

کد درس: ۰۴

نام درس: اصول تنظیم برنامه‌های غذایی

پیش نیاز یا همزمان: ندارد

تعداد واحد: ۱ واحد

نوع واحد: نظری

هدف کلی درس:

در پایان این درس انتظار می‌رود دانشجو بتواند برنامه غذایی صحیح را با توجه به نیازهای غذایی، شرایط اجتماعی - اقتصادی، عادات و فرهنگ غذایی برای هر فرد یا گروه مشخص، طراحی و تنظیم کند.

شرح درس:

این درس مبنای آشنایی دانشجویان با نحوه تنظیم برنامه‌های غذایی جهت ارائه خدمات تغذیه ای می باشد.

رئوس مطالب: (۱۷ ساعت نظری)

- اصول برنامه‌ریزی غذایی
- راهنماهای غذایی (Dietary Guidelines) و گروههای غذایی (Food Groups)
- روشهای محاسبه انرژی پایه و کل انرژی مورد نیاز
- فهرست جانشینی
- دریافت های رژیمی استاندارد (Dietary Reference Intakes)، اجزاء آن و چگونگی بکارگیری آن در رژیم غذایی
- نیازهای تغذیه‌ای هر یک از گروههای سنی - جنسی با توجه به شرایط فیزیولوژیک و فعالیت بدنی
- شاخص های کفایت و تنوع رژیم غذایی
- جداول ترکیبات غذایی
- برچسب گذاری مواد غذایی (Food Labeling)
- نحوه تنظیم رژیم غذایی برای یک فرد سالم

منابع اصلی درس:

۱- میرمیران پ، اصول تنظیم برنامه‌های غذایی. تهران: بنیاد امور بیماریهای خاص. آخرین چاپ

2- Mahan. LK, Escott-Stump S. Kraus's Food, Nutrition and Diet Therapy. Philadelphia :WB. Sounder. Last Edition

شیوه ارزشیابی دانشجو:

- آزمون کتبی پایان ترم
- فعالیتهای کلاسی

