



کد درس: ۰۴

نام درس: اصول تنظیم برنامه های غذایی
پیش نیاز یا همزمان: ندارد
تعداد واحد: ۲
نوع واحد: ۱ واحد نظری - ۱ واحد عملی

هدف کلی درس:

در پایان این درس انتظار می‌رود دانشجو چگونگی تنظیم برنامه غذایی برای افراد سالم را بیاموزد و بتواند برنامه صحیح غذایی با توجه به نیازهای غذایی و شرایط اجتماعی - اقتصادی و عادات و فرهنگ غذایی برای افراد سالم طراحی و تنظیم کند.

شرح درس:

تنظیم برنامه های غذایی برای افراد سالم جامعه از جمله ضروریات است لذا توانمند سازی دانشجویان رشته در طراحی یک برنامه غذایی سالم برای افراد سالم جامعه حایز اهمیت است.

رئوس مطالب نظری: (۱۷ ساعت)

- ویژگی های یک رژیم غذایی سالم
- انواع هرم های غذایی، تاریخچه و تکامل آنها
- آشنایی با DRI و اجزای آن شامل بر AI - EAR - RDA - UL - AMDR
- راهنماهای غذایی مختلف
- لیست جانشینی مواد غذایی
- اصول تنظیم برنامه غذایی برای یک فرد سالم
- برچسب گذاری تغذیه ای
- ادعاهای تغذیه ای و ادعاهای سلامت درج شده بر روی مواد غذایی
- جنبه های فرهنگی تنظیم برنامه های غذایی
- جدول ترکیبات مواد غذایی

رئوس مطالب عملی: (۳۴ ساعت)

- کار با جداول DRI
- تعیین سروینگ مواد غذایی بر اساس گرم و با کمک ترازو در کلاس
- تعیین وزن یک واحد از مواد غذایی مختلف در لیست جانشینی به طور عملی و با کمک ترازو در کلاس
- حل مطالعات موردی (case study) مختلف جهت تعیین میزان انرژی مورد نیاز و درشت مغذی ها و تنظیم برنامه غذایی
- تفسیر برچسب های مواد غذایی مختلف در کلاس
- کار با جداول ترکیبات مواد غذایی و نحوه استفاده از آن

منابع اصلی درس: آخرین ویرایش

Mahan LK, Raymond JL. Krauses's Food and The Nutrition Care Process.

شیوه ارزشیابی دانشجو:

- آزمون میان ترم و پایان ترم
- آزمون عملی مهارت دانشجو بر مبنای نحوه تنظیم برنامه های غذایی برای افراد سالم