

بهداشت

شرح دوره آموزشی				
عنوان : تغذیه کاربردی	کد : 218424	کد پیش نیاز : -	مدت : 12 ساعت	
فضای مورد نیاز آموزشی : کلاس با ظرفیت 20 نفر				
منابع آموزشی : کتاب ، جزوه و مجلات علمی تغذیه				
تجهیزات کمک آموزشی : رایانه، ویدئو پروژکتور ، وایت برد - پوستر				
شرایط شرکت کنندگان : کارشناسان تغذیه ، کارشناسان بهداشت HSE ، مسئولین خدمات طبخ و توزیع غذا				
شایستگی های مورد انتظار پس از اجرای دوره : توانائی تنظیم برنامه غذائی متناسب با نیازهای سلامت کارکنان				
سرفصل	سطح	محتوا	زمان یادگیری (ساعت)	
			نظری	عملی
کلیات و مفاهیم تغذیه سالم		سوء تغذیه ، تغذیه اساسی ، اصول تغذیه با تأکید بر سبب غذائی ، کالریزائی مواد غذائی ، نحوه سهم بندی و تنظیم برنامه غذائی ، فهرست جانشینی مواد غذائی (Exchange list) ، عوارض رژیم غذائی نامناسب	4	
نقش گروههای مواد غذائی در سلامت افراد		هرم مواد غذائی	0/5	
رژیم غذائی		تغذیه کارگران ، رژیم های غذائی در محیط های کاری خاص رژیم غذائی ، بیماران دیابتی ، بیماران دارای چربی و فشار خون و روشهای محاسبه وزن بدن	1	
عادات تغذیه ای نامناسب		عادات غذائی نامناسب در هنگام تناول غذا	0/5	
متابولیسم مواد غذائی		هضم و جذب مواد غذائی در بدن ، محاسبه انرژی و تعادل انرژی ، متابولیسم مواد قندی ، چربیها ، پروتئین ها ، مواد معدنی ، ویتامین ها ، آب و الکترولیتها	2	
بیماریهای ناشی از سوء تغذیه		انواع بیماریهای ناشی از سوء تغذیه	2	
آشنائی با سازمانها و ارگانهای ملی و بین المللی ذیربط		دفتر بهبود و تغذیه FDA	2	
تعداد و ویژگی های مدرسین مورد نیاز :	آموزش دهنده : 1 نفر	ویژگی های آموزش دهنده : کارشناس ارشد تغذیه یا پزشک با 5 سال سابقه کار مرتبط		
	مربی : -	ویژگی های مربی : -		
روش تدریس و ارائه درس : سخنرانی ، مباحثه				
مراجع : - تغذیه در سلامت و بیماری (فرانسیس جی زیمن و دنیس ام بی) - تغذیه و رژیم درمانی (کراوس) - رهنمودهای سلامت زیستن (دوگلدی)				