

فرم طرح درس

نیمسال تحصیلی: نیمسال اول 1401-1402

نام درس: تغذیه گروه های ویژه	پیش نیاز: فیزیولوژی تغذیه، اصول تنظیم برنامه های غذایی	نوع درس (تئوری/عملی): تئوری 2 واحد	ساعت درس: شنبه ها 10-12 (معادل 32 ساعت)
رشته تحصیلی: علوم تغذیه	مقطع تحصیلی دانشجویان: کارشناسی	محل برگزاری: دانشکده بهداشت	مدرس: دکتر امید توپچیان (دکتری تخصصی تغذیه و رژیم درمانی)

هدف کلی درس: آشنایی دانشجویان با تغذیه در گروه های ویژه و نیاز های غذایی آنها و ارائه مداخله مناسب هر گروه.

شماره جلسه	اهداف میانی (رئوس مطالب)	اهداف ویژه (بر اساس سه حیطه اهداف آموزشی: شناختی، عاطفی، روان حرکتی)	طبقه هر حیطه	روش یاددهی یادگیری*	رسانه های آموزشی	تکالیف دانشجوی
1	آشنایی کلی دانشجویان با تغذیه گروه های ویژه و مکانیسم انقباض، نیاز به انرژی در سلول های عضلانی	- دانشجو در پایان کلاس درس بتواند: - اهداف، مراجع درس، روش ارزیابی درس، و تکالیف دانشجو را بداند. - اهمیت و نقش تغذیه گروه های ویژه، عناوین، مباحث و مراجع مورد - استفاده در مباحث تغذیه گروه های ویژه را بداند. - کلیات مکانیسم انقباض سلول های عضلانی را بیان نماید. - نقش کلسیم در انقباض سلول های عضلانی را بیان نماید.	شناختی	سخنرانی پرسش و پاسخ بحث	ویدئو پروژکتور اسلاید ماژیک و وایت برد	حضور منظم در کلاس مشارکت در بحث های کلاسی انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...)
2	آشنایی با مهمترین مسیرهای تامین انرژی برای سلول های عضلانی	- دانشجو در پایان کلاس درس بتواند: - نقش انرژی در انقباض سلول های عضلانی را بیان نماید.	شناختی	سخنرانی پرسش و پاسخ بحث	ویدئو پروژکتور اسلاید	حضور منظم در کلاس مشارکت در بحث های کلاسی



فرم طرح درس

<p>انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...)</p>	<p>ماژیک و وایت برد</p>			<ul style="list-style-type: none"> - روشهای تامین انرژی برای سلولهای عضلانی: مسیر فسفاژن، مسیر گلیکولیز بی هوازی و گلیکولیز هوازی را توضیح دهد. - عوامل تعیین کننده در استفاده سلولهای عضلانی در نوع مسیر مورد استفاده برای تامین انرژی را بدانند. 		
<p>حضور منظم در کلاس مشارکت در بحث های کلاسی انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...)</p>	<p>ویدئو پروژکتور اسلاید ماژیک و وایت برد</p>	<p>سخنرانی پرسش و پاسخ بحث</p>	<p>شناختی</p>	<p>دانشجو در پایان کلاس درس بتواند:</p> <ul style="list-style-type: none"> - اهمیت کنترل مایعات بدن در ورزشکاران را بداند. - مایعات مورد نیاز در ورزشکاران: عوامل تعیین کننده در مقدار نیاز و مقدار مورد نیاز مایعات در فعالیتهای ورزشی را بیان نماید. - میزان دریافت مایعات در مراحل قبل، حین و بعد از فعالیت ورزشی را توضیح دهد 	<p>آشنایی با مایعات مورد نیاز در ورزشکاران</p>	<p>3</p>
<p>حضور منظم در کلاس مشارکت در بحث های کلاسی انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...)</p>	<p>ویدئو پروژکتور اسلاید ماژیک و وایت برد</p>	<p>سخنرانی پرسش و پاسخ بحث</p>	<p>شناختی</p>	<p>دانشجو در پایان کلاس درس بتواند:</p> <ul style="list-style-type: none"> - نیاز به انرژی در ورزشکاران و عوامل اثر گذار بر آن را بیان نماید. - با استفاده از فرمولهای مختلف نیاز به انرژی را برای فعالیت های مختلف محاسبه نماید. - معادل متابولیکی و نحوه استفاده از آن برای برآورد نیاز به انرژی را بداند - نیاز به کربوهیدراتها در مراحل مختلف فعالیت ورزشی (قبل ، حین و بعد از ورزشها) را دانسته و محاسبه نماید. 	<p>آشنایی با نیاز به انرژی و کربوهیدرات در ورزشکاران</p>	<p>4</p>



فرم طرح درس

				- تکمیل ذخایر گلیکوژن بدن را برای فعالیت های ورزشی بدانند.	
				دانشجو در پایان کلاس درس بتواند:	
				- نیاز به پروتئین در ورزشکاران (ورزشهای استقامتی و قدرتی) را دانسته و محاسبه نماید.	<p>5</p> <p>آشنایی با نیاز به پروتئین، چربی و مواد معدنی در ورزشکاران</p>
				- نیاز به چربی از لحاظ نوع و مقدار در ورزشکاران را توضیح دهد.	
				- آهن و اهمیت آن در ورزشکاران (کم خونی و نیاز به آهن) را بدانند.	
				- گروههای در معرض خطر کم خونی و فقر آهن در بین ورزشکاران را بدانند.	
حضور منظم در کلاس مشارکت در بحث های کلاسی انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...)	ویدئو پروژکتور اسلاید ماژیک و وایت برد	سخنرانی پرسش و پاسخ بحث	شناختی		



فرم طرح درس

<p>حضور منظم در کلاس</p> <p>مشارکت در بحث های کلاسی</p> <p>انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...)</p>	<p>ویدئو پروژکتور</p> <p>اسلاید</p> <p>ماژیک و وایت برد</p>	<p>سخنرانی</p> <p>پرسش و پاسخ</p> <p>بحث</p>	<p>شناختی</p>	<p>دانشجو در پایان کلاس درس بتواند:</p> <p>-اهمیت کلسیم و مقدار نیاز به آن را ورزشکاران بداند.</p> <p>-نقش و اهمیت سایر مواد معدنی (روی، مس، منیزیم و...)</p> <p>در ورزشکاران را بیان نماید.</p> <p>-اهمیت کلسیم و مقدار نیاز به آن را ورزشکاران بداند.</p>	<p>آشنایی با نیاز به مواد معدنی مختلف و ویتامینها در ورزشکاران</p>	<p>6</p>
<p>حضور منظم در کلاس</p> <p>مشارکت در بحث های کلاسی</p> <p>انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...)</p>	<p>ویدئو پروژکتور</p> <p>اسلاید</p> <p>ماژیک و وایت برد</p>	<p>سخنرانی</p> <p>پرسش و پاسخ</p> <p>بحث</p>	<p>شناختی</p>	<p>دانشجو در پایان کلاس درس بتواند:</p> <p>-عوامل ارگوژن در ورزشکاران شامل: مکملهای آمینو اسیدی، پروتئینی، ویتامینی را بداند.</p> <p>-نقش و مقادیر مجاز کافئین در ورزشکاران را بداند.</p>	<p>مکمل های ورزشکاران</p>	<p>7</p>
<p>امتحان میان ترم</p>						<p>8</p>

فرم طرح درس

<p>حضور منظم در کلاس مشارکت در بحث های کلاسی انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...)</p>	<p>ویدئو پروژکتور اسلاید ماژیک و وایت برد</p>	<p>سخنرانی پرسش و پاسخ بحث</p>	<p>شناختی</p>	<p>دانشجو در پایان کلاس درس بتواند:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تغذیه و گیاهخواری - طبقه گروههای گیاهخواری، - علل گرایش به گروههای گیاهخواری، - شرح انواع گروههای گیاهخوار، - مزایا و معایب تغذیه گیاهخواری - وضعیت تغذیه در گیاهخواران 	<p>تغذیه در گیاهخواران</p>	<p>9</p>
<p>حضور منظم در کلاس مشارکت در بحث های کلاسی انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...)</p>	<p>ویدئو پروژکتور اسلاید ماژیک و وایت برد</p>	<p>سخنرانی پرسش و پاسخ بحث</p>	<p>شناختی</p>	<p>دانشجو در پایان کلاس درس بتواند:</p> <ul style="list-style-type: none"> - نیازهای تغذیه ای در افراد گیاهخوار - نیاز به انرژی، پروتئین، چربی، کربوهیدرات در گیاهخواران - نیاز به ریزمغذی ها در گیاهخواری - رعایت اصول صحیح تغذیه در افراد گیاهخوار 	<p>تغذیه در گیاهخواران</p>	<p>10</p>
<p>حضور منظم در کلاس مشارکت در بحث های کلاسی انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...)</p>	<p>ویدئو پروژکتور اسلاید ماژیک و وایت برد</p>	<p>سخنرانی پرسش و پاسخ بحث</p>	<p>شناختی</p>	<p>دانشجو در پایان کلاس درس بتواند:</p> <ul style="list-style-type: none"> - گیاهخواری در مادران باردار - گیاهخواری در دوران شیردهی - گیاهخواری در ورزشکاران - گیاهخواری در نوزادان و کودکان - گیاهخواری در سالمندان 	<p>گیاهخواری در گروه ها</p>	<p>11</p>



فرم طرح درس

<p>حضور منظم در کلاس مشارکت در بحث های کلاسی انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...)</p>	<p>ویدئو پروژکتور اسلاید ماژیک و وایت برد</p>	<p>سخنرانی پرسش و پاسخ بحث</p>	<p>شناختی</p>	<p>دانشجو در پایان کلاس درس بتواند:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تعریف ناتوانی های تکاملی - معرفی مهمترین ناتوانی های تکاملی - تشخیص ناتوانی های تکاملی - ارزیابی تغذیه ای ناتوانی های تکاملی - سندروم داون و رژیم غذایی و ملاحظات تغذیه ای 	<p>تغذیه در ناتوانی های تکاملی</p>	<p>12</p>
<p>حضور منظم در کلاس مشارکت در بحث های کلاسی انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...)</p>	<p>ویدئو پروژکتور اسلاید ماژیک و وایت برد</p>	<p>سخنرانی پرسش و پاسخ بحث</p>	<p>شناختی</p>	<p>دانشجو در پایان کلاس درس بتواند:</p> <ul style="list-style-type: none"> - سندروم پرادر- ویلی و رژیم غذایی و ملاحظات تغذیه ای - اوتیسم و رژیم غذایی و ملاحظات تغذیه ای - بیش فعالی کم توجهی و رژیم غذایی مربوط به آن - اسپینا بیفیدا و رژیم غذایی و ملاحظات تغذیه ای - فلج مغزی و رژیم غذایی و ملاحظات تغذیه ای - شکاف کام و لب و ملاحظات تغذیه ای مربوطه 	<p>تغذیه در ناتوانی های تکاملی</p>	<p>13</p>
<p>حضور منظم در کلاس مشارکت در بحث های کلاسی انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...)</p>	<p>ویدئو پروژکتور اسلاید ماژیک و وایت برد</p>	<p>سخنرانی پرسش و پاسخ بحث</p>	<p>شناختی</p>	<p>دانشجو در پایان کلاس درس بتواند:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تعریف گروه های آسیب پذیر و علل آسیب پذیری - تغذیه نوزادان در معرض خطر - تغذیه کودکان در معرض خطر - نکات مربوط به تغذیه سالمندان دچار بحران 	<p>تغذیه در گروه های در معرض خطر (آسیب پذیر)</p>	<p>14</p>

فرم طرح درس

<p>حضور منظم در کلاس مشارکت در بحث های کلاسی انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...)</p>	<p>ویدئو پروژکتور اسلاید ماژیک و ایت برد</p>	<p>سخنرانی پرسش و پاسخ بحث</p>	<p>شناختی</p>	<p>دانشجو در پایان کلاس درس بتواند:</p> <ul style="list-style-type: none"> - کمبودهای تغذیه ای محتمل در بحران ها - عوارض کمبود ویتامین ها در بحران ها و روش بهبود - عوارض کمبود مینرال ها در بحران و روش بهبود - تاریخچه اعتیاد و انواع مواد اعتیاد آور - تاثیر مواد مخدر بر سلامتی و نیازهای تغذیه ای خاص - تغییرات فیزیولوژیک ایجاد شده در ارگانهای مختلف بدن - ناشی از اعتیاد، سوء تغذیه در افراد معتاد - علل افزایش نیازهای تغذیه ای در افراد معتاد - توصیه برنامه غذایی مناسب برای افراد معتاد - تغذیه معتادین در زمان ترک اعتیاد 	<p>ادامه تغذیه در گروه های آسیب پذیر، تغذیه در اعتیاد</p>	<p>15</p>
<p>حضور منظم در کلاس مشارکت در بحث های کلاسی انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...)</p>	<p>ویدئو پروژکتور اسلاید ماژیک و ایت برد</p>	<p>سخنرانی پرسش و پاسخ بحث</p>	<p>شناختی</p>	<p>دانشجو در پایان کلاس درس بتواند:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تعریف بیماری ایدز و مشکلات پاتولوژیک حاصل از آن - نیازهای تغذیه در بیماران مبتلا به ایدز - تغییرات ناشی از حضور در فضا بر بدن فضانوردان - نیازهای ویژه تغذیه ای، انرژی، درشت و ریزمغذی ها - نیازهای تغذیه ای در شرایط عملیاتی ویژه - انواع پکیج های غذایی آماده در نظامیان صحیح تغذیه در افراد گیاهخوار 	<p>تغذیه در بیماران مبتلا به ایدز، تغذیه فضانوردان، جیره های نظامی</p>	<p>16</p>

معاونت آموزشی - مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

فرم طرح درس



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی





فرم طرح درس

امتحان پایان ترم

17

منابع درسی مورد استفاده :

- 1-Krause's, Food, Nutrition and Diet therapy
- 2-Human Nutrition and Dietetics
- 3-Modern Nutrition in Health and Disease
- 4-Space Nutrition- NASA
- 5-Sports and Exercise Nutrition (William. D. MacArdel)

قوانین کلاس :

تمامی کلاس ها رأس ساعت مقرر آغاز و بلافاصله حضور و غیاب انجام می گردد.
در صورتی که دانشجو پس از مدرس قصد حضور در کلاس را داشته باشد، می تواند در آن جلسه حضور یابد، با این وجود در جلسه مذکور برای وی غیبت کامل در نظر گرفته خواهد شد
غیبت غیر موجه در روزهای برگزاری آزمون موجب اختصاص نمره صفر به دانشجو می گردد.
در صورت غیبت ، دانشجو تا جلسه بعد بایستی مستندات موجه بودن غیبت را به استاد ارائه کند در غیر این صورت غیبت غیرموجه بوده و درس حذف می گردد.
هر گونه تأخیر در ارائه تکالیف دانشجویی غیر قابل قبول می باشد.

نحوه ارزشیابی (همراه با سهم هر آیتم):

آزمون چند گزینه ای، پر کردن جای خالی و نیمه تشریحی
الف) در طول دوره (ارائه و آزمون میان ترم بارم :5 نمره
ب) پایان دوره : امتحان بارم : 15 نمره