



فرم طرح درس

نام درس	تعداد واحد	رشته تحصیلی	مقطع تحصیلی دانشجویان	محل برگزاری	مدرس	نیمسال تحصیلی
تغذیه کاربردی	۲	بهداشت عمومی	کارشناسی پیوسته	معاونت آموزشی	خانم نعیمه حسن پور	اول ۱۴۰۱-۱۴۰۲

هدف کلی درس:

آشنایی دانشجویان با نقش تغذیه در بهداشت و سلامت جامعه، آشنایی با استانداردهای مواد مغذی و تنظیم برنامه غذایی، آشنایی با گروه‌های آسیب پذیر و روش‌های مختلف ارزیابی وضع تغذیه، آشنایی با آموزش تغذیه.

شماره جلسه	تاریخ جلسه	اهداف میانی (رئوس مطالب)	اهداف ویژه (بر اساس سه حیطه: اهداف آموزشی: شناختی، عاطفی، روان حرکتی)	طبقه هر حیطه	روش یاددهی یادگیری ^۱	مواد و وسایل آموزشی	زمان جلسه	تکالیف دانشجویان	نحوه ارزشیابی ^۲
------------	------------	--------------------------	---	--------------	---------------------------------	---------------------	-----------	------------------	----------------------------

^۱ روش یاددهی - یادگیری میتواند شامل: سخنرانی، مباحثات - گروهی کوچک، نمایشی - حل مسئله - پرسش و پاسخ - گردش علمی، آزمایشی

^۲ آزمونها بر اساس اهداف میتوانند به صورت آزمون ورودی (آگاهی از سطح آمادگی دانشجویان) مرحله‌ای یا تکوینی (در فرایند تدریس با هدف شناسایی قوت و ضعف دانشجویان) و آزمون پایانی یا تراکمی (پایان یک دوره یا مقطع آموزشی با هدف قضاوت در مورد تسلط دانشجویان) برگزار گردد.



مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشکده علوم پزشکی تربیت جام

۱	۱۴۰۱/۷/۱۰	مروری کلی بر درشت مغذی ها و ریز مغذی ها	معارفه و آشنایی دانشجو با رئوس مطالب درس. دانشجو درشت مغذی ها و ریزمغذی ها را بشناسد و با اهمیت آن‌ها در تامین سلامت آشنا باشد.	شناختی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	استفاده از ویدئو پروژکتور، وایت برد	۱۴-۱۶	---	---
۲	۱۴۰۱/۷/۱۷	هرم غذایی و گروه‌های غذایی	دانشجو گروه‌های غذایی را بشناسد و با هرم های غذایی رایج آشنا شود.	شناختی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	استفاده از ویدئو پروژکتور، نمایش فیلم، وایت برد	۱۴-۱۶	مطالعه مباحث تدریس شده در جلسه گذشته	پرسش و پاسخ شفاهی
۳	۱۴۰۱/۷/۲۴	دریافت‌های غذایی مرجع و برنامه ریزی غذایی	با دریافت مرجع برای جمعیت عمومی و تفاوت آن با گروه-های جمعیتی خاص آشنا باشد و اصول کلی برنامه ریزی غذایی را فراگیرد.	شناختی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	استفاده از ویدئو پروژکتور، نمایش فیلم، وایت برد	۱۴-۱۶	مطالعه مباحث تدریس شده در جلسه گذشته	پرسش و پاسخ شفاهی
۴	۱۴۰۱/۸/۱	روش های ارزیابی وضعیت تغذیه	کاربرد شاخص های آنتروپومتریک را بداند. نحوه اندازه گیری صحیح شاخص های آنتروپومتریک را بداند. با آزمایشات بیوشیمیایی مرتبط با مشکلات تغذیه آشنا شود.	شناختی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	استفاده از ویدئو پروژکتور، نمایش فیلم، وایت برد	۱۴-۱۶	مطالعه مباحث تدریس شده در جلسه گذشته	پرسش و پاسخ شفاهی



مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشکده علوم پزشکی تربیت جام

پرسش و پاسخ شفاهی	مطالعه مباحث تدریس شده در جلسه گذشته	۱۴-۱۶	استفاده از ویدئو پروژکتور، وایت برد	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	شناختی	انواع سوء تغذیه را بشناسد. با راهکارهای درمانی برای افراد دچار سوء تغذیه آشنا باشد.	بیماری‌های ناشی از سوء تغذیه	۱۴۰۱/۸/۸	۵
پرسش و پاسخ شفاهی	مطالعه مباحث تدریس شده در جلسه گذشته	۱۴-۱۶	استفاده از ویدئو پروژکتور، نمایش فیلم، وایت برد	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	شناختی	با تعاریف اضافه وزن و چاقی آشنا باشد. راهکارهای متداول و پیشگیری و درمان اضافه وزن و چاقی را بیاموزد.	چاقی و مشلات ناشی از آن	۱۴۰۱/۸/۱۵	۶
پرسش و پاسخ شفاهی	مطالعه مباحث تدریس شده در جلسه گذشته	۱۴-۱۶	استفاده از ویدئو پروژکتور، نمایش فیلم، وایت برد	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	شناختی	با تغذیه صحیح مادران باردار و شیرده آشنا شود. کمبودهای تغذیه‌ای رایج در این گروه‌ها را بشناسد. قادر به ارائه توصیه تغذیه مناسب برای این گروه‌ها باشد.	اهمیت گروه‌های آسیب پذیر در برنامه های تغذیه و تاثیر تغذیه بر پیشگیری و درمان	۱۴۰۱/۸/۲۲	۷
پرسش و پاسخ شفاهی	مطالعه مباحث تدریس شده در جلسه گذشته	۱۴-۱۶	استفاده از ویدئو پروژکتور، نمایش فیلم، وایت برد	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	شناختی	با تغذیه کودکان زیر ۵ سال و نوجوانان آشنا شود. کمبودهای تغذیه‌ای رایج در این گروه‌ها را بشناسد. قادر به ارائه توصیه تغذیه مناسب برای این گروه‌ها باشد. روش‌های بهداشتی متداول تهیه و ارائه غذا به این گروه‌ها را فراگیرد.	ادامه اهمیت گروه‌های آسیب پذیر در برنامه های تغذیه و تاثیر تغذیه بر پیشگیری و درمان	۱۴۰۱/۸/۲۹	۸



مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشکده علوم پزشکی تربیت جام

۹	۱۴۰۱/۹/۶	ادامه اهمیت گروه‌های آسیب پذیر در برنامه های تغذیه و تاثیر تغذیه بر پیشگیری و درمان	نقش تغذیه در سلامت و بیماری سالمندان را بداند. با روش‌های تغذیه در پیشگیری از سرطان آشنا باشد. قادر به ارائه توصیه‌های مناسب تغذیه ای برای این گروه باشد.	شناختی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	استفاده از ویدئو پروژکتور، نمایش فیلم، وایت برد	۱۴-۱۶	مطالعه مباحث تدریس شده در جلسه گذشته	پرسش و پاسخ شفاهی
۱۰	۱۴۰۱/۹/۱۳	ادامه اهمیت گروه‌های آسیب پذیر در برنامه های تغذیه و تاثیر تغذیه بر پیشگیری و درمان	با تغذیه در پیشگیری و درمان بیماران با پرفشاری خون و بیماران قلبی عروقی آشنا باشد. قادر به ارائه توصیه‌های مناسب تغذیه ای برای این گروه باشد.	شناختی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	استفاده از ویدئو پروژکتور، نمایش فیلم، وایت برد	۱۴-۱۶	مطالعه مباحث تدریس شده در جلسه گذشته	پرسش و پاسخ شفاهی
۱۱	۱۴۰۱/۹/۲۰	ادامه اهمیت گروه‌های آسیب پذیر در برنامه های تغذیه و تاثیر تغذیه بر پیشگیری و درمان	با تغذیه در پیشگیری و درمان دیابت آشنا باشد. قادر به ارائه توصیه‌های مناسب تغذیه ای برای این گروه باشد.	شناختی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	استفاده از ویدئو پروژکتور، نمایش فیلم، وایت برد	۱۴-۱۶	مطالعه مباحث تدریس شده در جلسه گذشته	پرسش و پاسخ شفاهی
۱۲	۱۴۰۱/۹/۲۷	تاثیر فرایند مواد غذایی بر وضعیت تغذیه	تغییرات ریزمغذی‌ها و درشت مغذی‌ها را طی فرایندهای مختلف غذایی بداند. تاثیر فرایندهای متداول غذایی را بر چاقی، سوء تغذیه و بیماری‌ها بیاموزد.	شناختی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	استفاده از ویدئو پروژکتور، نمایش فیلم، وایت برد	۱۴-۱۶	مطالعه مباحث تدریس شده در جلسه گذشته	پرسش و پاسخ شفاهی



مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشکده علوم پزشکی تربیت جام

مرحله‌ای	تهیه پمفلت آموزشی از مطالب تئوری گفته شده	۸-۱۰	استفاده از ابزار تن-سنجی، وایت برد	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	شناختی، حرکتی، عملی	دانشجو به صورت عملی قادر به اندازه‌گیری صحیح شاخص‌های آنتروپومتری بزرگسالان باشد. بتواند آن‌ها را تفسیر کند.	ارزیابی وضعیت تغذیه	۱۴۰۱/۹/۳۰	۱۳
مرحله‌ای	تهیه پمفلت آموزشی از مطالب تئوری گفته شده	۱۰-۱۲	استفاده از ابزار تن-سنجی، وایت برد	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	شناختی، حرکتی، عملی	دانشجو به صورت عملی قادر به اندازه‌گیری صحیح شاخص‌های آنتروپومتری اطفال باشد. بتواند آن‌ها را تفسیر کند.	ارزیابی وضعیت تغذیه	۱۴۰۱/۹/۳۰	۱۴
مرحله‌ای	تهیه پمفلت آموزشی از مطالب تئوری گفته شده	۸-۱۰	استفاده از وایت برد	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	شناختی، حرکتی، عملی	دانشجو قادر به ارائه آموزش تغذیه سالم به شکل سخنرانی به صورت چهره به چهره باشد. قادر به آموزش تغذیه به سالمند باشد.	شرکت در برنامه آموزش تغذیه	۱۴۰۱/۱۰/۷	۱۵
مرحله‌ای	تهیه پمفلت آموزشی از مطالب تئوری گفته شده	۱۰-۱۲	استفاده از وایت برد	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	شناختی، حرکتی، عملی	دانشجو قادر به ارائه آموزش تغذیه سالم به شکل سخنرانی به صورت چهره به چهره باشد. قادر به آموزش تغذیه تکمیلی به مادر جوان باشد.	شرکت در برنامه آموزش تغذیه	۱۴۰۱/۱۰/۷	۱۶
مرحله‌ای	تهیه پمفلت آموزشی از مطالب تئوری گفته شده	۸-۱۰	استفاده از وایت برد	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	شناختی، حرکتی، عملی	دانشجو قادر به ارائه آموزش تغذیه سالم به شکل سخنرانی به صورت گروهی باشد.	شرکت در برنامه آموزش تغذیه	۱۴۰۱/۱۰/۱۴	۱۷



مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشکده علوم پزشکی تربیت جام

مرحله‌ای	تهیه پمفلت آموزشی از مطالب تئوری گفته شده	۱۰-۱۲	استفاده از وایت برد	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	شناختی، حرکتی، عملی	دانشجو پاسخگوی سوالات تغذیه ای به شکل سخنرانی به صورت گروهی باشد.	شرکت در برنامه آموزش تغذیه	۱۴۰۱/۱۰/۱۴	۱۸
مرحله‌ای	تهیه پمفلت آموزشی از مطالب تئوری گفته شده	۸-۱۰	استفاده از وایت برد	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	شناختی، حرکتی، عملی	دانشجو قادر به ارائه آموزش تغذیه سالم به شکل سخنرانی به صورت چهره به چهره به بیمار دیابتی و با فشارخون بالا باشد.	شرکت در برنامه آموزش تغذیه	۱۴۰۱/۱۰/۲۱	۱۹
مرحله‌ای	تهیه پمفلت آموزشی از مطالب تئوری گفته شده	۱۰-۱۲	استفاده از وایت برد	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	شناختی، حرکتی، عملی	دانشجو قادر به ارائه آموزش تغذیه سالم به شکل سخنرانی به صورت چهره به چهره به مادر باردار باشد.	شرکت در برنامه آموزش تغذیه	۱۴۰۱/۱۰/۲۱	۲۰

نحوه ارزشیابی:

آزمون‌های مرحله‌ای، انجام تکالیف و مشارکت در کلاس، آزمون تراکمی (پایانی)

نحوه ی محاسبه ی نمره کل:

نمره حضور در کلاس عملی ۱ نمره

نمره مشارکت فعال در کلاس عملی ۲ نمره

نمره انجام تکالیف ۲ نمره

نمره آزمون کتبی پایانی ۱۵ نمره



مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشکده علوم پزشکی تربیت جام

منابع:

۱. انجمن دیابت امریکا. راهنمای کاربردی تغذیه برای بیماران مبتلا به دیابت. مظفری خسروی ، حسن ،، عباس گودرزی ، نعمت‌الله. تهران: الباب، / ۱۳۸۱.
۲. کارین هاگدن، رایینسون. اصول تغذیه رایینسون. ترجمه خلدی، ناهید، کشاورز، سید علی. تهران: جامعه نگر، / ۱۴۰۰.
۳. دفتر بهبود تغذیه جامعه. تغذیه تکمیلی. تهران: معاونت بهداشت، / ۱۳۹۸.
۴. کشاورز، سید علی. تغذیه و رژیم غذایی زن باردار. تهران: الباب، / ۱۳۸۱.
۵. ال.ریموند، جنیس. اصول تغذیه کرواس. یاری، زهرا، رضازاده سرابی، آرزو. تهران: خسروی، / ۱۴۰۰.
۶. امانی، رضا، عالیپور، میثم. ارزیابی وضعیت تغذیه: رویکرد بالینی. تهران: جهاد دانشگاهی، / ۱۳۹۳.