

الف) عنوان درس به فارسی: اختلالات تغذیه‌ای در ورزش

عنوان درس به انگلیسی: Eating Disorders in Sport

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: اصول و ارزیابی تغذیه	نوع واحد			تعداد واحد: ۲
		<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	<input type="checkbox"/> تخصصی	پایان‌نامه <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 با اصول تغذیه مناسب و راهبردهای کنترل و کاهش وزن. همچنین آشنایی با مفاهیم اختلالات تغذیه‌ای در ورزش، علت‌شناسی، روش‌های ارزیابی، تشخیص، پیشگیری و درمان آن

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با عادت‌های تغذیه‌ای متعادل در ورزش و اصلاح رفتار تغذیه‌ای
۲. آشنایی با اختلالات تغذیه‌ای و سبب‌شناسی توسعه آن در ورزشکاران
۳. آشنایی با روش‌های ارزیابی، تشخیص، پیشگیری و درمان اختلالات تغذیه‌ای در ورزش‌های مختلف
۴. آشنایی با اثر اختلالات تغذیه‌ای بر عملکرد ورزشی و سلامت ورزشکاران

پ) سرفصل:

۱. تعادل رژیم غذایی در ورزش، مواد مغذی مورد نیاز ورزشکاران و مواد کمکی انرژی زا
۲. عوامل موثر در انرژی دریافتی و انرژی مصرفی و چگونگی ارزیابی آن
۳. مزیت‌ها و خطرهای افزایش یا کاهش وزن در ورزشکاران
۴. راهبردهای سر وزن رسیدن و کاهش سریع وزن در ورزشکاران
۵. شیوع اختلالات تغذیه‌ای در ورزشکاران
۶. عوامل خطرناک اختلالات تغذیه‌ای
۷. ارزیابی، تشخیص و روش‌های غربالگری اختلالات تغذیه‌ای
۸. اختلالات تغذیه‌ای در ورزش‌های مختلف
۹. آثار اختلالات تغذیه‌ای بر سلامت و عملکرد ورزشی
۱۰. اختلالات تغذیه‌ای در ورزشکاران با ناتوانی جسمانی
۱۱. پیشگیری و یا به حداقل رساندن خطر اختلالات تغذیه‌ای
۱۲. درمان اختلالات تغذیه‌ای در ورزش‌ها

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

یاددهی توسط مدرس و با استفاده از آخرین روش‌های آموزشی انجام می‌شود و دانشجویان در قالب پروژه‌های کلاسی آخرین داده‌های موجود در این زمینه را مطالعه و آرایه می‌کنند تا در کلاس مورد بحث قرار گیرد.

ث) روش ارزشیابی:

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

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

سیستم رایانه‌ای متصل به اینترنت به همراه ویدیو پروژکتور

چ) فهرست منابع:

۱. جانکندروپ آسکرای، گلیسون مایکل (۲۰۱۰). تغذیه ورزشی: مقدمه‌ای بر تولید انرژی و عملکرد ورزشی. ترجمه: حمید محبی، رضا نوری، هادی روحانی، (۱۳۹۵). چاپ سوم، انتشارات حتمی، تهران.
۲. عباسعلی گائینی، (۱۳۹۶). راهبردهای تغذیه‌ای در فعالیت‌های ورزشی و کنترل وزن، انتشارات بامداد کتاب، چاپ نهم، تهران.

3. W.D. McArdle, F.I. Katch, V.L. Katch, (2014). Exercise Physiology: Energy, Nutrition and Human

4. Joaquín Dosil, (2012). Eating Disorders in Athletes, John Wiley & Sons, Ltd, ISBN:9780470011690

