

بسمه تعالی



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

طرح دوره دروس نظری و عملی

مشخصات درس:

| | | | |
|--------------------------|----------------------------------|-----------------|--------------------------|
| ۱۰ | تعداد دانشجو | بهداشت عمومی | گروه آموزشی |
| ۲ | تعداد واحد | اصول تغذیه | عنوان درس |
| ۱۴۰۱/۱۰/۱۰ تا ۱۴۰۱/۰۶/۲۷ | تاریخ شروع و پایان دوره | کارشناسی | مقطع تحصیلی |
| یکشنبه ۱۴-۱۶ | روز و ساعت جلسات | اول ۱۴۰۱ | نیمسال تحصیلی |
| بیوشیمی | دروس پیش نیاز | خانم زینب خادمی | مدرس/مدرسین درس |
| ساختمان شجاع پور | محل برگزاری | خانم زینب خادمی | مسئول درس (دروس اشتراکی) |
| حضور | روش برگزاری (حضور/امجازی/ترکیبی) | نظری | نوع واحد (نظری/عملی) |

شرح کلی درس:

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

در این درس اصول کلی تغذیه، ترکیبات مواد غذایی، بررسی وضعیت تغذیه، انواع رژیم های غذایی در بیماری های مورد بحث قرار می گیرد.

هدف/اهداف کلی درس:

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

- ۱- آشنایی دانشجویان با اهمیت و نقش تغذیه در سلامت و بیماری
- ۲- آشنایی با درشت مغذی ها (کربوهیدرات، پروتئین و چربی ها)، متابولیسم و اهمیت آن ها
- ۳- آشنایی با ریز مغذی ها (ویتامین ها و مواد معدنی)، متابولیسم و اهمیت آن ها
- ۴- آشنایی با انرژی و اجزاء آن
- ۵- آشنایی با گروه ها و هرم غذایی
- ۶- آشنایی با سوء تغذیه و وضعیت آن در ایران و جهان

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 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 checked="" 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 گروه‌های 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 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 منظم دانشجو در کلاس
- شرکت در بحث‌های گروهی
- انجام فعالیت‌های کلاسی

نحوه ارزیابی فراگیران

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

| | | | |
|-------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | سئوالات چند گزینه ای | <input checked="" type="checkbox"/> | سئوالات تشریحی کوتاه پاسخ |
| <input type="checkbox"/> | سئوالات صحیح-غلط | <input checked="" type="checkbox"/> | سئوالات تشریحی بلند پاسخ |
| <input checked="" type="checkbox"/> | کار عملی | <input type="checkbox"/> | سئوالات شفاهی |
| <input type="checkbox"/> | چک لیست مشاهده عملکرد | <input type="checkbox"/> | سئوالات جور کردنی |
| | | <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 | فعالیت های کلاسی | ۲ نمره |
| ۲ | آزمون پایانی | ۱۸ نمره |

سیاست ها و قوانین:

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

- حضور فعال در کلاس
- شرکت در بحث های گروهی

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) را مشخص 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 | اهمیت تغذیه در سلامت و بیماری مشکلات تغذیه ای شایع ایران و جهان | - مفاهیم اولیه تغذیه آشنا شود. - اهمیت تغذیه در سلامت و بیماری آشنا شود. - مشکلات تغذیه ای شایع ایران و جهان آشنا شود. | ❖ اهمیت و نقش تغذیه در سلامت و بیماری را توضیح دهد. ❖ مفاهیم الگوی غذایی، غذا و مواد مغذی را تعریف کند. ❖ مشکلات تغذیه ای شایع ایران و جهان را بیان کند. | خانم زینب خادمی |
| ۲ | مواد مغذی و منابع اصلی آن: کربوهیدرات ها | - اهمیت کربوهیدرات ها و منابع غذایی آن ها آشنا شود. - انواع کربوهیدرات ها و طبقه بندی آنها آشنا شود. | ❖ اهمیت کربوهیدرات ها، انواع و طبقه بندی آنها را توضیح دهد. ❖ منابع غذایی حاوی کربوهیدرات را بیان کند. | خانم زینب خادمی |

| | | | | |
|--------------------|--|---|--|---|
| خانم زینب خادمی | <ul style="list-style-type: none"> ❖ نقش فیبرهای غذایی در سلامتی و انواع آن را بیان کند. ❖ هضم و جذب کربوهیدرات ها و برخی از اختلالات مربوط به آن ها را توضیح دهد. | <ul style="list-style-type: none"> - اهمیت فیبرهای غذایی آشنا شود. - هضم و جذب کربوهیدرات ها آشنا شود. - اختلالات مربوط به کربوهیدرات ها آشنا شود. | مواد مغذی و منابع اصلی آن: کربوهیدرات ها | ۳ |
| خانم زینب خادمی | <ul style="list-style-type: none"> ❖ اهمیت چربی ها، انواع و طبقه بندی آنها را توضیح دهد. ❖ منابع غذایی حاوی چربی ها را بیان کند. | <ul style="list-style-type: none"> - اهمیت چربی ها و منابع غذایی آن ها آشنا شود. - انواع چربی ها و طبقه بندی آن ها آشنا شود. | مواد مغذی و منابع اصلی آن: چربی ها | ۴ |
| خانم زینب خادمی | <ul style="list-style-type: none"> ❖ نقش اسید های چرب ضروری در سلامتی و انواع آن ها را بیان کند. ❖ اثرات مضر اسیدهای چرب ترانس در سلامتی را نام ببرد. ❖ هضم و جذب چربی ها و بعضی اختلالات مربوط به مصرف چربی ها را توضیح دهد. | <ul style="list-style-type: none"> - اهمیت اسید های چرب ضروری آشنا شود. - نقش اسیدهای چرب ترانس در سلامتی آشنا شود. - هضم و جذب چربی ها آشنا شود. - بعضی اختلالات مربوط به مصرف چربی ها آشنا شود. | مواد مغذی و منابع اصلی آن: چربی ها | ۵ |
| خانم زینب خادمی | <ul style="list-style-type: none"> ❖ اهمیت پروتئین ها را توضیح دهد. ❖ منابع غذایی حاوی پروتئین ها را نام ببرد. ❖ انواع پروتئین ها و طبقه بندی آن ها شرح دهد. | <ul style="list-style-type: none"> - اهمیت پروتئین ها و منابع غذایی آن ها آشنا شود. - انواع پروتئین ها و طبقه بندی آن ها آشنا شود. | مواد مغذی و منابع اصلی آن: پروتئین ها | ۶ |
| خانم زینب خادمی | <ul style="list-style-type: none"> ❖ چگونگی هضم و جذب پروتئین ها را توضیح دهد. ❖ بعضی اختلالات مربوط به مصرف پروتئین ها را شرح دهد. | <ul style="list-style-type: none"> - هضم و جذب پروتئین ها آشنا شود. - بعضی اختلالات مربوط به مصرف پروتئین ها آشنا شود. | مواد مغذی و منابع اصلی آن: پروتئین ها | ۷ |
| خانم زینب خادمی | <ul style="list-style-type: none"> ❖ اهمیت مواد معدنی را توضیح دهد. ❖ مواد معدنی کلسیم، فسفر و منیزیم، منابع غذایی آن ها و بعضی اختلالات مربوطه را توضیح دهد. | <ul style="list-style-type: none"> - اهمیت مواد معدنی آشنا شود. - مواد معدنی و منابع غذایی آن ها آشنا شود. - بعضی اختلالات مربوط به مواد معدنی | مواد مغذی و منابع اصلی آن: مواد معدنی | ۸ |

| | | | | |
|--------------------|---|--|---------------------------------------|----|
| | | آشنا شود. | | |
| خانم زینب خادمی | ❖ مواد معدنی آهن، روی و مس، فلوئور، ید، سلنیوم، منگنز، کروم و مولیبدن، منابع غذایی آن ها و بعضی اختلالات مربوطه را توضیح دهد. | - مواد معدنی و منابع غذایی آن ها آشنا شود. بعضی اختلالات مربوط به مواد معدنی آشنا شود. | مواد مغذی و منابع اصلی آن: مواد معدنی | ۹ |
| خانم زینب خادمی | ❖ اهمیت ویتامین ها را توضیح دهد. ❖ ویتامین های محلول در چربی را نام ببرد. ❖ منابع غذایی ویتامین های محلول در چربی را بیان کند. ❖ بعضی اختلالات مربوط به ویتامین های محلول در چربی را توضیح دهد. | - اهمیت ویتامین ها آشنا شود. - انواع ویتامین های محلول در چربی و منابع غذایی آن ها آشنا شود. - بعضی اختلالات مربوط به ویتامین ها آشنا شود. | مواد مغذی و منابع اصلی آن: ویتامین ها | ۱۰ |
| خانم زینب خادمی | ❖ ویتامین های محلول در آب را نام ببرد. ❖ منابع غذایی ویتامین های محلول در آب را بیان کند. ❖ بعضی اختلالات مربوط به ویتامین های محلول در آب را شرح دهد. | - انواع ویتامین های محلول در آب و منابع غذایی آن ها آشنا شود. - بعضی اختلالات مربوط به ویتامین ها آشنا شود. | مواد مغذی و منابع اصلی آن: ویتامین ها | ۱۱ |
| خانم زینب خادمی | ❖ اهمیت تامین انرژی در بدن و چگونگی محاسبه انرژی مورد نیاز افراد را توضیح دهد. ❖ مفهوم تعادل انرژی را توضیح دهد. ❖ اجزای انرژی را نام ببرد. | - اهمیت تامین انرژی در بدن آشنا شود. - تعادل انرژی آشنا شود. - نحوه محاسبه انرژی آشنا شود. | انرژی | ۱۲ |
| خانم زینب خادمی | ❖ اهمیت و کاربرد هرم غذایی را توضیح دهد. ❖ هرم غذایی کشورهای مختلف را بیان کند. ❖ گروه غذایی غلات و نان و حبوبات را شرح دهد. ❖ گروه غذایی شیر و لبنیات را توضیح دهد. ❖ گروه غذایی میوه و سبزی را شرح دهد. ❖ گروه غذایی گوشت ها را توضیح دهد. | - انواع هرم های غذایی آشنا شود. - گروه های غذایی آشنا شود. | گروه های غذایی | ۱۳ |
| خانم زینب خادمی | ❖ انواع روش های ارزیابی تغذیه را بیان کند. ❖ کاربرد انواع روش های ارزیابی تغذیه را توضیح دهد. ❖ محدودیت های انواع روش های ارزیابی تغذیه را شرح دهد. | نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای آشنا شود. | روش های ارزیابی وضعیت تغذیه | ۱۴ |

| | | | | |
|--------------------|--|--|----------------------------------|----|
| خانم زینب خادمی | <ul style="list-style-type: none"> ❖ انواع سوتغذیه و چگونگی تشخیص آن را شرح دهد. ❖ وضعیت سوتغذیه در ایران و جهان را توضیح دهد. | <ul style="list-style-type: none"> - انواع سو تغذیه و طبقه بندی آن آشنا شود. - وضعیت سوتغذیه در ایران و جهان آشنا شود. | سو تغذیه | ۱۵ |
| خانم زینب خادمی | <ul style="list-style-type: none"> ❖ نقش تغذیه در گروه های سنی مختلف را شرح دهد. ❖ اهمیت تغذیه در گروه های آسیب پذیر را توضیح دهد. ❖ خدمات تغذیه ای مراقبین سلامت در مراکز بهداشتی را بیان کند. | <ul style="list-style-type: none"> - نقش تغذیه در گروه های مختلف آشنا شود. - خدمات تغذیه ای مراقبین سلامت آشنا شود. | جایگاه تغذیه در خدمات بهداشتی | 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 کراوس
۲. مقالات ارجینال و متاآنالیز