

کد درس: ۰۹

نام درس: ارزیابی وضعیت تغذیه

پیش نیاز یا همزمان: ندارد

تعداد واحد: ۳

تعداد واحد: ۳

نوع واحد: ۲ واحد نظری - ۱ واحد عملی

هدف کلی درس: آشنایی دانشجویان با روشهای علمی ارزیابی وضعیت تغذیه

شرح درس: روشهای ارزیابی وضعیت تغذیه بخش مهمی از فعالیت های تشخیصی کارشناس تغذیه محسوب می شود که توسط آنها کمبود و یا زیاده دریافت مواد مغذی و خطر بیماری های مرتبط با تغذیه مورد سنجش قرار می گیرد تا براساس آن مداخله های مناسب طراحی و اعمال گردد.



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 هر یک)

-تاریخچه غذایی

- ترازنامه خوراک

- صورت حساب 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 هر یک

د - کمک ابزارهای مورد استفاده در ارزیابی مصرف غذایی

-آلبوم های غذایی

- پیمانه ها و مقیاس های خانگی

-مدلهای غذایی

(۲) 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

(۳) 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-سارکوپنی-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، C، B₁₂
- ارزیابی بیوشیمیایی وضعیت تغذیه ای ویتامینهای A,D,E,K

رئوس مطالب عملی: (۳۴ ساعت)

- ارزیابی دریافت‌های 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

منابع اصلی درس: آخرین ویرایش از منابع زیر

1. Lee, R.D., and D.C. Nieman. Nutritional Assessment, McGraw-Hill, Boston.
2. Gibson, R.S.: 'Principles of nutritional assessment' (Oxford university press, USA).
3. Mahan LK, Raymond JL. Krause's food & the nutrition care process: Elsevier Health Sciences

شیوه ارزشیابی دانشجو:

- آزمون میان ترم و پایان ترم
- آزمون عملی مهارت دانشجو بر مبنای نحوه ارزیابی عملی وضعیت تغذیه افراد بر مبنای دریافت های غذایی و شاخص های تن سنجی

