

کد درس: ۳

## نام درس: تغذیه اساسی ۱ (Basic Nutrition)

پیش نیاز یا همزمان:

تعداد واحد: ۳

نوع واحد: نظری

### هدف کلی درس:

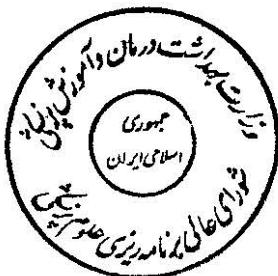
- در پایان این دوره انتظار می‌رود دانشجو به اصول علم تغذیه شناخت و آشنایی پیدا نموده و به اهمیت مواد مغذی انرژی‌زا پی ببرد.
- اهمیت کربوهیدراتها را تعریف کند.
- اهمیت پروتئینها را تعریف کند.
- اهمیت چربیها را تعریف کند.
- واحد انرژی را تعریف کند.
- تقسیم بندی کربوهیدراتها، پروتئین و چربیها را بیان کند.
- روش‌های مورد استفاده در تعیین ترکیب بدن و مقادیر هر یک از آنها، اثرات تغذیه، فعالیت بدنی، رشد و افزایش سن بر آنها را شرح دهد.
- هضم، جذب، متابولیسم کربوهیدراتها، تأثیر در بهداشت دهان و دندان و بیماری‌های قلبی عروقی و اختلال در متابولیسم کربوهیدراتها را شرح دهد.
- فیبرهای غذایی و اهمیت آن در رژیم غذایی را شرح دهد.
- مراحل برنامه‌ریزی و اجزاء یک برنامه تغذیه‌ای مشخص را طبقه‌بندی و تحلیل کند.
- برنامه تغذیه‌ای منتخب را نقد و ارزشیابی کند.

شرح درس: یکی از نقشهای اصلی کارشناسان تغذیه، طراحی و مدیریت و اجرای برنامه‌های تغذیه‌ای در سطح جامعه در قالب سازمانهای مختلف مسئول ارائه خدمات تغذیه‌ای است، لذا آشنایی با اصول در مدیریت برنامه‌های تغذیه‌ای برای آنان بسیار با اهمیت می‌باشد.

### رئوس مطالب: (۵۱ ساعت نظری)

#### مراحل طراحی برنامه:

- ارزیابی و تعیین نیازهای جامعه و جامعه هدف (روش‌های گردآوری و تحلیل اطلاعات بهداشتی - تغذیه‌ای جامعه)
- تحلیل ارزیابی نیازها
- تعیین هدفهای اصلی و فرعی
- تهیه برنامه کار
- تهیه نظام مدیریت و نظارت در برنامه
- برآورد هزینه و تعیین بودجه و منابع مالی
- نکات مهم در اجرای برنامه



- ارزشیابی اجرا و اثربخشی برنامه
- مدیریت زمان

**منابع درس (Latest edition)**

1. Boyle MA ,Moris DH. Community Nutrition in Action. West wads worth .London.
2. Owen AY ,Frankele RT. Nutrition in the Community. Times Mirror Mosby .and Toronto.

**شیوه ارزیابی دانشجو:**

- سخنرانی و بحث در کلاس
- آزمون کتبی برای حیطه شناختی و دانشی

