

الف) عنوان درس به فارسی: تغذیه ورزشی برای گروه‌های خاص

عنوان درس به انگلیسی: Sport Nutrition for Special Population

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: اصول و ارزیابی تغذیه	نوع واحد			تعداد واحد: ۲
		<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	<input type="checkbox"/> تخصصی	پایان نامه <input type="checkbox"/>	تعداد ساعت: ۳۲
		<input type="checkbox"/> عملی	<input checked="" type="checkbox"/> نظری		
		ندارد <input checked="" type="checkbox"/>		آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/> کارگاه	<input type="checkbox"/> سمینار	<input type="checkbox"/> آزمایشگاه	نوع آموزش تکمیلی: سفر علمی <input type="checkbox"/>

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با راهبردها و ملاحظات تغذیه‌ای برای کمک به افرادی که دارای شرایط خاص (بیماری، سالمندی، کودکی و نوجوانی و...) هستند و ورزش می‌کنند

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با نقش تغذیه در ورزش بیماران مزمن
۲. آشنایی با ملاحظات تغذیه‌ای در ورزش گروه‌های خاص

پ) سرفصل:

۱. پاتوفیزیولوژی بیماری‌های شایع (دیابت، چاقی، سندرم متابولیک، قلبی عروقی، فشار خون بالا، پوکی استخوان و...)
۲. ملاحظات تغذیه‌ای بیماران مختلف
۳. ملاحظات فیزیولوژیکی و متابولیکی دوران سالمندی
۴. ملاحظات فیزیولوژیکی و متابولیکی دوران کودکی و نوجوانی
۵. نیازهای تغذیه‌ای برای ورزشکار کودک و نوجوان
۶. نیازهای تغذیه‌ای برای ورزشکار سالمند
۷. ملاحظات فیزیولوژیکی و متابولیکی ویژه زنان ورزشکار
۸. ملاحظات فیزیولوژیکی و تغذیه‌ای ویژه افراد کم توان جسمی در هنگام ورزش کردن
۹. ملاحظات فیزیولوژیکی و تغذیه‌ای ویژه افراد کم توان ذهنی در هنگام ورزش کردن
۱۰. مکمل‌های غذایی و ورزشی برای گروه‌های خاص

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

کلامی - تصویری

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول ترم ۴۰ درصد
آزمون پایان ترم ۶۰ درصد

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

وایت برد؛ ماژیک و سیستم کامل دیتا پروچکشن

چ) فهرست منابع:

- ۱- کرکسیک چاد ام، فاکس الیزابی. نیازهای تغذیه‌ای برای ورزشکاران کودک و نوجوان، ترجمه: هادی روحانی، علی اکبر جهانپنده، حجت الله سیاوشی، محسن جوانی، سید مرتضی سجادی، انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، ۱۳۹۹.
- ۲- بالکلی جان. فیزیولوژی ورزشی ویژه گروه‌های خاص. ترجمه: حمید محبی، هادی روحانی، رضا نوری، سعید شوکتی بصیر، نوید لطفی. انتشارات سمت، ۱۳۹۷.

