مترها و سایر روشهای آنالیز ترکیب بدن

-آشنایی با منحنی های رشد مرجع

- محاسبه نمایه ها ، مقایسه با استانداردها و مقادیر مرجع در گروههای سنی و جنسی مختلف و تفسیر آنها

(ارزیابی بالینی:

- نشانه های بالینی ناشی از سوء تغذیه کوتاه مدت و بلند مدت انرژی و درشت مغذی ها

- نشانه های بالینی ناشی از سوءتغذیه کوتاه مدت و بلند مدت ریزمغذیها

- نحوه انجام معاینه ها و غربالگری های بالینی برای بررسی اختلالات تغذیه ای
 - نشانه های بالینی سوء تغذیه در بیماران بستری در بیمارستان (کاشکسی-سارکوتی-آتروفی-Wasting و ...)
- ۴) ارزیابی بیوشیمیایی

- ارزیابی وضعیت ایمنی
- ارزیابی بیوشیمیایی وضعیت تغذیه ای پروتئین
- ارزیابی بیوشیمیایی وضعیت تغذیه ای آهن، روی و کلسیم
- ارزیابی بیوشیمیایی وضعیت تغذیه ای ویتامینهای B₁, B₂, B₃, B₆
- ارزیابی بیوشیمیایی وضعیت تغذیه ای اسید فولیک، C₁₂, B₁₂
- ارزیابی بیوشیمیایی وضعیت تغذیه ای ویتامینهای A, D, E, K

رئوس مطالب عملی: (۳۴ ساعت)

- ارزیابی دریافت های غذایی از همکلاسی ها با روش یادامد ۲۴ ساعته خوراک
- ارزیابی دریافت های غذایی خود فرد با روش یادداشت خوراک
- بررسی دریافت های غذایی افراد با استفاده از روش F.F.Q
- تبدیل داده های غذایی با استفاده از مقیاس های خانگی
- ارزیابی و تحلیل کیفیت دریافت های غذایی توسط نمایه های کفایت غذا
- اندازه گیری نمایه های تن سنجی و تفسیر آنها
- تفسیر نمونه آزمایشها توسط دانشجویان
- ارزیابی بالینی یک فرد برای تشخیص اختلالات تغذیه ای توسط دانشجو

شیوه ارائه آموزش

سخنرانی ، تشویق دانشجویان برای مشارکت، سوال و جواب، ارائه تمرین کلاسی و ارائه کلاسی توسط دانشجویان.

شیوه ارزیابی دانشجو

الف) در طول دوره (تکالیف، امتحان میان ترم و): انجام تکالیف کلاسی، شرکت در بحث های کلاسی و ارائه های کلاسی

بارم: ۳ نمره.

ب) پایان دوره: آزمون چند گزینه ای (MCQ)، جای خالی و سوالات تشریحی

بارم: ۱۷ نمره

حداقل نمره قبولی برای این درس: بر اساس کوریکولوم ۱۰

منابع آموزشی

- اصول ارزیابی تغذیه Gibson
- ارزیابی تغذیه Lee
- کتاب غذا، تغذیه و رژیم درمانی کراوس - آخرین چاپ

منابع آموزشی برای مطالعه بیشتر

- نشریات WHO
- منابع دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت و درمان

فرصت های یادگیری

- کتابخانه- ارائه های کلاسی- اینترنت و ماشینهای جستجوی معتبر- سمینارها

اطلاعات تماس

مدرس / مدرسین دوره (تلفن ، ایمیل و) :

دکتر مهرانگیز ابراهیمی ممقانی - دکتر مریم رف رف

تلفن: ۰۴۱۳۳۳۷۶۲۳۱ و ۳۳۳۵۷۵۸۲ داخلی: ۲۷۴ و ۳۲۷

ایمیل دانشگاهی: ebrahimimamagani@tbzmed.ac.ir و rafrafm@tbzmed.ac.ir

کارشناس آموزشی (تلفن ، ایمیل و) :

- آقای حسینی - خانم سلیمانی شماره تماس: ۰۴۱۳۳۳۷۹۰۰۳

ایمیل: nutritionfaculty@tbzmed.ac.ir

بسمه تعالی

فرم طرح درس :

رشته و مقطع تحصیلی: علوم تغذیه-کارشناسی
روز و ساعت برگزاری: محل برگزاری: دانشکده تغذیه و علوم غذایی- چهارشنبه-۱۰-۸
دروس پیش نیاز: تغذیه اساسی او ۲-کدهای ۳۵ و ۳۶
شماره تماس دانشکده: ۰۴۱-۳۳۳۵۷۵۸۱

نام و کد درس: ارزیابی وضعیت تغذیه-۴۶
تیمسال اول / دوم / تابستان: دوم
تعداد و نوع واحد (نظری/ عملی): ۲ واحد نظری-واحد عملی
مدرس یا مدرسین: مشترک: ۱/۵ واحد توسط دکتر مریم رف رف

جلسه اول							
اهداف کلی: آشنایی با مفهوم ارزیابی تغذیه ای، اهمیت و کاربردهای آن در سنجش وضعیت سلامتی و بیماری							
اهداف اختصاصی	حیطه های اهداف	فعالیت استاد	فعالیت دانشجو	عرصه یادگیری	زمان	رسانه کمک آموزشی	روش ارزیابی
انتظار می رود در پایان جلسه دانشجویان موارد زیر را بدانند: تعریف وضع تغذیه و مفهوم تعادل تغذیه ای انواع روش های ارزیابی وضع تغذیه اصطلاحات رایج در ارزیابی وضع تغذیه شامل غربالگری-پایش	شناختی	سخنرانی، تشویق دانشجویان برای مشارکت، سوال و جواب	مشارکت در بحث و یادگیری مباحث عنوان شده	کلاس	۱/۵ ساعت	وایت برد-اسلاید- کامپیوتر- اینترنت	امتحان پایان ترم- تکلیف کلاسی- فعالیت کلاس

جلسه دوم

اهداف کلی: آشنایی با روش های غیر مستقیم ارزیابی وضعیت تغذیه ای

اهداف اختصاصی	حیطه های اهداف	فعالیت استاد	فعالیت دانشجو	عرصه یادگیری	زمان	رسانه کمک آموزشی	روش ارزیابی
انتظار می رود در پایان جلسه دانشجویان موارد زیر را شرح دهند: شاخص های وضعیت درآمدی هزینه خوراک و درآمد رشد جمعیت بعد خانوار آمار حیاتی شامل میزان های مرگ و میر نوزدان-مادران و کودکان زیر ۵ سال و غیره	شناختی	سخنرانی، تشویق دانشجویان برای مشارکت، سوال و جواب	مشارکت در بحث و یادگیری مباحث عنوان شده	کلاس	۱/۵ ساعت	وایت برد-اسلاید- کامپیوتر- اینترنت	امتحان پایان ترم- تکلیف کلاسی- فعالیت کلاس

جلسه سوم

اهداف کلی: آشنایی با روش های ارزیابی تغذیه ای در سطح ملی و خانوارها

اهداف اختصاصی	حیطه های اهداف	فعالیت استاد	فعالیت دانشجو	عرصه یادگیری	زمان	رسانه کمک آموزشی	روش ارزیابی
انتظار می رود در پایان جلسه دانشجویان موارد زیر را شرح دهند: ترازنامه غذایی فهرست های غذایی ثبت غذایی خانوار	شناختی	سخنرانی، تشویق دانشجویان برای مشارکت، سوال و جواب	مشارکت در بحث و یادگیری مباحث عنوان شده	کلاس	۱/۵ ساعت	وایت برد- اسلاید- کامپیوتر- اینترنت	امتحان پایان ترم- تکلیف کلاسی- فعالیت کلاس

جلسه چهارم

اهداف کلی: آشنایی با روش های ارزیابی تغذیه ای در سطح افراد

اهداف اختصاصی	حیطه های اهداف	فعالیت استاد	فعالیت دانشجو	عرصه یادگیری	زمان	رسانه کمک آموزشی	روش ارزیابی
انتظار می رود در پایان جلسه دانشجویان موارد زیر را شرح دهند: روش دویلیکیت در ارزیابی غذایی افراد ثبت غذایی به روش وزن کردن ثبت غذایی به روش تخمین مدودیت ها و نقاط قوت هریک از روش ها	شناختی	سخنرانی، تشویق دانشجویان برای مشارکت، سوال و جواب	مشارکت در بحث و یادگیری مباحث عنوان شده	کلاس	۱/۵ ساعت	وایت برد- اسلاید- کامپیوتر- اینترنت	امتحان پایان ترم- تکلیف کلاسی- فعالیت کلاس

جلسه پنجم

اهداف کلی : تمرین عملی روشهای ثبت غذایی

اهداف اختصاصی	حیطه های اهداف	فعالیت استاد	فعالیت دانشجو	عرصه یادگیری	زمان	رسانه کمک آموزشی	روش ارزیابی
انتظار می رود در پایان جلسه دانشجویان: نحوه استفاده از مقیاس های خانگی ، مدل ها و آلبوم غذایی را بدانند. نحوه تکمیل پرسشنامه ثبت غذایی را یاد بگیرند	شناختی	سخنرانی، تشویق دانشجویان برای مشارکت، سوال و جواب	تکمیل پرسشنامه ها، انجام تکلیف کلاسی (گزارش کار)	کلاس	۱/۵ ساعت	وایت برد-اسلاید	امتحان پایان ترم- تکلیف کلاسی- فعالیت کلاس

جلسه ششم

اهداف کلی : ادامه آشنایی با روش های ارزیابی تغذیه ای در سطح افراد

اهداف اختصاصی	حیطه های اهداف	فعالیت استاد	فعالیت دانشجو	عرصه یادگیری	زمان	رسانه کمک آموزشی	روش ارزیابی
انتظار می رود در پایان جلسه دانشجویان موارد زیر را شرح دهند: روش پرسشنامه چک لیست های غذایی روش های فتو گرافیک و ویدیویی روش های گذشته نگر	شناختی	سخنرانی، تشویق دانشجویان برای مشارکت، سوال و جواب	مشارکت در بحث و یادگیری مباحث عنوان شده	کلاس	۱/۵ ساعت	وایت برد- اسلاید- کامپیوتر- اینترنت	امتحان پایان ترم- تکلیف کلاسی- فعالیت کلاس

جلسه هفتم

اهداف کلی: ادامه آشنایی با روش های ارزیابی تغذیه ای در سطح افراد

اهداف اختصاصی	حیطه های اهداف	فعالیت استاد	فعالیت دانشجو	عرصه یادگیری	زمان	رسانه کمک آموزشی	روش ارزیابی
انتظار می رود در پایان جلسه دانشجویان موارد زیر را شرح دهند: روش ۲۴ ساعت یادآمد خوراک مزایا و محدودیت های آن روش بسامد خوراک-انواع آن- مزایا محدودیت های آن روش تاریخچه غذایی مصاحبه های تلفنی-استفاده از کامپیوتر و ایمیل	شناختی	سخنرانی، تشویق دانشجویان برای مشارکت، سوال و جواب	مشارکت در بحث و یادگیری مباحث عنوان شده	کلاس	۱/۵ ساعت	وایت برد-اسلاید-کامپیوتر-اینترنت	امتحان پایان ترم- تکلیف کلاسی- فعالیت کلاس

جلسه هشتم

اهداف کلی : تمرین عملی روش های گذشته نگر

اهداف اختصاصی	حیطه های اهداف	فعالیت استاد	فعالیت دانشجو	عرصه یادگیری	زمان	رسانه کمک آموزشی	روش ارزیابی
انتظار می رود در پایان جلسه دانشجویان نحوه تکمیل پرسشنامه ۲۴ ساعت یادآمد و طراحی پرسشنامه های پسامد خوراک و تکمیل آن را یاد بگیرند.	شناختی	سخنرانی، تشویق دانشجویان برای مشارکت، سوال و جواب و نحوه مصاحبه	تکمیل پرسشنامه ها، انجام تکلیف کلاسی (گزارش کار)	کلاس	۱/۵ ساعت	وایت برد-اسلاید	امتحان پایان ترم- تکلیف کلاسی- فعالیت کلاس

جلسه نهم

اهداف کلی : آشنایی با جداول ترکیبات غذایی

اهداف اختصاصی	حیطه های اهداف	فعالیت استاد	فعالیت دانشجو	عرصه یادگیری	زمان	رسانه کمک آموزشی	روش ارزیابی
انتظار می رود در پایان جلسه دانشجویان: مفهوم جداول ترکیبات غذایی، نحوه استفاده و محدودیت های آنها را شرح دهند. کاربرد هریک از پرسشنامه های غذایی را در مطالعات اپیدمیولوژیک بدانند	شناختی	سخنرانی، تشویق دانشجویان برای مشارکت، سوال و جواب	مشارکت در بحث و یادگیری مباحث عنوان شده	کلاس	۱/۵ ساعت	وایت برد- اسلاید- کامپیوتر- اینترنت	امتحان پایان ترم- تکلیف کلاسی- فعالیت کلاس

جلسه دهم

اهداف کلی : آشنایی بانرم افزارهای آنالیز مواد غذایی-تمرین عملی

اهداف اختصاصی	حیطه های اهداف	فعالیت استاد	فعالیت دانشجو	عرصه یادگیری	زمان	رسانه کمک آموزشی	روش ارزیابی
انتظار می رود در پایان جلسه دانشجویان نحوه آنالیز داده های پرسشنامه های غذایی را با نرم افزار N4 یاد بگیرند.	شناختی- عملکردی	سخنرانی، تشویق دانشجویان برای مشارکت، سوال و جواب	کد گذاری پرسشنامه ها، انجام تکلیف کلاسی (گزارش کار) و کار با نرم افزار	کلاس کامپیوتر	۱/۵ ساعت	اسلاید، کامپیوتر	امتحان پایان ترم- تکلیف کلاسی- فعالیت کلاس

جلسه یازدهم

اهداف کلی: آشنایی با انواع پرسشنامه های بسامد خوراک-تمرین عملی

اهداف اختصاصی	حیطه های اهداف	فعالیت استاد	فعالیت دانشجو	عرصه یادگیری	زمان	رسانه کمک آموزشی	روش ارزیابی
انتظار می رود در پایان جلسه دانشجویان: نحوه انتخاب ارقام غذایی در پرسشنامه های کیفی بسامد غذایی را یاد بگیرند. نحوه انتخاب ارقام غذایی در پرسشنامه های نیمه کمی بسامد غذایی و اندازه سهم ها را یاد بگیرند. نحوه انتخاب ارقام غذایی در پرسشنامه های کمی بسامد غذایی و اندازه سهم ها را یاد بگیرند.	شناختی	سخنرانی، تشویق دانشجویان برای مشارکت، سوال و جواب و نحوه مصاحبه	تکمیل پرسشنامه ها، انجام تکلیف کلاسی (گزارش کار)	کلاس	۱/۵ ساعت	وایت برد-اسلاید	امتحان پایان ترم- تکلیف کلاسی- فعالیت کلاس

جلسه دوازدهم

اهداف کلی: آشنایی دانشجویان با اعتبارسنجی پرسشنامه های غذایی

اهداف اختصاصی	حیطه های اهداف	فعالیت استاد	فعالیت دانشجو	عرصه یادگیری	زمان	رسانه کمک آموزشی	روش ارزیابی
انتظار می رود در پایان جلسه دانشجویان: اهمیت اعتبارسنجی پرسشنامه های غذایی را بدانند روش های معمول در اعتبارسنجی پرسشنامه بسامد خوراک را شرح دهند	شناختی	سخنرانی، تشویق دانشجویان برای مشارکت، سوال و جواب	مشارکت در بحث و یادگیری مباحث عنوان شده	کلاس	۱/۵ ساعت	وایت برد- اسلاید- کامپیوتر- اینترنت	امتحان پایان ترم- تکلیف کلاسی- فعالیت کلاس

جلسه سیزدهم

اهداف کلی: ادامه آشنایی دانشجویان با اعتبار سنجی پرسشنامه های غذایی

اهداف اختصاصی	حیطه های اهداف	فعالیت استاد	فعالیت دانشجو	عرصه یادگیری	زمان	رسانه کمک آموزشی	روش ارزیابی
انتظار می رود در پایان جلسه دانشجویان: اهمیت اعتبار سنجی پرسشنامه های غذایی را بدانند روش های معمول در اعتبار سنجی پرسشنامه بسامد خوراک را شرح دهند	شناختی	سخنرانی، تشویق دانشجویان برای مشارکت، سوال و جواب	مشارکت در بحث و یادگیری مباحث عنوان شده	کلاس	۱/۵ ساعت	وایت برد- اسلاید- کامپیوتر- اینترنت	امتحان پایان ترم- تکلیف کلاسی- فعالیت کلاس

جلسه چهاردهم

اهداف کلی : مرور کلیه روش ها و رفع اشکالات بصورت عملی

اهداف اختصاصی	حیطه های اهداف	فعالیت استاد	فعالیت دانشجو	عرصه یادگیری	زمان	رسانه کمک آموزشی	روش ارزیابی
انتظار می رود در پایان جلسه دانشجویان: پاسخ موارد مبهم در ارزیابی دریافت های غذایی را بدانند.	شناختی	سخنرانی، تشویق دانشجویان برای مشارکت، سوال و جواب	مشارکت در بحث و یادگیری مباحث عنوان شده	کلاس	۱/۵ ساعت	وایت برد- اسلاید- کامپیوتر- اینترنت	امتحان پایان ترم- تکلیف کلاسی- فعالیت کلاس

❖ سیاست مسئول دوره در مورد برخورد با غیبت و تاخیر دانشجو در کلاس درس : ارائه گزارش به اداره آموزش
❖

❖ نحوه ارزشیابی دانشجو و بارم مربوط به هر ارزشیابی :

الف) در طول دوره (کوئیز ، تکالیف ، امتحان ، میان ترم)
بارم : ۳
ب) پایان دوره ۱۷
بارم : ۲۰

📖 منابع اصلی درس (رفرانس) :

1-Lee, R.D. and D.C. Nieman. Nutrition Assessment. McGraw-Hill. Boston. 2014