

جناب آقای دکتر رجایی

نام درس: تغذیه و تغذیه درمانی مدرس: دکتر رجایی

تعداد واحد: ۲ واحد نظری (۳۴ ساعت) رشته: پرستاری

پیش نیاز: بیوشیمی

## هدف کلی درس

گسترش دانش دانشجو در زمینه نقش تغذیه در تامین سلامت فرد در دوره های مختلف زندگی به منظور پیشگیری از بروز سوء تغذیه، ارتقاء دانش مربوط به مصرف مواد غذایی در زندگی روزمره و همچنین آشنا کردن دانشجوی پرستاری با انواع رژیم های غذایی در درمان بیماری ها، و اهمیت آموزش به بیمار در مورد رعایت رژیم غذایی

**اهداف رفتاری:** از دانشجویان انتظار می رود پس از پایان دوره بتوانند:

- کلیات مربوطه به تغذیه، مواد غذایی، طبقه بندی مواد غذایی را تعریف کنند.
- متابولیسم مواد غذایی و هضم و جذب آن ها در بدن شرح دهند.
- نقش آداب و سنن در تغذیه را توضیح دهند.
- روش های نگهداری مواد غذایی را بیان کنند.
- بهداشت مواد غذایی را تعریف کنند.

## بخش دوم

- رژیم غذایی طبیعی را توصیف کنند.
- رژیم های غذایی درمانی و انواع آن ها را نام ببرید.
- انواع رژیم های غذایی در بیماری های مختلف را ذکر نمایید.

### جدول زمان بندی

مطالب	ردیف
کلیات مربوط به تغذیه، مواد غذایی، طبقه بندی مواد غذایی	۱
متابولیسم مواد غذایی و هضم و جذب آن ها در بدن	۲
نقش آداب و سنن در تغذیه	۳
روش های نگهداری مواد غذایی	۴
انواع رژیم های غذایی در بیماری های مختلف	۵

## شیوه ارزیابی دانشجو

- آزمون های مرحله ای
- آزمون های پایانی

## وظایف و تکالیف دانشجویان

- حضور به موقع سر جلسات درس
  - داشتن پیش مطالعه قبل از حضور در کلاس
  - شرکت فعال در مباحث کلاسی
  - خاموش نگه داشتن تلفن در همراه در کلاس
- شرح درس: در این درس اصول تغذیه، ترکیبات مواد غذایی، نقش تغذیه در ارتقاء سطح سلامت و بررسی وضعیت تغذیه ای بزرگسالان و سالمندان، انواع رژیم غذایی در بیماری های مختلف و بهداشت مواد غذایی مورد بحث قرار می گیرد.

## رئوس مطالب

### بخش اول

- تعاریف و کلیات مربوط به تغذیه، مواد غذایی، طبقه بندی مواد غذایی
- متابولیسم مواد غذایی و هضم و جذب آن ها در بدن
- نقش آداب و سنن در تغذیه
- روش های نگهداری مواد غذایی
- بهداشت مواد غذایی

### بخش دوم

- رژیم غذایی طبیعی
- رژیم های غذایی درمانی و انواع آن ها شامل:
  - کم کالری
  - پرکالری
  - پر پروتئین
  - کم چربی
  - کم نمک

- مایع شفاف
- مایع کای
- مایع نرم مکانیکی
- نرم
- تغذیه از طریق لوله

- انواع رژیم های غذایی در بیماری های مختلف شامل:

- اختلالات دستگاه ادراری

- قلب و عروق

- کم خونی ها

- سوختگی

- دیابت

- چاقی

- اختلالات کبدی

## منابع اصلی درس

- تامپسون، سیتتیا.(۱۳۷۹). تغذیه: پیشگیری و درمان. ترجمه داریوش، کوهی کمالی. چاپ اول.  
- فاکس ، برایان آنتونی، کامرون، آلن چی(۱۳۷۶). دانش غذا، تغذیه و سلامتی، ترجمه داریوش کوهی کمالی، تهران: فارابی.

- Dudak S.(۲۰۰۱). Nutrition Essentials for Nursing Practice.-(۴<sup>th</sup> ed).Philadelphia: Lippincott.
- Food, Nutrition, Diet therapy. Loth. Edition. ۲۰۰۸.
- Food science. Foxy comeron.

تغذیه و رژیم درمانی. دکتر شهناز خاقانی. ۱۳۸۸.

تغذیه و تغذیه درمانی. زهرا تذکری. مریم زارع. ۱۳۸۷.

تغذیه درمانی. گیتی صدیقی- آزاده امینی پور. ۱۳۶۸.