

کد درس: ۴۹

نام درس: تغذیه گروه‌های ویژه

پیش‌نیاز: اصول تنظیم برنامه غذایی ۳۸، ارزیابی وضعیت تغذیه کد ۴۶

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

هدف کلی درس:

آشنایی با اصول تغذیه و عوامل موثر بر وضعیت تغذیه‌ای در گروه‌های ویژه و دستیابی به ضوابطی که بتوان به این گروه‌ها ارائه خدمات نمود.

شرح درس:

یکی از وظایف کارشناسان تغذیه ارائه خدمات تغذیه‌ای به گروه‌های ویژه می‌باشد و نیازها و مسائل تغذیه این گروه‌ها یک دانش و مهارت ضروری برای این کارشناسان محسوب می‌شود. لذا در این درس دانشجویان با ویژگی‌های فیزیولوژیک هر یک از گروه‌های مورد مطالعه (ورزشکاران، گیاهخواران، معتادان، نظامیان و شرایط و بحرانهای تغذیه) و عوامل مرتبط با آن، نیازها و مسائل و مشکلات تغذیه‌ای آشنا می‌شوند تا بتوانند توصیه‌های تغذیه‌ای مناسب را ارائه دهند.

رتوس مطالب نظری: (۳۴ ساعت)

۱. تغذیه و ورزش

- آشنایی با مفهوم فعالیت بدنی، ورزش و مسابقه ورزشی
- فیزیولوژی ورزش، مفهوم آمادگی جسمانی
- آشنایی با انواع ورزش و منابع تأمین انرژی براساس فعالیت‌های هوازی و غیرهوازی و شدت و نوع ورزش
- آشنایی با راهتمای بشقاب ورزشکاران (Athlete's plate) براساس ورزشهای با شدت مختلف
- آشنایی با نیازهای تغذیه‌ای (انرژی، درشت مغذی‌ها و ریزمغذی‌ها)
- برنامه ریزی تغذیه‌ای و مداخلات تغذیه‌ای مناسب قبل، حین و بعد از ورزش و مسابقات ورزشی
- مدیریت وزن در ورزشکاران
- آشنایی با انواع مکمل‌های انرژی و پروتئین و مکمل‌های نیروزا (اثرات و عوارض) و نوشیدنی‌های ورزشکاران،
- نیازهای تغذیه‌ای ورزشکاران در دوره‌های خاص (کودکی، نوجوانی و سالمندی)

۲. تغذیه و گیاهخواری:

- تعریف گیاهخواری و انواع گروه‌های گیاهخواران
- هرم‌های راهنمای دریافت غذایی در انواع گیاهخواری
- نیازهای تغذیه‌ای گیاهخواران در دوره‌های مختلف زندگی
- مکمل‌ها و جانشین‌های تغذیه‌ای در گیاهخواران و نحوه تجویز آنها
- مزایای گیاهخواری در پیشگیری و کنترل بیماری‌ها
- مسائل تغذیه‌ای خاص در انواع گروه‌های گیاهخوار و تدوین برنامه غذایی متناسب با نیازهای هر گروه

۳- تغذیه و اعتیاد

- معرفی انواع مواد اعتیادآور؛ الکل، کافئین، تنباکو، سایر مواد مخدر سنتی و صنعتی



- تاثیر مواد اعتیاد آور بر سلامتی و نیازهای تغذیه ای فرد
- مداخلات مناسب برای مراقبت تغذیه ای در اعتیاد و در برنامه های پیشگیری و ترک اعتیاد
- ۴- تغذیه در بحرانها و شرایط اضطراری
 - تعاریف: بحران /بلايای اجتماعی (مانند جنگ) ، طبیعی (مانند سیل، زلزله، قحطی و ...)
 - مسایل و نیازهای تغذیه ای انسان (با تاکید بر گروههای سنی مختلف) در شرایط اضطراری و گرسنگی
 - روشهای غربالگری و شاخص های مناسب و ابزارهای سریع ارزیابی وضعیت تغذیه افراد در معرض خطر تغذیه ای در بحران های اجتماعی و بلايای طبیعی
 - آشنایی با سازمان های درون بخشی و برون بخشی مرتبط با تغذیه در بلايا و وظایف آنها
 - روشهای مختلف امداد غذایی، تغذیه همگانی، انواع، میزان و ترکیب جیره های غذایی برای توزیع در شرایط بحرانی
 - شیوه (های) پایش تغذیه ای در افراد تحت شرایط بحرانی
 - برنامه های تغذیه انتخابی و هدفمند در گروههای آسیب پذیر (برنامه تغذیه تکمیلی و برنامه تغذیه درمانی) و چارت تصمیم گیری برای اقدام به یک برنامه غذای انتخابی
- ۵- تغذیه و جیره های غذایی نظامیان
 - تاریخچه تغذیه در ارتش ها و گروههای مختلف نظامیان
 - ارزیابی وضعیت تغذیه نظامیان
 - مقادیر استاندارد توصیه شده روزانه برای نظامیان (MDRI)
 - مقدار مورد نیاز انرژی و مواد مغذی در شرایط مختلف آب و هوایی، ارتفاع و شرایط مختلف عملیاتی
 - انواع جیره های غذایی نظامیان
- ۶- تغذیه و ناتوانیهای جسمی و ذهنی
 - انواع ناتوانی های جسمی و ذهنی
 - فرایند مراقبت تغذیه ای (ارزیابی، تشخیص، مداخله و ارزشیابی و پایش) در ناتوانیهای جسمی و ذهنی در کودکان
 - فرایند مراقبت تغذیه ای (ارزیابی، تشخیص، مداخله و ارزشیابی و پایش) در ناتوانیهای جسمی و ذهنی در بزرگسالان

منابع اصلی درس: آخرین ویرایش منابع زیر

1. Mahan LK, Raymond JL. Krause's food & the nutrition care process: Elsevier Health Sciences.
2. Lee, R.D., and D.C. Nieman. Nutritional Assessment., McGraw-Hill, Boston.
3. Rawson ES, Volpe SL. Nutrition for elite athletes: CRC Press.
4. Hill N., Fallowfield J., Price S., Wilson D. Military nutrition: maintaining health and rebuilding injured tissue.
5. Melina V, Davis B. The New Becoming Vegetarian: The Essential Guide to a Healthy Vegetarian Diet: Book Publishing Company.
6. Final Report of RTO Task Group. Nutrition Science and Food Standards for Military Operations. North Atlantic Treaty Organisation.

شیوه ارزشیابی دانشجوی:

-فعالیت های کلاسی

-آزمون میان ترم و پایان ترم

