

بِسْمِ تَعَالَى



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی

واحد برنامه ریزی درسی

طرح دوره دروس نظری و عملی

مشخصات درس:

۲۳	تعداد دانشجو	پزشکی عمومی	گروه آموزشی
۲	تعداد واحد	اصول کلی تغذیه	عنوان درس
۱۴۰۱/۰۶/۱۹ ۱۴۰۱/۱۰/۱۴	تاریخ شروع و پایان دوره	پزشکی	مقطع و رشته تحصیلی
یکشنبه ۱۲-۱۴ دوشنبه ۱۲-۱۴	روز و ساعت جلسات	اول ۱۴۰۱	نیمسال تحصیلی
ندارد	دروس پیش نیاز	دکتر هادی بازیار، دکتر عادلہ خدابخشی، دکتر نوا مرشد زاده	مدرس/مدرسین درس
دانشکده پزشکی (کلاس ۱۰۳)	محل برگزاری	آقای دکتر هادی بازیار	مسئول درس (دروس اشتراکی)
حضور	روش برگزاری (حضور/مجازی/ترکیبی)	نظری	نوع واحد (نظری/عملی)

شرح کلی درس:

توصیفی کوتاه و مختصر از درس را در یک یا دو پاراگراف بنویسید.

با توجه به نقش تغذیه صحیح در حفظ سلامت بدن و پیشگیری از بیماری ها و تاثیر کمبودهای تغذیه ای بر عملکرد ارگان های بدن، دانشجویان در این طی این درس با اهمیت تغذیه، نقش تغذیه در سلامت و بیماری، تغذیه صحیح و سالم و منابع مواد مغذی و نقش بیولوژیک آنها در بدن آشنا می شوند.

هدف/اهداف کلی درس:

با مراجعه به کوریکولوم رشته، هدف/اهداف کلی درس را بنویسید.

اهداف کلی درس:

- آشنایی دانشجویان با تعاریف، اهمیت و مفاهیم تغذیه
- آشنایی و گسترش دانش، دانشجو در ارتباط با اهمیت و نقش تغذیه صحیح در حفظ سلامت و ارتقاء سطح سلامت فرد در جامعه و پیشگیری از بیماری ها
- ارتقاء دانش مربوط به مصرف مواد غذایی در زندگی روزمره
- آشنایی دانشجویان با نقش تغذیه در خدمات بهداشتی و درمانی ایران
- آشنایی دانشجو با اهمیت و نقش تغذیه صحیح در تأمین سلامت فرد در دوره های مختلف زندگی به منظور پیشگیری از بروز سوء تغذیه

اهداف اختصاصی درس:

۱. با تعریف و تاریخچه علم تغذیه آشنا خواهد شد.
۲. با نکات مهم تغذیه ای آشنا خواهد شد.
۳. تفاوت مواد مغذی و غذا را درمیابد.
۴. اهمیت نقش کربوهیدراتها در بدن را شرح دهد.
۵. انواع کربوهیدراتها را بشناسد.
۶. چگونگی هضم و جذب کربوهیدرات ها را شرح دهد.
۷. اهمیت نقش چربیها در بدن را شرح دهد.
۸. انواع چربیها و طبقه بندی آنها را بشناسد.
۹. چگونگی هضم و جذب چربیها را شرح دهد.
۱۰. نقش اسیدهای چرب ضروری و غیرضروری را دریابد.
۱۱. نقش اسیدهای چرب ترانس در سلامتی را دریابد و راههای پرهیز از مصرف آنها را بداند.
۱۲. منابع غذایی چربیها را بشناسد و بتواند چربی های مفید برای سلامتی را تشخیص دهد.
۱۳. هضم و جذب چربیها را بداند.

۱۴. بعضی اختلالات مربوط به مصرف چربیها را بشناسد و راههای مصرف صحیح آنها را بداند.
۱۵. نقش پروتئینها در بیماری و سلامتی را به شکل کاربردی استفاده کند.
۱۶. شناسایی انواع پروتئینها و طبقه بندی آنها
۱۷. غذاهای گیاهی جهت تهیه پروتئینهای کامل را استفاده کند.
۱۸. منابع غذایی پروتئینها را بکار ببرد.
۱۹. تعادل ازته را در وضعیتهای سلامتی و بیماری شناسایی کند.
۲۰. هضم و جذب پروتئینها را شرح دهد.
۲۱. بعضی اختلالات مربوط به مصرف پروتئینها را شرح دهد.
۲۲. نقش ویتامینها، املاح و آب را در سلامتی و بیماری شرح دهد.
۲۳. طبقه بندی ویتامینها و املاح را بداند.
۲۴. منابع غذایی مفید ویتامینها و املاح را بشناسد.
۲۵. نقش آب را در سلامتی و بیماری بیان کند.
۲۶. اهمیت تامین انرژی در بدن را بداند.
۲۷. تعادل انرژی را درک کند.
۲۸. انرژی کل مورد نیاز روزانه یک فرد را محاسبه نماید.
۲۹. با تقسیم بندی گروههای غذایی آشنا شود.
۳۰. با کمخونی های تغذیه ای آشنا شود.
۳۱. توصیه های تغذیه ای مربوط به کمخونی فقر آهن، کمبود ید و کلسیم را آموزش دهد .
۳۲. با انواع سوء تغذیه، شاخص های ارزیابی سوء تغذیه، وضعیت سوء تغذیه در ایران و جهان، دلایل ایجاد سوء تغذیه و نقش تغذیه آشنا شود.

روش تدریس:

مشخص کنید از چه روش تدریسی در آموزش استفاده می‌نمایید. روش تدریس را بر اساس موضوع، زمان کلاس، منابع و امکانات و نحوه مشارکت فراگیران انتخاب کنید و در صورت امکان مشارکت فراگیران و شرکت آنان در بحث های کلاسی را در اولویت قرار دهید.

- | | | | |
|-------------------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | روش تدریس سخنرانی | <input type="checkbox"/> | روش تدریس مبتنی بر حل مسئله |
| <input checked="" type="checkbox"/> | روش تدریس بحث گروهی | <input type="checkbox"/> | روش تدریس ایفای نقش |
| <input checked="" type="checkbox"/> | روش تدریس پرسش و پاسخ | <input type="checkbox"/> | روش تدریس مبتنی بر کار تیمی |
| <input type="checkbox"/> | روش تدریس نمایشی | <input type="checkbox"/> | روش تدریس اکتشافی |
| <input type="checkbox"/> | روش تدریس آزمایشگاهی | <input type="checkbox"/> | روش تدریس در گروه های کوچک |

سایر موارد: ...

مواد و وسایل آموزشی:

به منظور تسهیل فرآیند یاددهی-یادگیری، در آموزش خود از چه وسایل آموزشی استفاده می کنید.

- | | | | |
|-------------------------------------|-------------|-------------------------------------|-----------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | پاورپوینت | <input checked="" type="checkbox"/> | جزوه |
| <input type="checkbox"/> | فیلم آموزشی | <input checked="" type="checkbox"/> | کتاب |
| <input type="checkbox"/> | نرم افزار | <input checked="" type="checkbox"/> | وایت برد |
| <input type="checkbox"/> | ماکت | <input checked="" type="checkbox"/> | تصویر |
| <input type="checkbox"/> | لوازم واقعی | <input checked="" type="checkbox"/> | چارت |
| <input type="checkbox"/> | پوستر | <input type="checkbox"/> | فایل صوتی |

سایر موارد: ...

تکالیف و مسئولیت‌های فراگیران:

مشخص کنید که فراگیران چه وظایف و مسئولیت‌هایی در طول ترم دارند.

- حضور فعال و منظم در کلاس
- مشارکت در بحث‌های کلاس و پرسش و پاسخ
- ارائه تکالیف کلاسی در زمان مشخص شده
- ارائه کتبی یا شفاهی مقاله و ترجمه مقالات روز
- ارائه کنفرانس در مورد موضوعات مشخص شده

نحوه ارزیابی فراگیران:

- با توجه به اهداف اختصاصی درس، مشخص کنید که از چه روشی برای ارزیابی فراگیران استفاده می‌کنید.

- | | | | |
|-------------------------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | سئوالات تشریحی کوتاه پاسخ | <input type="checkbox"/> | سئوالات چند گزینه ای |
| <input type="checkbox"/> | سئوالات تشریحی بلند پاسخ | <input type="checkbox"/> | سئوالات صحیح-غلط |
| <input type="checkbox"/> | سئوالات شفاهی | <input type="checkbox"/> | کار عملی |
| <input type="checkbox"/> | سئوالات جور کردنی | <input type="checkbox"/> | چک لیست مشاهده عملکرد |
| <input checked="" type="checkbox"/> | پرسش‌های کلاسی | | |

سایر موارد: ...

- مشخص کنید که نمره نهایی دانشجو با توجه به چه فعالیت هایی تعیین می شود. همچنین میزان نمره و یا درصد مرتبط با هر فعالیت را نیز مشخص کنید.

ردیف	عناوین	نمره/درصد
۱	امتحان میان ترم	۷ (۳۵)
۲	پرسش و پاسخ و تکالیف کلاسی	۱ (۵)
۳	حضور و غیاب	۱ (۵)
۴	ارائه کنفرانس و مشارکت در بحث کلاسی	۱ (۵)
۵	امتحان پایانترم	۱۰ (۵۰)

سیاست ها و قوانین:

قوانین کلاس خود را به صورت شفاف برای فراگیران شرح دهید.

- حضور فعال و منظم در کلاس
- رعایت اخلاق حرفه ای و آکادمیک
- در صورت غیبت غیر موجه بیش از سقف تعیین شده منجر به حذف درس و غیبت موجه منجر به کسر نمره خواهد شد
- سایلنت بودن موبایل سرکلاس
- ورود و خروج با کسب اجازه از استاد

جدول زیر را بر اساس رئوس مطالبی که در هر جلسه آموزش می دهید کامل کنید.

برنامه زمانبندی درس:

جلسه	عنوان جلسه	هدف کلی: هدف از یادگیری این مطلب آن است که دانشجو با ...	اهداف رفتاری: دانشجو در پایان باید بتواند...	مدرس / مدرسین
۱	تعریف واژه ها، مفاهیم و اهمیت تغذیه، نقش و اهمیت آن در سلامت و مشکلات تغذیه ای شایع ایران و جهان، جایگاه تغذیه در خدمات اولیه بهداشتی	تعریف واژه ها، مفاهیم و اهمیت تغذیه، نقش و اهمیت آن در سلامت و مشکلات تغذیه ای شایع ایران و جهان، جایگاه تغذیه در خدمات اولیه بهداشتی آشنا شود.	❖ واژه ها، مفاهیم و اهمیت تغذیه، نقش و اهمیت آن در سلامت و مشکلات تغذیه ای شایع ایران و جهان، جایگاه تغذیه در خدمات اولیه بهداشتی را بطور کامل شرح دهد.	دکتر بازیار
۲	انرژی	اهمیت انرژی و نحوه محاسبه انرژی هر فرد آشنا شود.	❖ اهمیت انرژی و نحوه محاسبه انرژی مورد نیاز فرد را شرح دهد.	دکتر خدابخشی
۳	مواد مغذی: کربوهیدرات، انواع، نقش و اهمیت آن	کربوهیدرات ها، انواع، نقش و اهمیت آنها آشنا شود.	❖ انواع کربوهیدرات ها را تشخیص دهد و نقش و اهمیت آن ها را شرح دهد.	دکتر خدابخشی
۴	مغذی: چربی، انواع، نقش و اهمیت آن	چربی ها، انواع، نقش و اهمیت آنها آشنا شود.	❖ انواع چربی ها را تشخیص دهد و نقش و اهمیت آن ها را شرح دهد.	دکتر خدابخشی
۵	مواد مغذی: چربی، انواع، نقش و اهمیت آن	چربی ها، انواع، نقش و اهمیت آنها آشنا شود.	❖ انواع چربی ها را تشخیص دهد و نقش و اهمیت آن ها را شرح دهد.	دکتر خدابخشی
۶	مواد مغذی: پروتئین، انواع، نقش و اهمیت آن، انواع سوء تغذیه	پروتئین ها، انواع، نقش و اهمیت آنها و شناخت انواع سوء تغذیه آشنا شود.	❖ انواع پروتئین ها را تشخیص دهد و نقش و اهمیت آن ها را شرح دهد.	دکتر خدابخشی

دکتر بازیار	❖ انواع گروه های غذایی را شناسایی کند.	انواع گروه های غذایی آشنا شود.	انواع گروه های غذایی	۷
دکتر مرشد زاده	❖ انواع ویتامین های محلول در چربی را شناسایی کرده و نقش و اهمیت آن ها در بدن انسان را شرح دهد.	ویتامین های محلول در چربی آشنا شود.	ویتامین های محلول در چربی (D و A)	۸
دکتر مرشد زاده	❖ انواع ویتامین های محلول در چربی را شناسایی کرده و نقش و اهمیت آن ها در بدن انسان را شرح دهد.	ویتامین های محلول در چربی آشنا شود.	ویتامین های محلول در چربی (K و E)	۹
دکتر مرشد زاده	❖ انواع ویتامین های محلول در آب را شناسایی کرده و نقش و اهمیت آن ها در بدن انسان را شرح دهد.	ویتامین های محلول در آب آشنا شود.	ویتامین های محلول در آب (B3,B2,B1)	۱۰
دکتر مرشد زاده	❖ انواع ویتامین های محلول در آب را شناسایی کرده و نقش و اهمیت آن ها در بدن انسان را شرح دهد.	ویتامین های محلول در آب آشنا شود.	ویتامین های محلول در آب (B6,B5, بیوتین)	۱۱
دکتر مرشد زاده	❖ انواع ویتامین های محلول در آب را شناسایی کرده و نقش و اهمیت آن ها در بدن انسان را شرح دهد.	ویتامین های محلول در آب آشنا شود.	ویتامین های محلول در آب (B12,B9)	۱۲
دکتر بازیار	❖ انواع مواد معدنی ماکرومینرال را شناسایی کرده و نقش و اهمیت آن ها در بدن انسان را شرح دهد.	مواد معدنی ماکرومینرال آشنا شود.	مواد معدنی ماکرومینرال (قسمت اول)	۱۳
دکتر بازیار	❖ انواع مواد معدنی ماکرومینرال را شناسایی کرده و نقش و اهمیت آن ها در بدن انسان را شرح دهد.	مواد معدنی ماکرومینرال آشنا شود.	مواد معدنی ماکرومینرال (قسمت اول)	۱۴
دکتر بازیار	❖ انواع مواد معدنی میکرومینرال را شناسایی کرده و نقش و اهمیت آن ها در بدن انسان را شرح دهد.	مواد معدنی میکرومینرال آشنا شود.	مواد معدنی میکرومینرال (قسمت اول)	۱۵

دکتر بازیار	❖ رژیم درمانی در بیماری های مختلف را شرح دهد.	رژیم درمانی در بیماری های مختلف آشنا شود.	رژیم درمانی در بیماری های مختلف	۱۶
-------------	---	---	---------------------------------	----

منابع درس:

مشخصات مقاله شامل عنوان، نویسندگان، مجله، سال و شماره انتشار و صفحات مقاله

مشخصات کتاب شامل عنوان، نویسندگان، مترجمین، انتشارات، سال و نوبت چاپ کتاب

۱. اصول تغذیه رابینسون، آخرین انتشار
۲. اصول تغذیه کراووس ویرایش ۱۵ ام
۳. مقالات علمی به روز.
۴. منابع معتبر ارائه آمارهای رسمی به روز از جمله سازمان بهداشت جهانی (WHO) و وزارت بهداشت