

دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان  
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی  
واحد برنامه ریزی درسی و آموزشی

طرح دوره (COURSE PLAN) ترکیبی یا مجازی

دانشکده: بهداشت	گروه آموزشی: علوم تغذیه	مقطع و رشته تحصیلی: کارشناسی / علوم تغذیه
نام درس: تغذیه گروههای ویژه	تعداد واحد: 2	
	نوع واحد: نظری	
پیش نیاز: فیزیولوژی تغذیه - اصول تنظیم برنامه غذایی	روز و ساعت برگزاری کلاس: یکشنبه 2-4	مکان برگزاری: دانشکده بهداشت اوز- مجازی
مسئول برنامه: دکتر مریم رنجبرزاهدانی		
شماره تماس دانشکده: 52519272	آدرس پست الکترونیکی: ranjbarmaryam29@yahoo.com	
مدرسین (به ترتیب حروف الفبا): دکتر مریم رنجبرزاهدانی		
تهیه و تنظیم: دکتر مریم رنجبر زاهدانی	تاریخ تدوین/ بازنگری: 1399/10/22	

### معرفی درس:

یکی از وظائف کارشناسان تغذیه ارائه خدمات تغذیه ای به گروههای ویژه می باشد، لذا آشنایی با نیازها و مسائل تغذیه ای این گروهها یک دانش و مهارت ضروری برای این کارشناسان محسوب می شود دانشجویان در پایان این درس قادر خواهند بود مسائل تغذیه ای عمده در گروههای ویژه مورد بحث را تعریف و نیازهای آنها را تشریح و شناسایی کنند و مداخله های مناسب را پیشنهاد نمایند.

### عناوین کلی این درس شامل موارد زیر می باشد:

- 1) تغذیه و ورزش: فیزیولوژی ورزش، مفهوم و آمادگی جسمانی، منابع انرژی در فعالیتهای هوازی و غیر هوازی، نیازهای تغذیه ای در ورزشکاران برنامه ریزی غذایی برای ورزشکاران و پیشنهاد مداخله های مناسب
- 2) تغذیه و گیاهخواری: آشنایی با انواع گروههای گیاهخوار، اصول تغذیه در گیاهخواری، مسائل تغذیه ای انواع گروههای گیاهخوار، گیاهخواری و سلامتی پیشنهاد مداخله های مناسب
- 3) تغذیه و اعتیاد: تأثیر الکل، کافئین، تنباکو، سایر مواد مخدر مانند هیروئین، کوکائین و تریاک بر سلامتی و نیازهای تغذیه ای و پیشنهاد مداخله های مناسب
- 4) تغذیه در شرایط اضطراری: مسائل تغذیه ای در بلایای طبیعی مانند سیل و قحطی، تغذیه اردوگاههای مهاجرین، مفهوم گرسنگی و برنامه ریزی تغذیه ای مناسب

- 5) تغذیه و جیره های غذایی نظامیان  
6) تغذیه در معلولیتها و ناتوانیهای جسمی و ذهنی

### ❖ اهداف کلی

در پایان این درس انتظار میرود دانشجو بتواند مسائل تغذیه ای موارد منتخب از گروه را تشخیص داده و روشهای پیشگیری و درمان آن را توصیه نماید.

### ❖ اهداف اختصاصی

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

- ویژگیهای فیزیولوژیک، روانی و اجتماعی هر یک از گروههای مورد بحث را بیان کند
- نیازهای تغذیه ای و روانی اجتماعی هر یک از گروههای مورد بحث را شرح دهد
- ویژگیهای الگوی غذایی و عوامل مؤثر بر رفتارهای تغذیه ای هر یک از گروههای مورد مطالعه را بیان کند.
- روشهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای و معیارهای غربالگری سلامتی در هر یک از گروههای مورد بحث را شرح دهد.
- مسائل و مشکلات بهداشتی تغذیه ای رایج در هر یک از گروهها را شرح دهد.

### ❖ اهداف اختصاصی

1- معرفی اهداف، مراجع درس، روش ارزیابی درس، و تکالیف دانشجو و مقدمه ای بر تغذیه ورزشکاران

دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:

- اهمیت و نقش تغذیه گروههای ویژه، عناوین، مباحث و مراجع مورد استفاده در مباحث تغذیه گروههای ویژه را بداند.
- کلیات مکانیسم انقباض سلولهای عضلانی را بیان نماید.
- نقش کلسیم در انقباض سلولهای عضلانی را بیان نماید.

2- آشنایی با مهمترین مسیرهای تامین انرژی برای سلولهای عضلانی.

دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:

- ❖ نقش انرژی در انقباض سلولهای عضلانی را بیان نماید.
- ❖ 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 بداند.

3- آشنایی با مایعات مورد نیاز در ورزشکاران

#### دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:

- ❖ 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.
- 4- آشنایی با نیاز به انرژی و کربوهیدرات در ورزشکاران

#### دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:

- ❖ 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.
  - ❖ پرسیازی ذخایر گلیکوژن بدن را برای فعالیت های ورزشی بداند .
- 5- آشنایی با نیاز به پروتئین، چربی و مواد معدنی در ورزشکاران

#### دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:

- ❖ نیاز به پروتئین در ورزشکاران (ورزشهای استقامتی و قدرتی) را دانسته و محاسبه نماید.
  - ❖ 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 بداند.
  - ❖ گروههای در معرض خطر کم خونی و فقر آهن در بین ورزشکاران را بداند .
- 6- آشنایی با نیاز به مواد معدنی مختلف و ویتامینها در ورزشکاران

#### دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:

- ❖ اهمیت کلسیم و مقدار نیاز به آن را در ورزشکاران بداند.
- ❖ نقش و اهمیت سایر مواد معدنی (روی، مس، منیزیم و...) در ورزشکاران را بیان نماید.
- ❖ نقش و اهمیت ویتامینهای محلول در آب در ورزشکاران را بیان نماید
- ❖ نقش و اهمیت ویتامینهای محلول در چربی در ورزشکاران را بیان نماید.

#### 7- آشنایی با عوامل ارگوژن در ورزشکاران

#### دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:

- ❖ عوامل ارگوژن در ورزشکاران شامل: مکملهای آمینو اسیدی، پروتئینی، ویتامینی را بداند.
- ❖ نقش و مقادیر مجاز کافئین در ورزشکاران را بداند.
- ❖ نقش و مقادیر مجاز کراتین در ورزشکاران را بداند.
- ❖ داروهای غیر مجاز و اثرات سوئی آنها در ورزشکاران ( عوامل استروئیدی و داروهای آنابولیزان) را بداند.

#### 8- آشنایی با اصول تغذیه در شرایط اضطراری

دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:

- ❖ اصول تغذیه در شرایط اضطراری را بداند.
  - ❖ شرایط اضطراری را تعریف و بررسی وضع تغذیه در شرایط اضطراری و شاخص های مورد استفاده را بداند.
  - ❖ انواع سوتغذیه پروتئین - انرژی در شرایط اضطراری را بداند
- 9- آشنایی با اصول تغذیه در شرایط اضطراری
- دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:
- ❖ کمبود ریز مغذیهای شایع در شرایط اضطراری ( کمبود آهن و سایر مواد معدنی و کمبود ویتامینها) و روشهای پیشگیری و مبارزه با آنها را بداند.
  - ❖ انواع کمک ها غذایی در شرایط اضطراری ( تغذیه گروهی ، تغذیه تکمیلی ، تغذیه درمانی ) را توضیح دهد.
- 10- کلیاتی در مورد تغذیه گیاهخواری

دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:

- ❖ تغذیه گیاهخواری، طبقه گروههای گیاهخواری، علل گرایش به گروههای گیاهخواری، تعداد افراد گیاهخواری در جهان را توضیح دهد
- ❖ شرح انواع گروههای گیاهخوار، مزایا و معایب تغذیه گیاهخواری را شرح دهد
- ❖ وضعیت تغذیه در گیاهخواران گروههای آسیب پذیر: نوجوانان، جوانان، مادران باردار و شیرده، سالمندان را توضیح دهد

11- : کلیاتی در مورد تغذیه گیاهخواری (ادامه جلسه قبل)

دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:

- ❖ نیازهای تغذیه در افراد گیاهخوار را شرح دهد
- ❖ انرژی، پروتئین، چربی، کربوهیدرات، روی، آهن، ویتامینها را بشناسد
- ❖ سلامتی استخوانی و گیاهخواری، رعایت اصول صحیح تغذیه در افراد گیاهخوار را توضیح دهد.

12- تغذیه نظامیان

دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:

- ❖ تغییرات فیزیولوژیک، روانی و اجتماعی در محیط های نظامی را توضیح دهد
- ❖ کلیاتی در مورد تغذیه نظامیان، تغییرات نیازهای تغذیه در محیط های مختلف آب و هوایی: گرم- سرد- معتدل- رطوبی را شرح دهد

13- تغذیه نظامیان

دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:

- ❖ تغذیه در پادگان را شرح دهد
- ❖ تغذیه نظامیان در زمان صلح را توضیح دهد

14- تغذیه در معتادین و دوران بازپروری

دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:

- ❖ کلیاتی د رمورد تاریخچه اعتیاد و انواع مواد اعتیاد آور را بیان کند
- ❖ تاثیر الکل، کافئین ، تنباکو و سایر مواد مخدر مانند هروئین، کوکائین و تریاک بر سلامتی و نیازهای تغذیه ای خاص حاصل از این تاثیر را توضیح دهد
- ❖ آسیب های اجتماعی در یک فرد معتاد، تغییرات فیزیولوژیک ایجاد شده در ارگانهای مختلف بدن ناشی از اعتیاد و سوء تغذیه در افراد معتاد را شرح دهد

15- تغذیه در ناتوانیهای جسمی و معلولیت ها

دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:

- ❖ انواع معلولیتهای جسمی و ذهنی بشناسد
- ❖ تغییرات فیزیولوژیکی در انواع معلولیت را توضیح دهد

16- تغذیه در ناتوانیهای جسمی و معلولیت ها

دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:

- ❖ تغییرات تغذیه ای ناشی از تغییرات فیزیولوژیکی در معلولیتها
- ❖ شاخص ها و روشهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای در افراد معلول

❖ روش آموزش

□ ترکیبی □ مجازی □ حضوری

شرایط اجراء

❖ امکانات آموزشی:

- اسلاید و کامپیوتر و با استفاده از نرم افزارهایی شامل سامانه نوید و سایر امکانات فضای مجازی

## منابع درسی

- آیا کتاب /مقاله خاصی برای معرفی به دانشجویان به عنوان منبع درسی در نظر دارید؟  بلی  خیر
- در صورت وجود جدول زیر را تکمیل کنید:

صفحات و فصل‌های مشخص شده برای مطالعه	مشخصات کتاب شامل عنوان، نویسندگان، مترجمین، انتشارات، سال و نوبت چاپ
کلیه فصول مرتبط با عناوین جلسات و اهداف ذکر شده	Krause's, Food, Nutrition and Diet therapy
کلیه فصول مرتبط با عناوین جلسات و اهداف ذکر شده	Modern Nutrition in Health and Disease
کلیه فصول مرتبط با عناوین جلسات و اهداف ذکر شده	T McArdle WD, Katch FT, Katch VL. Sport & exercise Nutrition, Lippincott Williams & Wilkin , and London.
کلیه فصول مرتبط با عناوین جلسات و اهداف ذکر شده	Sabate J. Vegetarian Nutrition. CRC Press, London
کلیه فصول مرتبط با عناوین جلسات و اهداف ذکر شده	Alken LH, Howson CP. Estimated mean per capita energy requirement for planning emergency food aid rations. Institute of Median. Nutrition Academy Press.

نحوه دسترسی دانشجویان به مقاله	مشخصات مقاله شامل عنوان، نویسندگان، مجله، سال و شماره انتشار و صفحات

- در صورتی که در نظر دارید جزوه یا هر نوع محتوای دیگری (مانند فیلم، مجموعه اسلاید و ...) علاوه بر کتاب فوق یا به تنهایی به عنوان منبع درسی به دانشجویان معرفی کنید، مشخصات آن را ذکر کنید و

نوع محتوا*	مشخصات شامل عنوان و مؤلفین/تهیه‌کنندگان	توضیحات	آماده بودن فایل برای بارگذاری**

فایل آن را ضمیمه نمایید:

\* منظور اسلاید پاور پوینت، جزوه، فیلم آموزشی، محتوای بارگذاری شده بر روی سامانه‌های دیگر دانشگاه و ... است.

- در صورتی که در نظر دارید محتوای دیگری (مانند کتاب، مجموعه اسلاید، جزوه و ...) را به عنوان منبع مطالعه بیشتر به دانشجویان معرفی کنید، مشخصات کامل آن را ذکر کنید. (در سامانه قسمتی جداگانه برای این موارد در نظر گرفته شده است).

1

2

3

4

### ❖ آزمون‌های خودارزیابی

1. آیا برای درس خود آزمون در نظر گرفته‌اید؟  بلی  خیر

▪ در صورت وجود تعداد و نوع خودآزمون‌ها را ذکر کنید.

شماره	عنوان آزمون	نوع آزمون	مهلت پاسخ دادن دانشجویان	مهلت ارائه بازخورد به تکالیف
مثال	آزمون مبحث نیازسنجی در برنامه درسی	تستی چهار جوابی		

### ❖ تکالیف و پروژه‌های دانشجویان

شماره	عنوان تکالیف	شرح تکالیف	مهلت پاسخ دادن دانشجویان	مهلت فیدبک دادن مدرس	هدف از ارائه تکالیف
	تکالیف اول کلاسی	در این تکالیف از دانشجویان خواسته خواهد شد یک نمونه رژیم غذایی ورزشکاران برای موردی که معرفی خواهد شد تنظیم نمایند	99/11/30 تا 99/12/30	1400/1/30	مرور فصل مربوطه از منبع درسی و درک مفاهیم مربوطه

مرور فصل مربوطه از منبع درسی و درک مفاهیم مربوطه	1400/3/30	1400/2/15 تا 1400/3/15	در این تکلیف از دانشجویان خواسته خواهد شد که تعدادی از ابزارات طراحی شده جهت استفاده در تغذیه معلولین را معرفی و کاربرد آن را توضیح دهند.	تکلیف دوم	
---	-----------	---------------------------	---	-----------	--

▪ تکالیف طول ترم

▪ پروژه درسی

1. آیا برای درس خود پروژه پایان ترم / میان ترم در نظر گرفته‌اید؟  بلی  خیر

در صورت پاسخ مثبت شرح مختصر و هدف از ارائه آن را بنویسید:

.....

❖ سایر فعالیت های یادگیری

در سامانه امکان فعال سازی اتاق بحث (غیرهمزمان)، وجود دارد. اگر در طراحی و هدایت مباحثه دقت کافی انجام شود می-تواند به پرورش تفکر انتقادی در دانشجویان کمک زیادی نماید. در صورت تمایل به استفاده از این امکان موارد زیر را تکمیل نمایید:

▪ اتاق بحث (فورم)

موضوع بحث:

.....

.....

❖ ارزشیابی دانشجویان

بارم نمره	موارد ارزشیابی
6	آزمون میان ترم
10	آزمون پایان ترم
2	شرکت فعال در کلاس و حضور و غیاب
2	تکالیف و سایر فعالیت ها



## ❖ مقررات

- حداقل نمره قبولی : بر اساس مقررات آموزشی
- تعداد دفعات مجاز غیبت در کلاس : بر اساس مقررات آموزشی

### جدول زمانبندی درس روش های مطالعه و یاد گیری

تاریخ ارائه	ساعت ارائه	موضوع جلسه	مدرس	نحوه ارائه	امکانات مورد نیاز	روش ارزشیابی
99/11/12	2-4	معرفی اهداف، مراجع درس، روش ارزیابی درس و تکالیف دانشجوی و مقدمه ای بر تغذیه ورزشکاران	مریم رنجبر	مجازی	امکانات فضای مجازی و نرم افزارهای ارائه شده	آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم
99/11/19	2-4	آشنایی با مهمترین مسیرهای تامین انرژی برای سلولهای عضلانی	مریم رنجبر	مجازی	امکانات فضای مجازی و نرم افزارهای ارائه شده	آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم
99/11/26	2-4	آشنایی با مایعات مورد نیاز در ورزشکاران	مریم رنجبر	مجازی	امکانات فضای مجازی و نرم افزارهای ارائه شده	آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم
99/12/3	2-4	آشنایی با نیاز به انرژی و کربوهیدرات در ورزشکاران	مریم رنجبر	مجازی	امکانات فضای مجازی و نرم افزارهای ارائه شده	آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم

آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم	امکانات فضای مجازی و نرم افزارهای ارائه شده	مجازی	مریم رنجبر	آشنایی با نیاز به پروتئین، چربی و مواد معدنی در ورزشکاران	2-4	99/12/10
آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم	امکانات فضای مجازی و نرم افزارهای ارائه شده	مجازی	مریم رنجبر	آشنایی با نیاز به مواد معدنی مختلف و ویتامینها در ورزشکاران	2-4	99/12/17
آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم	امکانات فضای مجازی و نرم افزارهای ارائه شده	مجازی	مریم رنجبر	آشنایی با عوامل ارگوژن در ورزشکاران	2-4	99/12/24
آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم	امکانات فضای مجازی و نرم افزارهای ارائه شده	مجازی	مریم رنجبر	آشنایی با اصول تغذیه در شرایط اضطراری	2-4	1400/1/15
آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم	امکانات فضای مجازی و نرم افزارهای ارائه شده	مجازی	مریم رنجبر	آشنایی با اصول تغذیه در شرایط اضطراری	2-4	1400/1/22
آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم	امکانات فضای مجازی و نرم افزارهای ارائه شده	مجازی	مریم رنجبر	کلیاتی در مورد تغذیه گیاهخواری	2-4	1400/1/29

	ارائه شده					
آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم	امکانات فضای مجازی و نرم افزارهای ارائه شده	مجازی	مریم رنجبر	کلیاتی در مورد تغذیه گیاهخواری	2-4	1400/2/5
آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم	امکانات فضای مجازی و نرم افزارهای ارائه شده	مجازی	مریم رنجبر	تغذیه نظامیان	2-4	1400/2/12
آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم	امکانات فضای مجازی و نرم افزارهای ارائه شده	مجازی	مریم رنجبر	تغذیه نظامیان	2-4	1400/2/19
آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم	امکانات فضای مجازی و نرم افزارهای ارائه شده	مجازی	مریم رنجبر	تغذیه در معتادین و دوران بازپروری	2-4	1400/2/26
آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم	امکانات فضای مجازی و نرم افزارهای ارائه شده	مجازی	مریم رنجبر	تغذیه در ناتوانائیهای جسمی و معلولیت ها	2-4	1400/3/2
آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم	امکانات فضای مجازی و نرم	مجازی	مریم رنجبر	تغذیه در ناتوانائیهای جسمی و معلولیت ها	2-4	1400/3/9

	افزارهای ارائه شده					
--	-----------------------	--	--	--	--	--