

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

- ویژگیها و کاربرد ابزارهای استاندارد را در طراحی و تنظیم رژیم غذایی (الگوهای دریافت غذا) بیان کند.
- نیازهای تغذیه ای هر یک از گروههای سنی - جنسی را با توجه به شرایط فیزیولوژیک و فعالیت بدنی (شغل) آنها جهت محاسبه، تنظیم و طراحی رژیم سالم شرح دهد.
- استانداردهای RDA و DRI را بحث نموده و چگونگی بکارگیری آنها را در رژیم غذایی شرح دهد.
- چگونگی دستیابی به کفایت تغذیه ای رژیم و همچنین یک رژیم مغذی را شرح دهد.
- راهمادهای غذایی dietary guidelines و گروههای غذایی food group را کاملاً شرح دهد.
- روشهای محاسبه انرژی پایه (REE) و انرژی مورد نیاز (TEE) برای تمامی افراد جامعه را به تفکیک سن و جنس شرح دهد.
- نحوه استفاده از فهرست جانشینی را بحث نموده و به مراجعین آموزش دهد
- نحوه استفاده از جداول ترکیبات غذایی را توصیف نماید.
- ارزش food labeling را شرح دهد.

- کلیه نیازهای تغذیه ای و کل انرژی مورد نیاز افراد ورزشکار در تمامی دورانهای مختلف زندگی را محاسبه، آنالیز، تحلیل و بحث نماید.
- دانشجو در انتهای دوره می تواند تمامی مسائل تغذیه ای و شیوه زندگی افراد جامعه ورزشی در دورانهای مختلف زندگی را آموزش دهد، یک رژیم غذایی سالم تنظیم و طراحی نماید و سبب ارتقاء سلامت ورزشکاران، و پیشگیری و درمان کمبودهای تغذیه ای گردد.

یکی از برنامه های اصلی ارائه خدمات تغذیه ای به افراد و گروههای سالم، ورزشکار و بیمار، تنظیم برنامه های غذایی براساس نیازها و شرایط عمومی آنان است، لذا توانمندسازی دانشجویان این رشته در کاربرد علم تغذیه در تنظیم برنامه های غذایی حائز اهمیت ویژه ای است.

- اصول برنامه ریزی غذایی
- تعیین مواد مغذی مورد نیاز (RDI- RDA)
- راهنمایی غذایی و گروه بندی مواد غذایی (آشنایی با نقاط توافق و افتراق راهنماها و گروه های پیشنهادی غذایی در کشورها و فرهنگهای مختلف)
- جنبه های فرهنگی و اجتماعی در برنامه ریزی غذایی
- برچسب گذاری تغذیه ای
- تنظیم یک رژیم غذایی برای یک فرد فرضی با مشخصات معین، براساس راهنماها و هرم غذایی



منابع اصلی درس:

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

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

شیوه ارزشیابی دانشجو

- روش مطالعه موردی (Case Study)

- آزمون کتبی

