

کد درس: ۴۶

نام درس: ارزیابی وضعیت تغذیه

پیش‌نیاز یا همزمان: تغذیه اساسی ۱ و ۲ کدهای ۳۵ و ۳۶

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 فعالیت‌های تشخیصی کارشناس تغذیه محسوب می‌شود که توسط آنها کمبود و یا زیاده‌ی دریافت مواد مغذی و خطر بیماری‌های مرتبط با تغذیه مورد سنجش قرار می‌گیرد تا براساس آن مداخله‌های 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 محدودیت‌های آن

ب- روشهای غیرمبتنی بر حافظه

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

ج- سایر روشها (کاربرد، مزایا و محدودیت‌های هر یک)

-تاریخچه غذایی

- ترازنامه خوراک

- صورتحساب غذایی

- روشهای نوآورانه و مکانیزه ارزیابی مصرف غذایی (ثبت عکس و ویدئو، تکنیک‌های کامپیوتری و نرم‌افزاری،

مصاحبه‌های تلفنی) و مزایا و محدودیت‌های هر یک

د- کمک ابزارهای مورد استفاده در ارزیابی مصرف غذایی

-آلبوم‌های غذایی

- پیمانه‌ها و مقیاس‌های خانگی

-مدلهای غذایی

۲) ارزیابی تن‌سنجی (اندازه‌گیری قد، وزن، چین‌های پوستی، پیرامون اندامها و بافت‌های مختلف بدن)

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

-آشنایی با منحنی‌های رشد مرجع

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

۳) ارزیابی بالینی:

- نشانه‌های بالینی ناشی از سوء تغذیه کوتاه مدت و بلند مدت انرژی و درشت مغذی‌ها

- نشانه‌های بالینی ناشی از سوءتغذیه کوتاه مدت و بلند مدت ریزمغذیها



- نحوه انجام معاینه‌ها و غربالگری‌های بالینی برای بررسی اختلالات تغذیه‌ای
- نشانه‌های بالینی سوء تغذیه در بیماران بستری در بیمارستان (کاشکسی-سارکوپتی-آتروفی-Wasting و ..)

۴) ارزیابی بیوشیمیایی

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

رئوس مطالب عملی: (۳۴ ساعت)

- ارزیابی دریافت‌های غذایی از همکلاسی‌ها با روش یادامد ۲۴ ساعته خوراک
- ارزیابی دریافت‌های غذایی خود فرد با روش یادداشت خوراک
- بررسی دریافت‌های غذایی افراد با استفاده از روش F.F.Q
- تبدیل داده‌های غذایی با استفاده از مقیاس‌های خانگی
- ارزیابی و تحلیل کیفیت دریافت‌های غذایی توسط نمایه‌های کفایت غذا
- اندازه‌گیری نمایه‌های تن سنجی و تفسیر آنها
- تفسیر نمونه آزمایش‌ها توسط دانشجویان
- ارزیابی بالینی یک فرد برای تشخیص اختلالات تغذیه‌ای 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 دریافت‌های غذایی و شاخص‌های تن سنجی

