

الف) عنوان درس به فارسی: اصول و ارزیابی تغذیه

Principles and Assessment of Nutrition: عنوان درس به انگلیسی:

| | | | | |
|--|-------------------------------------|---|----------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲ | نوع واحد | | دروس پیش نیاز: | دروس هم نیاز: |
| تعداد ساعت: ۳۲ | <input type="checkbox"/> پایان نامه | <input checked="" type="checkbox"/> تخصصی | - | - |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> نظری | | |
| آموزش تکمیلی عملی: <input type="checkbox"/> دارد <input checked="" type="checkbox"/> ندارد | | | | |
| نوع آموزش تکمیلی: <input type="checkbox"/> سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه | | | | |

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با اصول طراحی و ارزیابی رژیم غذایی ورزشکاران در دوره‌های مختلف آماده سازی و رقابت

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با اصول طراحی و تنظیم رژیم غذایی ورزشکاران
۲. آشنایی با اصول ارزیابی تغذیه‌ای ورزشکاران
۳. آشنایی با اصول مشاوره و آموزش تغذیه در ورزشکاران

پ) سرفصل:

۱. اصول تنظیم برنامه غذایی ورزشکاران
۲. استانداردها و ابزارهای تنظیم برنامه غذایی ورزشکاران (استانداردها و راهنماها و هرم راهنمای غذایی و فهرست جانشینی)
۳. اصول طراحی انواع رژیم‌های غذایی با توجه به زمان بندی تمرینات ورزشی (دوره‌های آماده سازی عمومی و اختصاصی و رقابت و انتقال)
۴. ارزیابی کفایت تغذیه‌ای رژیم غذایی ورزشکاران
۵. روش‌های ارزیابی میدانی و آزمایشگاهی انرژی مصرفی ورزشکاران
۶. روش‌های ارزیابی انرژی دریافتی ورزشکاران (روش‌ها و انواع پرسشنامه‌های ثبت و یاد آمد و تواتر غذایی و ...)
۷. ارزیابی‌های جسمانی و پیکر سنجی و بالینی ورزشکاران
۸. ارزیابی وضعیت درشت مغذی‌ها در ورزشکاران
۹. ارزیابی وضعیت ریز مغذی‌ها در ورزشکاران
۱۰. ارزیابی وضعیت آب بدن در ورزشکاران
۱۱. اصول مشاوره و فرایند مراقبتی تغذیه در ورزشکاران

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی کلاسی در طول ترم ۴۰ درصد
ارزیابی پایان ترم ۶۰ درصد

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) فهرست منابع:

۱. جودی دریکسل، آیرا ولینسکی (۲۰۱۱)، ارزیابی تغذیه‌ای ورزشکاران، ترجمه: رامین امیرساسان، مصطفی ارمان فر، چاپ اول (۱۳۹۹)، انتشارات دانشگاه تبریز
۲. بیل کمپبل، ماری اسپانو (۲۰۱۱)، راهنمای تغذیه در فعالیت بدنی و ورزش NSCA، ترجمه: رامین امیرساسان، بهمن پناهی (۱۳۹۶)، انتشارات طنین دانش، تبریز

