

راهنمای واحد درسی: تغذیه گروه‌های ویژه در نیمسال اول سال تحصیلی

مدرس / مدرسین: دکتر بیت‌الله علیپور مشترک با دکتر پورقاسم

پیش‌نیاز یا واحد همزمان: اصول تنظیم برنامه‌های غذایی - ارزیابی وضعیت تغذیه

تعداد واحد: 2      نوع واحد: ۲ واحد نظری      مقطع: علوم تغذیه - کارشناسی

تعداد جلسات: 17 جلسه

تاریخ شروع و پایان جلسات: مهر لغایت دی

زمان برگزاری جلسات در هفته: روزهای دوشنبه ساعت ۱۱-۱۲

مکان برگزاری جلسات حضوری: کلاس ۳

هدف کلی و معرفی واحد درسی:

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

شرح درس:

یکی از وظایف کارشناسان تغذیه ارائه خدمات تغذیه ای به گروه‌های ویژه می باشد و نیازها و مسائل تغذیه این گروه‌ها یک دانش و مهارت ضروری برای این کارشناسان محسوب می شود. 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 تغذیه ای آشنا می شوند تا بتوانند توصیه‌های تغذیه ای مناسب را ارائه دهند.

انتظار می رود فراگیران بعد از گذراندن این دوره بتوانند :

تغذیه و گیاهخواری:

- تعریف گیاهخواری و انواع گروههای گیاهخواران
- هرم های راهنمای دریافت غذایی در انواع گیاهخواری
- نیازهای تغذیه ای گیاهخواران در دوره های مختلف زندگی
- مکمل ها و جانشین های تغذیه ای در گیاهخواران و نحوه تجویز آنها
- مزایای گیاهخواری در پیشگیری و کنترل بیماریها
- مسائل تغذیه ای خاص در انواع گروههای گیاهخوار و تدوین برنامه غذایی متناسب با نیازهای هر گروه

تغذیه و اعتیاد:

- معرفی انواع مواد اعتیادآور: الکل، کافئین، تنباکو، سایر مواد مخدر سنتی و صنعتی
  - تاثیر مواد اعتیادآور بر سلامتی و نیازهای تغذیه ای فرد
  - مداخلات مناسب برای مراقبت تغذیه ای در اعتیاد و در برنامه های پیشگیری و ترک اعتیاد
- 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
- تغذیه و ناتوانی های جسمی و ذهنی:
- انواع ناتوانی های جسمی و ذهنی
  - فرایند مراقبت تغذیه ای (ارزیابی، تشخیص، مداخله و ارزشیابی و پایش) در ناتوانی های جسمی و ذهنی در کودکان
  - فرایند مراقبت تغذیه ای (ارزیابی، تشخیص، مداخله و ارزشیابی و پایش) در ناتوانی های جسمی و ذهنی در بزرگسالان

## شیوه ارائه آموزش

-بحث در کلاس

-پرسش و پاسخ

## شیوه ارزیابی دانشجو

- فعالیت های کلاسی

- میان ترم:

- پایان ترم: ۲۰

حداقل نمره قبولی برای این درس: ۱۲

تعداد ساعات مجاز غیبت برای این واحد درسی: ۶ ساعت برابر با ۳ جلسه ۲ ساعته

## منابع آموزشی

منابع اصلی درسی: آخرین ویرایش منابع زیر و منابع مربوطه در اینترنت:

- 1- Mahan L.K. Raymond J.I. 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 E.S. Volpe SL. Nutrition for elite athletes: CRC Press.
- 4- Hill N., Fallow field 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 Organization

منابع آموزشی برای مطالعه بیشتر

فرصت های یادگیری

دانشجو لازم است: ۱- در بحث های کلاسی به طور مرتب شرکت نماید ۲- یک یا چند مقاله پژوهشی مرتبط با موضوع را نقد و تحلیل کند.

اطلاعات تماس

مدرس / مدرسین دوره ( تلفن ، ایمیل و ...):

دکتر بیت الله علیپور مشترک با دکتر پورقاسم

[alipourb@tbzmed.ac.ir](mailto:alipourb@tbzmed.ac.ir)

۳۳۳۴۱۱۱۳

کارشناس آموزشی ( تلفن ، ایمیل و ...):

آقای امیر اصلان چیلان: ۳۳۳۷۰۰۱۲

خانم سلیمانی: ۳۳۳۷۹۰۰۳

<https://nutr.tbzmed.ac.ir>

راهنمای واحد درسی تغذیه گروههای ویژه در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳

مدرس / مدرسین: دکتر بیت اله علیپور (یک واحد)، دکتر بهرام پورقاسم گرگری (یک واحد)

پیش نیاز یا واحد همزمان: اصول تنظیم برنامه های غذایی - ارزیابی وضعیت تغذیه

تعداد واحد: ۲ واحد      نوع واحد: ۲ واحد نظری      مقطع: کارشناسی علوم تغذیه

تعداد جلسات: ۱۷ جلسه

تاریخ شروع و پایان جلسات: ۱ مهرماه لغایت ۲۷ دیماه

زمان برگزاری جلسات در هفته: روزهای شنبه ساعت ۸ تا ۱۰

مکان برگزاری جلسات حضوری: دانشکده تغذیه و علوم غذایی، کلاس ۵

هدف کلی و معرفی واحد درسی:

در پایان دوره انتظار می رود دانشجو با اصول تغذیه در گروههای ویژه شامل: ورزشکاران و کارگران، تغذیه معلولان، معتادان، نظامیان، گیاهخواران و تغذیه در شرایط اضطراری و ضوابط ارائه خدمات تغذیه اتی به این گروهها آشنا گردد.

## اهداف آموزشی واحد درسی

انتظار می رود فراگیران بعد از گذراندن این دوره بتوانند :

- متابولیسم انرژی و عوامل شرکت کننده در جابجایی آنرا بدانند.
- مهمترین مسیرهای تامین انرژی در ورزشکاران را بیان کنند.
- نیاز به مایعات در ورزشکاران را بیان کنند.
- نیاز به انرژی و کربوهیدرات در ورزشکاران را بیان کرده و محاسبه نمایند.
- نیاز به پروتئین و چربی و عوامل موثر در آنرا در ورزشکاران بیان کرده و محاسبه نمایند.
- نیاز به میکرو نوتریتها (مواد معدنی و ویتامین ها) و عوامل موثر در آنرا در ورزشکاران بیان کنند.
- اصول تغذیه در نیروهای انتظامی را بیان کنند.
- اصول تغذیه در معتادان را بیان کنند.
- اصول تغذیه در معلولان را بیان کنند.
- اصول تغذیه در گیاهخواران را بیان کنند.
- اصول تغذیه در شرایط اضطراری را بیان کنند.
- بررسی وضع تغذیه در شرایط اضطراری را بیان کنند.
- کمک های غذایی و انواع تغذیه در شرایط اضطراری را بیان کنند.
- مشکلات تغذیه ای شایع در بحرانها و نحوه شناخت آنها و درمان تغذیه ای آنها را بیان کرده و تشخیص دهند.

## شیوه ارائه آموزش

سخنرانی، مباحثه، تشویق دانشجویان برای مشارکت، سوال و جواب، ارائه تمرین کلاسی، و ارائه های کلاسی توسط دانشجویان.

## شیوه ارزیابی دانشجو

الف) در طول دوره (کوئیز، تکالیف، امتحان، میان ترم و ....): انجام تکالیف کلاسی، شرکت در بحث های کلاسی و ارائه های کلاسی

بارم: ۴ نمره.

بارم: ۱۶

ب) پایان دوره: آزمون چند گزینه ای (MCQ)، جای خالی و سوالات تشریحی

نمره

حداقل نمره قبولی برای این درس: بر اساس کوریکولوم ۱۰

تعداد ساعات مجاز غیبت برای این واحد درسی: ۴ جلسه از ۱۷ جلسه نظری

## منابع آموزشی

- ۱) کتاب مدرن - آخرین چاپ -.
- ۲) کتاب کراس - آخرین چاپ -.
- ۳) کتاب تغذیه در شرایط اضطراری (ترجمه امنیت غذا و تغذیه استان آذربایجان شرقی).
- 4) Lee RD, and Nieman DC. Nutritional Assessment. MvCrow-Hill, Bopston.
- 5) Rawson ES, Volpe SL. Nutrition for elite athletes. CRC Press.
- 6) Hill N, Fallowfield J,.... Military nutrition: maintaining health and rebuilding injured tissue.
- 7) Melina V, Davis B. The new Becoming vegetarian: the essential guide to a Healthy vegetarian diet. Book Publishing Company.

## منابع آموزشی برای مطالعه بیشتر

مقالات مرتبط در ارتباط با مباحث طرح شده کلاسی

- ) Sports and Exercise Nutrition (William. D. MacArdel)

## فرصت های یادگیری

- کلاس آموزشی

- آزمایشگاه

- کتابخانه

- اینترنت

- ارائه های کلاسی

## اطلاعات تماس

مدرس / مدرسین دوره ( تلفن ، ایمیل و ...):

دکتر بیت اله علیپور، دکتر بهرام پورقاسم گرگری

-تلفن: ۰۴۱۳۳۳۷۶۲۳۱ و ۰۴۱-۳۳۳۴۱۱۱۳ و ۳۳۳۵۷۵۸۲ داخلی: ۲۰۳ و ۲۱۶

-ای میل دانشگاهی:

[pourghassemb@tbzmed.ac.ir](mailto:pourghassemb@tbzmed.ac.ir)

[alipourb@tbzmed.ac.ir](mailto:alipourb@tbzmed.ac.ir)

کارشناس آموزشی (تلفن ، ایمیل و ...):

آقای حسینی - خانم سلیمانی - آقای چیلان.

-شماره تماس: ۰۴۱۳۳۳۷۹۰۰۳

-ای میل:

[nutritionfaculty@tbzmed.ac.ir](mailto:nutritionfaculty@tbzmed.ac.ir)