

کد درس: ۴۸

نام درس: تغذیه در دوره های زندگی

پیش نیاز یا همزمان: تغذیه اساسی ۱ و ۲ کدهای ۳۵ و ۳۶، اصول تنظیم برنامه های غذایی ۳۸

تعداد واحد: ۳

نوع واحد: نظری

هدف کلی:

در پایان این درس انتظار می رود که دانشجو نیازهای تغذیه ای و عوامل موثر بر وضعیت تغذیه در شیرخوارگی، کودکی، نوجوانی، بزرگسالی، سالمندی، بارداری و شیردهی و روشهای ارزیابی تغذیه ای و ارتقاء وضعیت تغذیه ای را در هریک از این دورانها مورد بحث و تحلیل قرار می دهد.

شرح درس:

یکی از وظایف حرفه ای کارشناسان تغذیه، تشخیص مشکلات تغذیه ای و ارائه خدمات تغذیه ای به منظور ارتقاء سلامت دورانهای مورد بحث می باشد در این درس دانشجویان با ویژگی های فیزیولوژیک و روانی-اجتماعی هریک از گروههای سنی و عوامل مرتبط با آن، نیازها و مسائل و مشکلات تغذیه ای آشنا شده و توصیه های تغذیه ای مناسب را ارائه دهد.

رئوس مطالب نظری: (۵۱ ساعت)

دوره پیش دبستان و دبستان

- تغییرات فیزیولوژی و آهنگ رشد در سالهای شیرخوارگی و کودکی
 - روشهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای، تفسیر آن و عوامل موثر در این دوران
 - نیازهای تغذیه ای (انرژی، درشت مغذی ها و ریزمغذی ها)، تنظیم برنامه غذایی و توصیه های تغذیه ای ویژه این گروه
 - مسائل و مشکلات تغذیه ای در دوران پیش دبستان و دبستان و توصیه های تغذیه ای به منظور پیشگیری و کنترل آنها
- دوره بلوغ و نوجوانی

- تغییرات فیزیولوژی، آهنگ رشد و مراحل بلوغ جنسی در نوجوانی و عوامل موثر بر آن
 - روشها و معیارهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای، تفسیر آن و عوامل موثر در این گروه سنی
 - نیازهای تغذیه ای (انرژی، درشت مغذی ها و ریزمغذی ها)، تنظیم برنامه غذایی و توصیه های تغذیه ای ویژه این گروه
 - مسائل و مشکلات تغذیه ای در دوران نوجوانی و توصیه های تغذیه ای به منظور پیشگیری و کنترل آنها
- دوره بارداری و شیردهی

- تغییرات فیزیولوژیکی این دوران و عوامل موثر بر آن
 - روشها و معیارهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای، تفسیر آن و عوامل موثر در این گروه سنی
 - نیازهای تغذیه ای (انرژی، درشت مغذی ها و ریزمغذی ها)، تنظیم برنامه غذایی و توصیه های تغذیه ای ویژه این گروه
 - مسائل و مشکلات تغذیه ای این دوره و توصیه های تغذیه ای لازم
- یائسگی

- تغییرات فیزیولوژیکی، متابولیسمی و هورمونی در این دوران و علائم و عوامل موثر بر شدت علائم
- توصیه های تغذیه ای برای کاهش و کنترل علائم یائسگی
- روشها و معیارهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای، تفسیر آن در این گروه سنی



- نیازهای تغذیه ای (انرژی، درشت مغذی ها و ریزمغذی ها)، تنظیم برنامه غذایی و توصیه های تغذیه ای ویژه این گروه
 - مسائل و مشکلات تغذیه ای در دوران میانسالی و توصیه های تغذیه ای به منظور پیشگیری و کنترل آنها
- دوره سالمندی
- تغییرات فیزیولوژیکی، اجتماعی و اقتصادی این دوران و عوامل موثر بر آن
 - روشها و معیارهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای، تفسیر آن در این گروه سنی
 - نیازهای تغذیه ای (انرژی، درشت مغذی ها و ریزمغذی ها)، تنظیم برنامه غذایی و توصیه های تغذیه ای ویژه این گروه
 - مسائل و مشکلات تغذیه ای در دوران سالمندی و توصیه های تغذیه ای به منظور پیشگیری و کنترل آنها

منابع اصلی درس: آخرین ویرایش از منابع زیر

1. Brown JE. Nutrition through the life cycle: Cengage Learning.
2. Mahan LK, Raymond JL. Krause's food & the nutrition care process; Elsevier Health Sciences.
3. Lee, R.D., and D.C. Nieman. Nutritional Assessment, McGraw-Hill, Boston.
4. Mitchell MK. Nutrition across the life span: WB Saunders.

شیوه ارزشیابی دانشجو:

فعالیت های کلاسی

-آزمون میان ترم و پایان ترم

