

بسمه تعالی



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیرجان  
مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی  
واحد برنامه ریزی درسی

**طرح دوره دروس نظری و عملی**

## مشخصات درس:

۳۵	تعداد دانشجو	پرستاری	گروه آموزشی
۱/۵	تعداد واحد	تغذیه و تغذیه درمانی	عنوان درس
۱۴۰۱/۱۱/۱۶ ۱۴۰۲/۰۳/۲۴	تاریخ شروع و پایان دوره	کارشناسی	مقطع تحصیلی
چهارشنبه ۱۵-۱۳	روز و ساعت جلسات	دوم ۱۴۰۱	نیمسال تحصیلی
بیوشیمی	دروس پیش نیاز	دکتر هادی بازیار	مدرس/مدرسین درس
دانشکده پرستاری کلاس ۳۰۱	محل برگزاری	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
- آشنا کردن دانشجویان با نقش تغذیه در خدمات بهداشتی و درمانی ایران
- آشنایی دانشجویی با اهمیت و نقش تغذیه صحیح در تأمین سلامت فرد در دوره های مختلف زندگی به منظور پیشگیری از بروز سوء تغذیه
- آشنایی دانشجویان با رژیم های غذایی بیمارستانی

### 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 درمییابد.
۴. اهمیت نقش کربوهیدراتها در بدن را شرح دهد.
۵. انواع کربوهیدراتها را بشناسد.
۶. چگونگی هضم و جذب کربوهیدراتها 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 راه های مصرف صحیح آنها را بداند.
۱۵. نقش پروتئینها در بیماری و سلامتی را به شکل کاربردی استفاده کند.
۱۶. انواع پروتئینها و طبقه بندی آنها را شناسایی کند.
۱۷. غذاهای گیاهی جهت تهیه پروتئینهای کامل را استفاده کند.
۱۸. منابع غذایی پروتئینها را بکار برد.
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 در آن آشنا شود.
۳۳. با رژیم های غذایی بیمارستانی 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 type="checkbox"/> | روش تدریس مبتنی بر حل مسئله | <input checked="" type="checkbox"/> | روش تدریس سخنرانی     |
| <input type="checkbox"/> | روش تدریس ایفای نقش         | <input checked="" type="checkbox"/> | روش تدریس بحث گروهی   |
| <input type="checkbox"/> | روش تدریس مبتنی بر کار تیمی | <input checked="" type="checkbox"/> | روش تدریس پرسش و پاسخ |
| <input type="checkbox"/> | روش تدریس اکتشافی           | <input type="checkbox"/>            | روش تدریس نمایشی      |
| <input type="checkbox"/> | روش تدریس در گروه های کوچک  | <input type="checkbox"/>            | روش تدریس آزمایشگاهی  |

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

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 تایم مشخص شده
- ارائه کتبی یا شفاهی مقاله، 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 checked="" 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 میانترم	۷ (۳۵)
۲	پرسش و پاسخ و تکالیف کلاسی و کنفرانس	۱ (۵)
۳	حضور و غیاب	۱ (۵)
۵	امتحان پایانترم	۱۱ (۵۵)

## 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 موجه بیش از سقف تعیین شده منجر به حذف درس و غیبت غیر موجه منجر به کسب 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.

توجه: در قسمت اهداف رفتاری نوع هدف (حیطه شناختی، حیطه عاطفی و حیطه روانی حرکتی) مشخص گردد.

### 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ واژه ها، مفاهیم و اهمیت تغذیه را تعریف کند.</li> <li>❖ نقش و اهمیت تغذیه در سلامت را شرح دهد.</li> <li>❖ مشکلات تغذیه ای شایع ایران و جهان را بیان کند.</li> <li>❖ جایگاه تغذیه در خدمات اولیه بهداشتی را بطور کامل شرح دهد.</li> </ul>	دکتر هادی باز یار
۲	انرژی	اهمیت انرژی و نحوه محاسبه انرژی هر فرد آشنا شود.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ اهمیت انرژی را شرح دهد.</li> <li>❖ نحوه محاسبه انرژی مورد نیاز فرد را توضیح دهد.</li> </ul>	دکتر هادی باز یار
۳	مواد مغذی: کربوهیدرات، انواع، نقش و اهمیت آن	کربوهیدرات ها، انواع، نقش و اهمیت آنها آشنا شود.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ انواع کربوهیدرات ها را تشخیص دهد.</li> <li>❖ نقش و اهمیت کربوهیدرات ها را شرح دهد.</li> </ul>	دکتر هادی باز یار
۴	مواد مغذی: کربوهیدرات، انواع، نقش و اهمیت آن	کربوهیدرات ها، انواع، نقش و اهمیت آنها آشنا شود.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ انواع کربوهیدرات ها را تشخیص دهد.</li> <li>❖ نقش و اهمیت کربوهیدرات ها را شرح دهد.</li> </ul>	دکتر هادی باز یار

دکتر هادی باز یار	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ انواع چربی ها را تشخیص دهد.</li> <li>❖ نقش و اهمیت چربی ها را شرح دهد.</li> </ul>	چربی ها، انواع، نقش و اهمیت آنها آشنا شود.	مواد مغذی: چربی، انواع، نقش و اهمیت آن	۵
دکتر هادی باز یار	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ انواع چربی ها را تشخیص دهد.</li> <li>❖ نقش و اهمیت چربی ها را شرح دهد.</li> </ul>	چربی ها، انواع، نقش و اهمیت آنها آشنا شود.	مواد مغذی: چربی، انواع، نقش و اهمیت آن	۶
امتحان میانترم				
دکتر هادی باز یار	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ انواع پروتئین ها را تشخیص دهد.</li> <li>❖ نقش و اهمیت پروتئین ها را شرح دهد.</li> </ul>	پروتئین ها، انواع، نقش و اهمیت آنها و شناخت انواع سوء تغذیه آشنا شود.	مواد مغذی: پروتئین، انواع، نقش و اهمیت آن	۷
دکتر هادی باز یار	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ انواع ویتامین های محلول در آب را شناسایی کند.</li> <li>❖ نقش و اهمیت ویتامین ها در بدن انسان را شرح دهد.</li> </ul>	ویتامین های محلول در آب آشنا شود.	ویتامین های محلول در آب (B5 ,B3,B2,B1)	۸
دکتر هادی باز یار	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ انواع ویتامین های محلول در آب را شناسایی کند.</li> <li>❖ نقش و اهمیت ویتامین های محلول در آب در بدن انسان را شرح دهد.</li> </ul>	ویتامین های محلول در آب آشنا شود.	ویتامین های محلول در آب ( B12,B9, بیوتین, B6)	۹
دکتر هادی باز یار	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ انواع ویتامین های محلول در چربی را شناسایی کند.</li> <li>❖ نقش و اهمیت ویتامین های محلول در چربی در بدن انسان را شرح دهد.</li> </ul>	ویتامین های محلول در چربی آشنا شود.	ویتامین های محلول در چربی (K و D ,E ,A)	۱۰
دکتر هادی باز یار	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ انواع مواد معدنی ماکرومینرال را شناسایی کند.</li> <li>❖ نقش و اهمیت آن ها در بدن انسان را شرح دهد.</li> </ul>	مواد معدنی ماکرومینرال آشنا شود.	مواد معدنی (ماکرو مینرال)	۱۱

دکتر هادی بازیار	❖ انواع مواد معدنی میکرومینرال را شناسایی کند. ❖ نقش و اهمیت آن ها در بدن انسان را شرح دهد.	مواد معدنی میکرومینرال آشنا شود.	مواد معدنی (میکرو مینرال)	۱۲
دکتر هادی بازیار	❖ انواع رژیم های بیمارستانی را شناسایی کند. ❖ نقش و اهمیت رژیم های بیمارستانی در بدن انسان را شرح دهد.	رژیم های بیمارستانی آشنا شود.	رژیم های بیمارستانی	۱۳
امتحان پایانترم				

### 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 ۱۷ ام
۳. مقالات علمی به روز.
۴. منابع معتبر ارائه آمارهای رسمی به روز از جمله سازمان بهداشت جهانی (WHO) و وزارت بهداشت