



دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی

مرکز مطالعات و توسعه آموزش دانشگاه

دانشکده پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس

رشته پرستاری

طرح درس مجازی: تغذیه و تغذیه درمانی در پرستاری

مقطع تحصیلی: کارشناسی

|   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| تعداد واحد: ۱.۵ واحد                        | نظری: ۱.۵ واحد                        |
| نام مدرس: زینب السادات موسوی فرد            | نیمسال تحصیلی: نیمسال اول ۱۴۰۰ - ۱۴۰۱ |
| تاریخ شروع: ۱۴۰۰/۶/۲۷                       | تاریخ اتمام: ۱۴۰۰/۱۰/۲۳               |
| روز/ ساعت برگزاری کلاس: پنجشنبه ها ۸-۱۰ صبح |                                       |

#### شرح درس:

در طول این درس اصول تغذیه، ترکیبات مواد غذایی در ارتقاء سطح سلامت و بررسی وضعیت تغذیه ای بزرگسالان و سالمندان، انواع رژیم های غذایی در بیماری های مختلف و بهداشت مواد غذایی مورد بحث قرار می گیرد.

#### هدف کلی:

آشنایی و گسترش دانش دانشجویان به اهمیت و نقش تغذیه صحیح در تأمین سلامت فرد در دوره های مختلف زندگی به منظور پیشگیری از بروز سوء تغذیه  
ارتقاء دانش مربوط به مصرف مواد غذایی در زندگی روزمره  
آشنا کردن دانشجویان پرستاری با انواع رژیم های غذایی در درمان بیماری ها  
اهمیت آموزش به بیمار در مورد رعایت رژیم غذایی مرتبط

| شماره جلسه | عنوان جلسه   | نام مدرس               | اهداف رفتاری   | روش آموزش<br>(آنلاین/آفلاین/ترکیبی) | نحوه ارزشیابی جلسه                                      | نوع تکلیف و مهلت ارائه و نمره             | محتوای کمک آموزشی                           |
|------------|--|------------------------|--|-------------------------------------|---|---|---|
| اول        | آشنایی با نقش و اهمیت تغذیه در بهداشت و سلامت جامعه                              | زینب السادات موسوی فرد | تعریف واژه ها، مفاهیم و اهمیت تغذیه، نقش و اهمیت آن در سلامتی<br><br>بیان مشکلات تغذیه ای شایع ایران و جهان  | آنلاین                              | پرسش و پاسخ<br>آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم<br>کوئیز | ترجمه یک فصل از تکست تغذیه<br>ترجمه مقاله | کتاب و تکست پاورپوینت فایل‌های صوتی ضبط شده |
| دوم        | شناخت گروه‌های غذایی، جداول و استانداردها و سازمان‌های بین‌المللی مرتبط با تغذیه | زینب السادات موسوی فرد | گروه های مواد غذایی را نام ببرد.<br>نقش گروه های مواد غذایی در بدن را ذکر کند.<br>استانداردهای بین‌المللی مواد غذایی را توضیح دهد.<br>چالش قرن ۲۰ را نام ببرد.<br>راهکارهای داشتن زندگی سالم را ذکر کند.<br>بیماری‌های مربوط به اختلالات تغذیه را نام ببرد.<br>بیماری بری بری را شرح دهد.<br>بیماری پلاگر را توضیح دهد.<br>بیماری اسکوربوت را توضیح دهد. | آنلاین                              | پرسش و پاسخ<br>آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم<br>کوئیز | ترجمه یک فصل از تکست تغذیه<br>ترجمه مقاله | کتاب و تکست پاورپوینت فایل‌های صوتی ضبط شده |
| سوم        | انرژی کربوهیدرات پروتئین‌ها  | زینب السادات موسوی فرد | منشا انرژی و میزان کالری مواد غذایی را توضیح دهد.<br>چگونگی تعادل انرژی در بدن را شرح دهد.<br>مواد غذایی انرژی زا را نام ببرد.   | آنلاین                              | پرسش و پاسخ<br>آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم          | ترجمه یک فصل از تکست تغذیه                | کتاب و تکست پاورپوینت                       |

|                                |  |   |        |  |                        |                           |       |
|--------------------------------|--|---|--------|--|------------------------|---------------------------|-------|
| فایل‌های صوتی ضبط شده          | ترجمه مقاله                            | کوئیز   |        | <p>- روشهای تعادل انرژی را در بدن را بیان کند.</p> <p>- روشهای اندازه گیری انرژی در بدن را توضیح دهد.</p> <p>-انرژی را تعریف کند.</p> <p>- نیاز بدن به انرژی را شرح دهد.</p> <p>طبقه بندی کربوهیدراتها را نام ببرد.</p> <p>-نقش کربوهیدراتها در برنامه غذایی روزانه را توضیح دهد</p> <p>-هضم و جذب کربوهیدراتها را توضیح دهد</p> <p>-ساختمان کربوهیدرات ها را شرح دهد.</p> <p>-شیرین کننده‌های مصنوعی را نام ببرد.</p> <p>-بیماریهای مرتبط با مصرف کربوهیدراتها را توضیح دهد.</p> <p>-مقدار نیاز روزانه به کربوهیدراتها را بیان کند.</p> <p>- منابع غذایی کربوهیدراتها را نام ببرد.</p> <p>ساختمان شیمیائی پروتئین ها را تعریف کند.</p> <p>-اهمیت تغذیه ای آن را بیان کند.</p> <p>-طبقه بندی پروتئین ها نام ببرد.</p> <p>-اسیدهای آمینه ضروری را نام ببرد.</p> <p>-اسیدهای آمینه محدودکننده را نام ببرد.</p> <p>-کیفیت پروتئین ها را بیان کند.</p> <p>-بیماریهای مرتبط با پروتئینها را شرح دهد.</p> <p>-مقدار نیاز روزانه پروتئین را بیان کند.</p> <p>- منابع غذایی پروتئین را نام ببرد.</p> |                        |                           |       |
| کتاب و تکست پاورپوینت فایل‌های | ترجمه یک فصل از تکست تغذیه ترجمه مقاله | پرسش و پاسخ آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم کوئیز | آنلاین | لیپو پروتئین هاو ارتباط آنها با مصرف تغذیه ای چربی ها شرح دهد.<br>-چربی ها را تعریف نماید.<br>-انواع چربی ها را نام ببرد.<br>-نقش آن در تغذیه و بدن انسان را توضیح دهد.  | زینب السادات موسوی فرد | لیپیدها آب و الکترولیت‌ها | چهارم |

|  |  |   |        |  |                        |                            |      |
|--|--|---|--------|--|------------------------|----------------------------|------|
| صوتی ضبط شده                               |  |   |        | <p>-ساختمان چربی ها را شرح دهد.</p> <p>-طبقه بندی اسید های چرب را نام ببرد.</p> <p>-کلسترول و ارتباط آن را با چربی ها توضیح دهد.</p> <p>-نیاز روزانه چربی ها را شرح دهد.</p> <p>-بیماریهای مرتبط با چربی ها را توضیح دهد.</p> <p>-منابع غذایی چربی ها را نام ببرد.</p> <p>-انواع سو تغذیه پروتئین انرژی را توضیح دهد.</p> <p>-علل بروز سو تغذیه های پروتئین انرژی را بیان کند.</p> <p>علائم انواع سو تغذیه پروتئین انرژی و روشهای صحیح تشخیصی را شرح دهد.</p> <p>-روشهای درمانی انواع سو تغذیه پروتئین انرژی توضیح دهد.</p> <p>-</p> |                        |                            |      |
| کتاب و تکست پاورپوینت فایلهای صوتی ضبط شده | ترجمه یک فصل از تکست تغذیه ترجمه مقاله | پرسش و پاسخ<br>آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم<br>کوئیز | آنلاین | <p>ویتامینهای محلول در چربی و آب و ساختمان آنها را بیان کند.</p> <p>نقش ویتامینها در بدن را شرح دهد.</p> <p>علائم کمبود ویتامینها را بیان کند.</p> <p>علائم مسمومیت با ویتامینها را ذکر کند.</p> <p>مواد غذایی حاوی ویتامینها را نام ببرد.</p> <p>انواع مواد معدنی مورد نیاز بدن را نام ببرد.</p> <p>علائم و نشانه های کمبود مواد معدنی در بدن را نام ببرد.</p> <p>علائم مسمومیت با مواد معدنی را ذکر نماید.</p> <p>مواد غذایی حاوی مواد معدنی را نام ببرد.</p>  | زینب السادات موسوی فرد | ویتامینها و مواد معدنی     | پنجم |
| کتاب و تکست پاورپوینت فایلهای              | ترجمه یک فصل از تکست تغذیه ترجمه مقاله | پرسش و پاسخ<br>آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم<br>کوئیز | آنلاین | <p>معیارهای ارزیابی وضعیت سلامت را توضیح دهد.</p> <p>نحوه اندازه گیری BMI را توضیح دهد.</p> <p>طبقه بندی افراد براساس معیار BMI را شرح دهد.</p> <p>نحوه ارزیابی تستهای آزمایشگاهی در بیماری های تغذیه ای را ذکر کند.</p>   | زینب السادات موسوی فرد | روشهای ارزیابی وضعیت تغذیه | ششم  |

|  |  |  |        |  |                              |   |      |
|--|--|--|--------|--|------------------------------|---|------|
| صوتی<br>ضبط<br>شده   |  |  |        |  |                              |   |      |
| کتاب و<br>تکست<br>پاورپوینت<br>فایل‌های<br>صوتی ضبط<br>شده | ترجمه یک فصل از<br>تکست تغذیه<br>ترجمه مقاله | پرسش و پاسخ<br>آزمون کتبی میان ترم و<br>پایان ترم<br>کوئیز | آنلاین | نقش آنها در تغذیه و بدن انسان را شرح دهد.<br>ویژگی‌ها و کاربرد رژیم کم کالری و پرکالری را بداند<br>ویژگی‌ها و کاربرد کم پروتئین و پرپروتئین را بداند<br>ویژگی‌ها و کاربرد رژیم کم چرب و کم نمک را بداند<br>انواع رژیم مایعات را بشناسد<br>کاربرد هر یک از رژیم مایعات را بداند<br>کاربرد و ویژگی رژیم نرم را بداند<br>رژیم کم باقی باقی مانده را توضیح دهد.<br>رژیم بدون لاکتوز را شرح دهد.<br>رژیم بیماران اولسری را شرح دهد. | زینب<br>السادات<br>موسوی فرد | رژیم‌های<br>بیمارستانی                                      | هفتم |
| کتاب و<br>تکست<br>پاورپوینت<br>فایل‌های<br>صوتی ضبط<br>شده | ترجمه یک فصل از<br>تکست تغذیه<br>ترجمه مقاله | پرسش و پاسخ<br>آزمون کتبی میان ترم و<br>پایان ترم<br>کوئیز | آنلاین | شاخص گلیسمی و بارگلیسمی را بداند<br>اقدامات تغذیه‌ای با توجه به پیک اثر انسولین را بداند<br>رژیم غذایی در بیماران دیابتی را شرح دهد.<br>مدیریت تغذیه‌ای در انواع دیابت را بیان کند<br>جایگاه نوع و مقدار کربوهیدرات در رژیم را بیان کند  | زینب<br>السادات<br>موسوی فرد | رژیم غذایی<br>در بیماران<br>دیابتی                          | هشتم |
| کتاب و<br>تکست<br>پاورپوینت<br>فایل‌های<br>صوتی ضبط<br>شده | ترجمه یک فصل از<br>تکست تغذیه<br>ترجمه مقاله | پرسش و پاسخ<br>آزمون کتبی میان ترم و<br>پایان ترم<br>کوئیز | آنلاین | غربالگری تغذیه‌ای و ارزیابی بیماران مبتلا به بیماری‌های دستگاه<br>گوارش فوقانی را بداند<br>علائم شایع و عواقب تغذیه‌ای بیماری‌های دستگاه گوارش فوقانی را<br>بداند<br>دستورالعمل‌های تغذیه‌ای برای بیماری‌های دستگاه گوارش فوقانی را<br>بیان کند  | زینب<br>السادات<br>موسوی فرد | رژیم غذایی<br>در بیماری<br>های<br>دستگاه<br>گوارش<br>فوقانی | نهم  |

|   |  |   |        |  |                        |  |         |
|---|--|---|--------|--|------------------------|--|---------|
|   |  |   |        | مشکلات گوارشی فوقانی رایج آشنا شود<br>درمان تغذیه ای مشکل نفخ را بیان کند<br>درمان رفلاکس مری به معده را بیان کند.<br>درمان حالت تهوع استفراغ را بیان کند.   |                        |  |         |
| کتاب و تکست پاورپوینت فایل‌های صوتی ضبط شده | ترجمه یک فصل از تکست تغذیه ترجمه مقاله | پرسش و پاسخ<br>آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم<br>کوئیز | آنلاین | غربالگری تغذیه ای و ارزیابی بیماران مبتلا به بیماری های دستگاه گوارش تحتانی را بداند<br>علائم شایع و عواقب تغذیه ای بیماری های دستگاه گوارش تحتانی را بداند<br>دستورالعمل های تغذیه ای برای بیماری های دستگاه گوارش تحتانی را بیان کند<br>درمان تغذیه ای مشکل اسهال را بیان کند<br>درمان تغذیه ای مشکل یبوست را بیان کند<br>درمان تغذیه ای سلیاک را بیان کند<br>درمان تغذیه ای دیورتیکولوز را بیان کند<br>درمان تغذیه ای سندرم روده تحریک پذیر را بیان کند<br>درمان تغذیه ای کرون و کولیت السراتیو را بیان کند<br>درمان تغذیه ای برای بیماری های کبد، صفرا و پانکراس را بیان کند | زینب السادات موسوی فرد | رژیم غذایی در بیماری های دستگاه گوارش تحتانی | دهم     |
| کتاب و تکست پاورپوینت فایل‌های صوتی ضبط شده | ترجمه یک فصل از تکست تغذیه ترجمه مقاله | پرسش و پاسخ<br>آزمون کتبی میان ترم و پایان ترم<br>کوئیز | آنلاین | غربالگری تغذیه ای و ارزیابی بیماران مبتلا به بیماری های قلبی عروقی را بداند<br>علائم شایع و عواقب تغذیه ای بیماری های قلبی عروقی را بداند<br>دستورالعمل های تغذیه ای برای بیماری های قلبی عروقی را بیان کند<br>درمان تغذیه ای در بیماران مبتلا به فشارخون بالا را نام ببرد.<br>درمان تغذیه ای در بیماران مبتلا به سکته قلبی را توضیح دهد.  | زینب السادات موسوی فرد | رژیم غذایی در بیماری های قلبی-عروقی          | یازدهم  |
| کتاب و                                      |  | پرسش و پاسخ   | آنلاین | غربالگری تغذیه ای و ارزیابی بیماران مبتلا به سوختگی را بداند   | زینب                   | رژیم غذایی                                   | دوازدهم |

|  |  |   |  |  |                      |                              |
|--|--|---|--|--|----------------------|------------------------------|
| تکست<br>پاورپوینت<br>فایل‌های<br>صوتی ضبط<br>شده | ترجمه یک فصل از<br>تکست تغذیه<br>ترجمه مقاله | آزمون کتبی میان ترم و<br>پایان ترم<br>کوئیز |  | علائم شایع و عواقب تغذیه ای بیماران دچار سوختگی را بداند<br>دستورالعمل های تغذیه ای برای بیماران دچار سوختگی را بیان کند<br>میزان پروتئیم مورد نیاز بیماران سوختگی را ذکر کند.<br>میزان کربوهیدرات و چربی و انرژی بیماران سوخته را نام ببرد.<br>نحوه تغذیه و روشهای تغذیه را در این بیماران ذکر نماید. | السادات<br>موسوی فرد | در بیماران<br>دچار<br>سوختگی |
|--|--|---|--|--|----------------------|------------------------------|

### تقویم ترمیک

| شماره<br>جلسه | عنوان درس  | منابع   | اهداف جلسه  |
|---------------|--|---|---|
| اول           | آشنایی با نقش و اهمیت تغذیه در بهداشت و سلامت جامعه                            | تغذیه، پیشگیری و درمان. تامپسون، سینتیا. آخرین ویرایش | تعریف واژه ها، مفاهیم و اهمیت تغذیه، نقش و اهمیت آن در سلامت بیان مشکلات تغذیه ای شایع ایران و جهان                             |
| دوم           | شناخت گروههای غذایی، جداول و استانداردها و سازمانهای بین المللی مرتبط با تغذیه | تغذیه، پیشگیری و درمان. تامپسون، سینتیا. آخرین ویرایش | معرفی گروه های غذایی و نقش آنها در بدن اصول و روش های نگهداری مواد غذایی از نظر حفظ سلامت مواد غذایی بهداشت و تقلبات مواد غذایی |
| سوم           | انرژی کربوهیدرات پروتئین ها  | تغذیه، پیشگیری و درمان. تامپسون، سینتیا. آخرین ویرایش | انرژی مواد مغذی و منابع اصلی آن: کربوهیدرات ها مواد مغذی و منابع اصلی آن: پروتئین ها  |

|  |   |  |       |
|--|---|--|-------|
|  | ویرایش  |  |       |
| مواد مغذی و منابع اصلی آن: لیپیدها   | تغذیه، پیشگیری و درمان. تامپسون، سینتیا. آخرین ویرایش | لیپیدها<br>آب و الکترولیت‌ها                 | چهارم |
| مواد مغذی و منابع اصلی آن: ویتامین‌ها و مواد معدنی   | تغذیه، پیشگیری و درمان. تامپسون، سینتیا. آخرین ویرایش | ویتامین‌ها و مواد معدنی                      | پنجم  |
| روش‌های ارزیابی وضعیت تغذیه<br>اندازه‌گیری BMI   | تغذیه، پیشگیری و درمان. تامپسون، سینتیا. آخرین ویرایش | روش‌های ارزیابی وضعیت تغذیه                  | ششم   |
| رژیم غذایی درمانی و انواع آن<br>رژیم نرمال، کم چربی، کم سدیم، کم پروتئین، پر پروتئین، پر کالری، کم کالری، مایع، نرم، کم باقی مانده و بدون لاکتوز | تغذیه، پیشگیری و درمان. تامپسون، سینتیا. آخرین ویرایش | رژیم‌های بیمارستانی                          | هفتم  |
| رژیم‌های غذایی درمانی در دیابت   | تغذیه، پیشگیری و درمان. تامپسون، سینتیا. آخرین ویرایش | رژیم غذایی در بیماران دیابتی                 | هشتم  |
| رژیم غذایی درمانی در اختلالات فوقانی گوارشی و انواع آن:<br>رفلاکس معده به مری<br>سوزش سردل   | تغذیه، پیشگیری و درمان. تامپسون، سینتیا. آخرین ویرایش | رژیم غذایی در بیماری‌های دستگاه گوارش فوقانی | نهم   |



|   |   |   |         |
|---|---|---|---------|
| تهوع استفراغ<br>کمخونی فقر آهن، فقر اسید فولیک  |   |   |         |
| رژیم های غذایی درمانی در بیماریهای تحتانی گوارشی<br>اسهال<br>یبوست<br>دیورتیکولوز<br>کولیت و کرون | تغذیه، پیشگیری و<br>درمان.تامپسون،<br>سینتیا. آخرین<br>ویرایش | رژیم غذایی در<br>بیماری های<br>دستگاه گوارش<br>تحتانی | دهم     |
| رژیم های غذایی درمانی در بیماریهای قلب و عروق، فشار خون بالا                                      | تغذیه، پیشگیری و<br>درمان.تامپسون،<br>سینتیا. آخرین<br>ویرایش | رژیم غذایی در<br>بیماری های<br>قلبی - عروقی           | یازدهم  |
| رژیم های غذایی درمانی در بیماریهای سوختگی   | تغذیه، پیشگیری و<br>درمان.تامپسون،<br>سینتیا. آخرین<br>ویرایش | رژیم غذایی در<br>بیماران دچار<br>سوختگی               | دوازدهم |

روش ارزشیابی دانشجو: (درصد تکالیف ارائه شده، درصد آزمون پایانی، همچنین استراتژی مدرس در نمره دهی به تکالیفی که با تاخیر پاسخ داده می شوند بطور واضح مشخص شود):

| درصد نمره | روش ارزیابی واحد نظری |
|-----------|-----------------------|
| ۲         | تکالیف کلاسی          |
| ۸<br>۱۰   | میانترم<br>پایان ترم  |

|    |       |
|----|-------|
| ۲۰ | مجموع |
|----|-------|

منابع و سایتهای آموزشی جهت مطالعات بیشتر:

Krause, M. and Mahan, L.K., ۲۰۱۴. Food, Nutrition and Diet Therapy. Saunders, Canada.

۲- Dudek, S.G., ۲۰۱۳. Nutrition essentials for nursing practice. Lippincott Williams & Wilkins. New

York