

به نام او، پروردگار عالمیان

طرح دوره (Course Plan)

نام درس: اصول تغذیه در سالمندان	تعداد و نوع واحد: ۲ واحد (۱,۵) واحد نظری و ۰,۵ واحد عملی)
مخاطبان: دانشجویان کارشناسی ارشد سلامت سالمندی	شماره درس: ۱۵
پیش نیاز: ندارد	زمان اجرا: نیمسال دوم ۹۹-۱۳۹۸
استاد درس: دکتر مسعود کریمی	

اهداف کلی درس:

توانمند سازی فارغ التحصیلان رشته سلامت سالمندی به منظور برنامه ریزی حمایت های تغذیه ای برای سالمندان و آشنایی با رژیم های درمانی به این گروه

شرح مختصر درس:

توجه به تغذیه در دوران سالمندی به دلیل تغییر نیازهای تغذیه ای بدن در این دوران از اهمیت زیادی برخوردار است. نیاز سالمندان به مواد مغذی متاثر از داروها، بیماری-ها و پدیده های بیولوژیکی دوران میانسالی و سالمندی بوده و در افراد مختلف با یکدیگر متفاوت است. به همین جهت آشنایی کارشناسان ارشد سلامت سالمندی به این نیازها و توانمند سازی آنان برای ارائه توصیه های تغذیه ای به سالمندان بسیار اهمیت دارد.

راهبرد (های) یاددهی - یادگیری:

روش های آموزشی تعاملی و مشارکتی :

- سخنرانی
- بحث و پرسش و پاسخ
- بحث گروهی
- انجام تکالیف

ارزشیابی دانشجو:

۱. آزمون میان دوره: ۵ نمره
۲. آزمون پایان دوره: ۱۰ نمره
۳. فعالیت های کلاسی : ۵ نمره
 - ارائه کنفرانس های کلاسی
 - حضور فعال در کلاس و شرکت در بحث های گروهی
 - تهیه یک کلیپ آموزشی ۴ دقیقه ای با موضوع تغذیه سالمندان

منابع:

Williams' Basic Nutrition and Diet Therapy, 2017

Best Practice Food and Nutrition Manual for Aged Care, 2015

Morley & Thomas, Geriatric Nutrition, 2007

KRAUSE'S Food & the Nutrition Care Process, 2017

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر بهبود تغذیه جامعه، بسته آموزشی تغذیه ویژه پزشک در برنامه تحول سلامت در حوزه بهداشت، ۱۳۹۶

یکتامرام و سخنگویی، اهمیت تغذیه در دوره سالمندی، سازمان بهزیستی کشور، ۱۳۹۰

زمان بندی و موضوعات جلسات درس

ردیف	عنوان	مدرس	روش تدریس (حضوری/ مجازی/ ترکیبی)	تطابق با کوریکولوم آموزشی (تطابق کامل / نسبی / عدم تطابق)
۱	آشنایی با کلیات تغذیه و هرم مواد غذایی	دکتر کریمی	مجازی آفلاین، فیلم آموزشی	تطابق کامل
۲	کربوهیدرات ها، انواع، منابع غذایی آنها و جذب	دکتر کریمی	مجازی آفلاین، فیلم آموزشی	تطابق کامل
۳	پروتئین ها، انواع، منابع غذایی آنها و جذب	دکتر کریمی	مجازی آفلاین، فیلم آموزشی	تطابق کامل
۴	چربی ها، انواع، منابع غذایی آنها و جذب	دکتر کریمی	مجازی آفلاین، فیلم آموزشی	تطابق کامل
۵	ویتامین ها ، اهمیت و منابع غذایی آنها	دکتر کریمی	مجازی آفلاین، فیلم آموزشی	تطابق کامل
۶	مواد معدنی، اهمیت و منابع آن ها	دکتر کریمی	مجازی آفلاین، فیلم آموزشی	تطابق کامل
۷	تغییرات نیازهای تغذیه ای در سالمندان	دکتر کریمی	مجازی آفلاین، فیلم آموزشی	تطابق کامل
۸	نیاز به انرژی و چاقی و لاغری در سالمندان	دکتر کریمی	مجازی آفلاین، فیلم آموزشی	تطابق کامل
۹	رژیم های غذایی در پرفشاری خون	دکتر کریمی	مجازی آفلاین، فیلم آموزشی	تطابق کامل
۱۰	رژیم های غذایی در دیابت	دکتر کریمی	مجازی آفلاین، فیلم آموزشی	تطابق کامل
۱۱	نقش تغذیه در کنترل علائم یائسگی و پیشگیری از پوکی استخوان	کنفرانس	تکلیف دانشجویان*	تطابق کامل
۱۲	نقش تغذیه در ایجاد و پیشگیری از سرطان	دکتر کریمی	مجازی آفلاین، فیلم آموزشی	تطابق کامل
۱۳	رژیم غذایی مدیترانه ای	کنفرانس	تکلیف دانشجویان*	تطابق کامل
۱۴	انواع رژیم های غذایی گیاهخواری	کنفرانس	تکلیف دانشجویان*	تطابق کامل
۱۵	رژیم غذایی DASH	کنفرانس	تکلیف دانشجویان*	تطابق کامل
۱۶	رژیم غذایی در کم خونی	دکتر کریمی	مجازی آفلاین، فیلم آموزشی	تطابق کامل
۱۷	ارزیابی وضعیت تغذیه ای در سالمندان	دکتر کریمی	مجازی آفلاین، فیلم آموزشی	تطابق کامل
۱۸	تداخلات دارو و غذا	دکتر کریمی	مجازی آفلاین، فیلم آموزشی	عدم تطابق

تکالیف دانشجویان:

*هر دانشجو باید یک کنفرانس ۲۰ دقیقه ای در قالب پاور پوینت صداگذاری شده و یک کلیپ ۴ دقیقه ای برای عموم مردم در زمینه موضوع کنفرانس ارائه دهد