

اصول کلی تغذیه (2411032)

شماره جلسه:	جلسه 1	تاریخ برگزاری:	1403/07/01
مدت جلسه (دقیقه):	120 دقیقه	محل برگزاری:	کلاس درس
مدرس:	هادی بازیار	موضوع جلسه:	تعریف واژه ها، مفاهیم و اهمیت تغذیه، نقش و اهمیت آن در سلامت، انواع هرم ها و گروه های غذایی، مشکلات تغذیه ای شایع ایران و جهان، جایگاه تغذیه در خدمات اولیه بهداشتی
هدف کلی:			
کمک آموزشی:	کتاب، کامپیوتر، ویدئو پرژکتور، مایژیک و وایت بورده، اینترنت، پاور پوینت، محتوای الکترونیک (فایل صوتی، جزوات و ..)		
بستر ارائه:	حضور ی -		
روش های ارائه:	سخنرانی تعاملی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ		
وظایف فراگیر:	حضور فعال و منظم در کلاس مشارکت در بحث های کلاس و پرسش و پاسخ ارائه تکالیف کلاسی در تایم مشخص شده ارائه کتبی یا شفاهی مقاله، ترجمه مقالات روز ارائه کنفرانس در مورد موضوعات مشخص شده		
ردیف	حیطه	اهداف	
1	شناختی	دانشجویان با تعریف واژه های تغذیه ای آشنا شوند. دانشجویان با مفاهیم و اهمیت تغذیه آشنا شوند. دانشجویان با نقش و اهمیت تغذیه در سلامت و مشکلات تغذیه ای شایع ایران و جهان آشنا شوند. دانشجویان با جایگاه تغذیه در خدمات اولیه بهداشتی آشنا شوند.	
2	عاطفی (نگرشی)		
3	روان حرکتی (مهارتی)		

اصول کلی تغذیه (2411032)

تاریخ برگزاری: 1403/07/08

شماره جلسه: جلسه‌ای 2

محل برگزاری: کلاس درس

مدت جلسه (دقیقه): 120 دقیقه

مدرس: هادی بازیار

موضوع جلسه: انرژی

هدف کلی:

کمک آموزشی: کتاب، کامپیوتر، ویدئو پرژکتور، مایژیک و وایت بوردها، اینترنت، پاور پوینت، محتوای الکترونیک (فایل صوتی، جزوات و ..)

بستر ارائه:

حضور ی -

روش های ارائه :

سخنرانی تعاملی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ

وظایف فراگیر:

حضور فعال و منظم در کلاس
 مشارکت در بحث های کلاس و پرسش و پاسخ
 ارائه تکالیف کلاسی در تایم مشخص شده
 ارائه کتبی یا شفاهی مقاله، ترجمه مقالات روز
 ارائه کنفرانس در مورد موضوعات مشخص شده

اهداف	حیطه	ردیف
دانشجویان با اهمیت انرژی در بدن انسان آشنا شوند. دانشجویان با نحوه محاسبه انرژی هر فرد آشنا شوند.	شناختی	1
	عاطفی (نگرشی)	2
	روان‌حرکتی (مهارتی)	3

اصول کلی تغذیه (2411032)

تاریخ برگزاری: 1403/07/15

شماره جلسه: جلسه 3

محل برگزاری: کلاس درس

مدت جلسه (دقیقه): 120 دقیقه

مدرس: هادی بازیار

موضوع جلسه: مواد مغذی: کربوهیدرات، انواع، نقش و اهمیت آن (1)

هدف کلی:

کمک آموزشی: کتاب، کامپیوتر، ویدئو پرژکتور، مایژیک و وایت بوردها، اینترنت، پاور پوینت، محتوای الکترونیک (فایل صوتی، جزوات و ..)

بستر ارائه:

حضور ی -

روش های ارائه :

سخنرانی تعاملی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ

وظایف فراگیر:

حضور فعال و منظم در کلاس
 مشارکت در بحث های کلاس و پرسش و پاسخ
 ارائه تکالیف کلاسی در تایم مشخص شده
 ارائه کتبی یا شفاهی مقاله، ترجمه مقالات روز
 ارائه کنفرانس در مورد موضوعات مشخص شده

اهداف	حیطه	ردیف
دانشجویان با ساختار کربوهیدرات ها آشنا شوند. دانشجویان با انواع کربوهیدرات ها آشنا شوند. دانشجویان با نقش و اهمیت کربوهیدرات ها در بدن انسان آشنا شوند. دانشجویان با متابولیسم کربوهیدرات ها آشنا شوند.	شناختی	1
	عاطفی (نگرشی)	2
	روان (حرکتی (مهارتی)	3

اصول کلی تغذیه (2411032)

تاریخ برگزاری: 1403/07/22

شماره جلسه: جلسه‌ای 4

محل برگزاری: کلاس درس

مدت جلسه (دقیقه): 120 دقیقه

مدرس: هادی بازیار

موضوع جلسه: مواد مغذی: کربوهیدرات، انواع، نقش و اهمیت آن (2)

هدف کلی:

کمک آموزشی: کتاب، کامپیوتر، ویدئو پرژکتور، مایژیک و وایت بوردها، اینترنت، پاور پوینت، محتوای الکترونیک (فایل صوتی، جزوات و ..)

بستر ارائه:

حضور ی -

روش های ارائه :

سخنرانی تعاملی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ

وظایف فراگیر:

حضور فعال و منظم در کلاس
 مشارکت در بحث های کلاس و پرسش و پاسخ
 ارائه تکالیف کلاسی در تایم مشخص شده
 ارائه کتبی یا شفاهی مقاله، ترجمه مقالات روز
 ارائه کنفرانس در مورد موضوعات مشخص شده

اهداف	حیطه	ردیف
دانشجویان با ساختار کربوهیدرات ها آشنا شوند. دانشجویان با انواع کربوهیدرات ها آشنا شوند. دانشجویان با نقش و اهمیت کربوهیدرات ها در بدن انسان آشنا شوند. دانشجویان با متابولیسم کربوهیدرات ها آشنا شوند.	شناختی	1
	عاطفی (نگرشی)	2
	روان (حرکتی (مهارتی)	3

اصول کلی تغذیه (2411032)

تاریخ برگزاری: 1403/07/29

شماره جلسه: جلسه 5

محل برگزاری: کلاس درس

مدت جلسه (دقیقه): 120 دقیقه

مدرس: هادی بازیار

موضوع جلسه: مغذی: چربی، انواع، نقش و اهمیت آن (1)

هدف کلی:

کمک آموزشی: کتاب، کامپیوتر، ویدئو پرژکتور، مایژیک و وایت بورد، اینترنت، پاور پوینت، محتوای الکترونیک (فایل صوتی، جزوات و ..)

بستر ارائه:

حضور ی -

روش های ارائه :

سخنرانی تعاملی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ

وظایف فراگیر:

حضور فعال و منظم در کلاس
 مشارکت در بحث های کلاس و پرسش و پاسخ
 ارائه تکالیف کلاسی در تایم مشخص شده
 ارائه کتبی یا شفاهی مقاله، ترجمه مقالات روز
 ارائه کنفرانس در مورد موضوعات مشخص شده

اهداف	حیطه	ردیف
دانشجویان با ساختار چربی ها آشنا شوند. دانشجویان با انواع چربی ها آشنا شوند. دانشجویان با نقش و اهمیت چربی ها در بدن انسان آشنا شوند. دانشجویان با سوخت و ساز چربی ها در بدن انسان آشنا شوند.	شناختی	1
	عاطفی (نگرشی)	2
	روان (حرکتی (مهارتی)	3

اصول کلی تغذیه (2411032)

تاریخ برگزاری: 1403/08/06

شماره جلسه: جلسه 6

محل برگزاری: کلاس درس

مدت جلسه (دقیقه): 120 دقیقه

مدرس: هادی بازیار

موضوع جلسه: مواد مغذی: چربی، انواع، نقش و اهمیت آن (2)

هدف کلی:

کمک آموزشی: کتاب، کامپیوتر، ویدئو پرژکتور، مایژیک و وایت بورد، اینترنت، پاور پوینت، محتوای الکترونیک (فایل صوتی، جزوات و ..)

بستر ارائه:

حضور ی -

روش های ارائه :

سخنرانی تعاملی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ

وظایف فراگیر:

حضور فعال و منظم در کلاس
 مشارکت در بحث های کلاس و پرسش و پاسخ
 ارائه تکالیف کلاسی در تایم مشخص شده
 ارائه کتبی یا شفاهی مقاله، ترجمه مقالات روز
 ارائه کنفرانس در مورد موضوعات مشخص شده

اهداف	حیطه	ردیف
دانشجویان با ساختار چربی ها آشنا شوند. دانشجویان با انواع چربی ها آشنا شوند. دانشجویان با نقش و اهمیت چربی ها در بدن انسان آشنا شوند. دانشجویان با سوخت و ساز چربی ها در بدن انسان آشنا شوند.	شناختی	1
	عاطفی (نگرشی)	2
	روان (حرکتی (مهارتی)	3

اصول کلی تغذیه (2411032)

تاریخ برگزاری: 1403/08/13

شماره جلسه: جلسه 7

محل برگزاری: کلاس درس

مدت جلسه (دقیقه): 120 دقیقه

مدرس: هادی بازیار

موضوع جلسه: مواد مغذی: پروتئین، انواع، نقش و اهمیت آن، انواع سوء تغذیه

هدف کلی:

کمک آموزشی: کتاب، کامپیوتر، ویدئو پرژکتور، مایژیک و وایت بورد، اینترنت، پاور پوینت، محتوای الکترونیک (فایل صوتی، جزوات و ..)

بستر ارائه:

حضور ی -

روش های ارائه :

سخنرانی تعاملی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ

وظایف فراگیر:

حضور فعال و منظم در کلاس
 مشارکت در بحث های کلاس و پرسش و پاسخ
 ارائه تکالیف کلاسی در تایم مشخص شده
 ارائه کتبی یا شفاهی مقاله، ترجمه مقالات روز
 ارائه کنفرانس در مورد موضوعات مشخص شده

اهداف	حیطه	ردیف
دانشجویان با ساختار پروتئین ها آشنا شوند. دانشجویان با انواع پروتئین ها آشنا شوند. دانشجویان با نقش و اهمیت آنها در بدن انسان آشنا شوند. دانشجویان با انواع سوء تغذیه آشنا شوند.	شناختی	1
	عاطفی (نگرشی)	2
	روان (حرکتی (مهارتی)	3

اصول کلی تغذیه (2411032)

تاریخ برگزاری: 1403/08/20

شماره جلسه: جلسه 8

محل برگزاری: کلاس درس

مدت جلسه (دقیقه): 120 دقیقه

مدرس: هادی بازیار

موضوع جلسه: ویتامین های محلول در چربی

هدف کلی:

کمک آموزشی: کتاب، کامپیوتر، ویدئو پرژکتور، مایژیک و وایت بورد، اینترنت، پاور پوینت، محتوای الکترونیک (فایل صوتی، جزوات و ..)

بستر ارائه:

حضور ی -

روش های ارائه :

سخنرانی تعاملی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ

وظایف فراگیر:

حضور فعال و منظم در کلاس
 مشارکت در بحث های کلاس و پرسش و پاسخ
 ارائه تکالیف کلاسی در تایم مشخص شده
 ارائه کتبی یا شفاهی مقاله، ترجمه مقالات روز
 ارائه کنفرانس در مورد موضوعات مشخص شده

اهداف	حیطه	ردیف
دانشجویان با ساختار ویتامین های محلول در چربی آشنا شوند. دانشجویان با انواع ویتامین های محلول در چربی آشنا شوند. دانشجویان با نقش و اهمیت ویتامین های محلول در چربی در بدن انسان آشنا شوند. دانشجویان با منابع غذایی ویتامین های محلول در چربی آشنا شوند. دانشجویان با علائم کمبود و بیش بود ویتامین های محلول در چربی آشنا شوند.	شناختی	1
	عاطفی (نگرشی)	2
	روان (حرکتی) (مهارتی)	3

اصول کلی تغذیه (2411032)

تاریخ برگزاری: 1403/08/27

شماره جلسه: جلسه 9

محل برگزاری: کلاس درس

مدت جلسه (دقیقه): 120 دقیقه

مدرس: هادی بازیار

موضوع جلسه: ویتامین های محلول در آب (B1,B2,B3)

هدف کلی:

کمک آموزشی: کتاب، کامپیوتر، ویدئو پرژکتور، مایژیک و وایت بوردها، اینترنت، پاور پوینت، محتوای الکترونیک (فایل صوتی، جزوات و ..)

بستر ارائه:

حضور ی -

روش های ارائه :

سخنرانی تعاملی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ

وظایف فراگیر:

حضور فعال و منظم در کلاس
 مشارکت در بحث های کلاس و پرسش و پاسخ
 ارائه تکالیف کلاسی در تایم مشخص شده
 ارائه کتبی یا شفاهی مقاله، ترجمه مقالات روز
 ارائه کنفرانس در مورد موضوعات مشخص شده

اهداف	حیطه	ردیف
دانشجویان با ساختار ویتامین های محلول در آب (B1,B2,B3) آشنا شوند. دانشجویان با نقش و اهمیت ویتامین های محلول در آب (B1,B2,B3) آشنا شوند. دانشجویان با منابع غذایی ویتامین های محلول در آب (B1,B2,B3) آشنا شوند. دانشجویان با علائم کمبود یا بیش بود ویتامین های محلول در آب (B1,B2,B3) آشنا شوند.	شناختی	1
	عاطفی (نگرشی)	2
	روان حرکتی (مهارتی)	3

اصول کلی تغذیه (2411032)

تاریخ برگزاری: 1403/09/04

شماره جلسه: جلسه 10

محل برگزاری: کلاس درس

مدت جلسه (دقیقه): 120 دقیقه

مدرس: هادی بازیار

موضوع جلسه: ویتامین های محلول در آب (B5, B6, بیوتین)

هدف کلی:

کمک آموزشی: کتاب، کامپیوتر، ویدئو پرژکتور، مایژیک و وایت بورد، اینترنت، پاور پوینت، محتوای الکترونیک (فایل صوتی، جزوات و ..)

بستر ارائه: حضوری -

روش های ارائه: سخنرانی تعاملی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ

وظایف فراگیر:

اهداف	حیطه	ردیف
دانشجویان با ساختار ویتامین های محلول در آب (B5, B6 و بیوتین) آشنا شوند. دانشجویان با نقش و اهمیت ویتامین های محلول در آب (B5, B6 و بیوتین) آشنا شوند. دانشجویان با منابع غذایی ویتامین های محلول در آب (B5, B6 و بیوتین) آشنا شوند. دانشجویان با علائم کمبود یا بیش بود ویتامین های محلول در آب (B5, B6 و بیوتین) آشنا شوند.	شناختی	1
	عاطفی (نگرشی)	2
	روان حرکتی (مهارتی)	3

اصول کلی تغذیه (2411032)

تاریخ برگزاری: 1403/09/11

شماره جلسه: جلسه 11

محل برگزاری: کلاس درس

مدت جلسه (دقیقه): 120 دقیقه

مدرس: هادی بازیار

موضوع جلسه: ویتامین های محلول در آب (B9,B12)

هدف کلی:

کمک آموزشی: کتاب، کامپیوتر، ویدئو پرژکتور، مایژیک و وایت بوردها، اینترنت، پاور پوینت، محتوای الکترونیک (فایل صوتی، جزوات و ..)

بستر ارائه:

حضور ی -

روش های ارائه :

سخنرانی تعاملی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ، حل مسئله، تالار گفتگو

وظایف فراگیر:

حضور فعال و منظم در کلاس
 مشارکت در بحث های کلاس و پرسش و پاسخ
 ارائه تکالیف کلاسی در تایم مشخص شده
 ارائه کتبی یا شفاهی مقاله، ترجمه مقالات روز
 ارائه کنفرانس در مورد موضوعات مشخص شده

اهداف	حیطه	ردیف
دانشجویان با ساختار ویتامین های محلول در آب (B9,B12) آشنا شوند. دانشجویان با نقش و اهمیت ویتامین های محلول در آب (B9,B12) آشنا شوند. دانشجویان با منابع غذایی ویتامین های محلول در آب (B9,B12) آشنا شوند. دانشجویان با علائم کمبود یا بیش بود ویتامین های محلول در آب (B9,B12) آشنا شوند.	شناختی	1
	عاطفی (نگرشی)	2
	روان حرکتی (مهارتی)	3

اصول کلی تغذیه (2411032)

تاریخ برگزاری: 1403/09/18

شماره جلسه: جلسه 12

محل برگزاری: کلاس درس

مدت جلسه (دقیقه): 120 دقیقه

مدرس: هادی بازیار

موضوع جلسه: مواد معدنی ماکرومینرال (1)

هدف کلی:

کمک آموزشی: کتاب، کامپیوتر، ویدئو پرژکتور، مایژیک و وایت بورد، اینترنت، پاور پوینت، محتوای الکترونیک (فایل صوتی، جزوات و ..)

بستر ارائه:

حضور ی -

روش های ارائه :

سخنرانی تعاملی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ

وظایف فراگیر:

اهداف	حیطه	ردیف
دانشجویان با ساختار مواد معدنی ماکرومینرال آشنا شوند. دانشجویان با نقش و اهمیت مواد معدنی ماکرومینرال آشنا شوند. دانشجویان با منابع غذایی مواد معدنی ماکرومینرال آشنا شوند. دانشجویان با علائم کمبود یا بیش بود مواد معدنی ماکرومینرال آشنا شوند.	شناختی	1
	عاطفی (نگرشی)	2
	روان حرکتی (مهارتی)	3

اصول کلی تغذیه (2411032)

تاریخ برگزاری: 1403/09/25

شماره جلسه: جلسه 13

محل برگزاری: کلاس درس

مدت جلسه (دقیقه): 120 دقیقه

مدرس: هادی بازیار

موضوع جلسه: مواد معدنی ماکرومینرال (2)

هدف کلی:

کمک آموزشی: کتاب، کامپیوتر، ویدئو پرژکتور، مایژیک و وایت بورد، اینترنت، پاور پوینت، محتوای الکترونیک (فایل صوتی، جزوات و ..)

بستر ارائه:

حضور ی -

روش های ارائه :

سخنرانی تعاملی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ

وظایف فراگیر:

حضور فعال و منظم در کلاس
 مشارکت در بحث های کلاس و پرسش و پاسخ
 ارائه تکالیف کلاسی در تایم مشخص شده
 ارائه کتبی یا شفاهی مقاله، ترجمه مقالات روز
 ارائه کنفرانس در مورد موضوعات مشخص شده

اهداف	حیطه	ردیف
دانشجویان با ساختار مواد معدنی ماکرومینرال آشنا شوند. دانشجویان با نقش و اهمیت مواد معدنی ماکرومینرال آشنا شوند. دانشجویان با منابع غذایی مواد معدنی ماکرومینرال آشنا شوند. دانشجویان با علائم کمبود یا بیش بود مواد معدنی ماکرومینرال آشنا شوند.	شناختی	1
	عاطفی (نگرشی)	2
	روان (حرکتی (مهارتی)	3

اصول کلی تغذیه (2411032)

تاریخ برگزاری: 1403/10/02

شماره جلسه: جلسه 14

محل برگزاری: کلاس درس

مدت جلسه (دقیقه): 120 دقیقه

مدرس: هادی بازیار

موضوع جلسه: مواد معدنی میکرومینرال

هدف کلی:

کمک آموزشی: کتاب، کامپیوتر، ویدئو پرژکتور، مایژیک و وایت بورد، اینترنت، پاور پوینت، محتوای الکترونیک (فایل صوتی، جزوات و ..)

بستر ارائه:

حضور ی -

روش های ارائه :

سخنرانی تعاملی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ

وظایف فراگیر:

حضور فعال و منظم در کلاس
 مشارکت در بحث های کلاس و پرسش و پاسخ
 ارائه تکالیف کلاسی در تایم مشخص شده
 ارائه کتبی یا شفاهی مقاله، ترجمه مقالات روز
 ارائه کنفرانس در مورد موضوعات مشخص شده

اهداف	حیطه	ردیف
دانشجویان با ساختار مواد معدنی میکرومینرال آشنا شوند. دانشجویان با نقش و اهمیت مواد معدنی میکرومینرال آشنا شوند. دانشجویان با منابع غذایی مواد معدنی میکرومینرال آشنا شوند. دانشجویان با علائم کمبود یا بیش بود مواد معدنی میکرومینرال آشنا شوند.	شناختی	1
	عاطفی (نگرشی)	2
	روان‌حرکتی (مهارتی)	3

اصول کلی تغذیه (2411032)

تاریخ برگزاری: 1403/10/09

شماره جلسه: جلسه 15

محل برگزاری: کلاس درس

مدت جلسه (دقیقه): 120 دقیقه

مدرس: هادی بازیار

موضوع جلسه: ویتامین C، انواع شبه ویتامین ها و سوخت و ساز الکل

هدف کلی:

کمک آموزشی: کتاب، کامپیوتر، ویدئو پرژکتور، مایژیک و وایت بوردها، اینترنت، پاور پوینت، محتوای الکترونیک (فایل صوتی، جزوات و ..)

بستر ارائه:

حضور ی -

روش های ارائه :

سخنرانی تعاملی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ

وظایف فراگیر:

حضور فعال و منظم در کلاس
 مشارکت در بحث های کلاس و پرسش و پاسخ
 ارائه تکالیف کلاسی در تایم مشخص شده
 ارائه کتبی یا شفاهی مقاله، ترجمه مقالات روز
 ارائه کنفرانس در مورد موضوعات مشخص شده

اهداف	حیطه	ردیف
دانشجویان با ساختار ویتامین C و انواع شبه ویتامین ها آشنا شوند. دانشجویان با نقش و اهمیت ویتامین C و انواع شبه ویتامین ها در بدن انسان آشنا شوند. دانشجویان با منابع غذایی ویتامین C و انواع شبه ویتامین ها آشنا شوند. دانشجویان با علائم کمبود یا بیش بود ویتامین C و انواع شبه ویتامین ها آشنا شوند.	شناختی	1
	عاطفی (نگرشی)	2
	روان (حرکتی (مهارتی)	3

اصول کلی تغذیه (2411032)

تاریخ برگزاری: 1403/10/16

شماره جلسه: جلسه 16

محل برگزاری: کلاس درس

مدت جلسه (دقیقه): 120 دقیقه

مدرس: هادی بازیار

موضوع جلسه: تغذیه گروه های آسیب پذیر

هدف کلی:

کمک آموزشی: کتاب، کامپیوتر، ویدئو پرژکتور، مایژیک و وایت بورد، اینترنت، پاور پوینت، محتوای الکترونیک (فایل صوتی، جزوات و ..)

بستر ارائه:

حضور ی -

روش های ارائه :

سخنرانی تعاملی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ

وظایف فراگیر:

حضور فعال و منظم در کلاس
 مشارکت در بحث های کلاس و پرسش و پاسخ
 ارائه تکالیف کلاسی در تایم مشخص شده
 ارائه کتبی یا شفاهی مقاله، ترجمه مقالات روز
 ارائه کنفرانس در مورد موضوعات مشخص شده

اهداف	حیطه	ردیف
دانشجویان با تغذیه زنان باردار آشنا شوند. دانشجویان با تغذیه زنان شیرده آشنا شوند. دانشجویان با تغذیه کودکان آشنا شوند. دانشجویان با تغذیه بزرگسالان آشنا شوند. دانشجویان با تغذیه سالمندان آشنا شوند.	شناختی	1
	عاطفی (نگرشی)	2
	روان حرکتی (مهارتی)	3