

بهداشت

شرح دوره آموزشی		
مدت: 12 ساعت	کد پیش نیاز: -	کد 621021
عنوان: تغذیه سالم و تحرک		
فضای مورد نیاز آموزشی: کلاس با ظرفیت 25 نفر		
منابع آموزشی: جزوه، کتاب، مجلات بهداشتی تغذیه ای		
تجهیزات کمک آموزشی: رایانه، ویدئو پروژکتور، وایت برد		
شرایط شرکت کنندگان: کلیه کارکنان		
شایستگی های مورد انتظار پس از اجرای دوره: شناخت رژیم های غذایی سالم		
زمان یادگیری (ساعت)	محتوا	سرفصل
1	اثر و نقش تغذیه بر سلامت کارکنان	سلامت و تغذیه
1	انواع مواد غذایی، هرم مواد غذایی، نقش مواد غذایی در تأمین نیازهای انرژی روزمره.	گروههای مواد غذایی
4	میزان کالری مواد غذایی، نحوه سهم بندی، تنظیم برنامه غذایی، روشهای محاسبه وزن مناسب، روشهای تغذیه نوین	تغذیه صحیح
2	رژیم غذایی در محیط کاری خاص - رژیم غذایی بیماران خاص مانند بیماران مبتلا به دیابت، فشار خون و ...	رژیم غذایی
1	عادات غذایی نامناسب	باورهای غلط در تغذیه
3	انواع بیماریهای ناشی از چاقی، بیماریهای قلبی، عروقی، دیابت فشار خون و نقش ورزش در پیشگیری و درمان آنها	بیماریهای ناشی از سوء تغذیه و راهکارهای پیشگیری
ویژگی های آموزش دهنده: کارشناس ارشد تغذیه یا پزشک عمومی با 5 سال سابقه کار مرتبط		آموزش دهنده: 1 نفر
ویژگی های مربی: -		مربی: -
روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی، مباحثه		
مراجع: - نشریات دفتر بهبود تغذیه جامعه		
- تغذیه در دورانهای مختلف زندگی (تألیف مینو فروزانی)		