



فرم طرح درس

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

هدف کلی درس:

آشنایی دانشجویان با تعاریف، اهمیت و مفاهیم تغذیه، نقش تغذیه در حفظ سلامت و ارتقاء سطح سلامت فرد در جامعه و پیشگیری از بیماری ها و آشنایی با نقش تغذیه در خدمات بهداشتی و درمانی ایران

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 دانشجو	نحوه ارزشیابی ^۲
اول	۱۴۰۱/۱۲/۶	تعریف تغذیه و تاریخچه آن اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماری	<ul style="list-style-type: none">تغذیه را تعریف نماید.جایگاه تغذیه در خدمات بهداشتی اولیهبرخی واژه های متداول در تغذیه را تعریف نماید.تاریخچه علم تغذیه را بداند.	شناختی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	استفاده از ویدئو، پروژکتور، وایت برد	۸-۱۰	شرکت در بحث، پاسخ به سوالات، رعایت نظم و انضباط و حضور در کلاس، یادداشت مطالب	پرسش و پاسخ شفاهی

^۱ روش یاددهی - یادگیری میتواند شامل: سخنرانی، مباحثهای - 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

						<ul style="list-style-type: none"> تعریف مختصری از غذا، مواد مغذی، گروه های غذایی، تغذیه صحیح و مناسب و سالم را بدانند. 	<p>ها و حفظ سلامت جایگاه تغذیه در خدمات اولیه بهداشتی</p>		
پرسش و پاسخ شفاهی	شرکت در بحث، پاسخ به سوالات، رعایت نظم و انضباط و حضور در کلاس، یادداشت مطالب، مطالعه درس جلسه گذشته	۸-۱۰	استفاده از ویدئو پروژکتور، وایت برد	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	شناختی	<ul style="list-style-type: none"> عناصر و مواد تشکیل دهنده بدن را بشناسد. توده فعال و غیرفعال بدن را بشناسد. تغییرات توده های بدن را در دوره های مختلف زندگی بدانند. تغییرات توده های بدن را در زنان و مردان مقایسه نماید. روش های سنجش نسبت آب، چربی، پروتئین و املاح بدن را بدانند. مراحل متابولیسم سوختن قندها، چربی ها و پروتئین ها را بدانند. 	<p>نقش فیزیولوژیک مواد مغذی</p>	۱۴۰۱/۱۲/۱۳	دوم
پرسش و پاسخ شفاهی	شرکت در بحث، پاسخ به سوالات، رعایت نظم و انضباط و حضور در کلاس، یادداشت مطالب، مطالعه درس جلسه گذشته	۸-۱۰	استفاده از ویدئو پروژکتور، وایت برد	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	شناختی	<ul style="list-style-type: none"> تعریف انرژی، نیاز بدن، واحد اندازه گیری، ضریب هضم و جذب مواد غذایی را بدانند. چگونگی و روش های تعادل انرژی در بدن را بشناسد. مواد غذایی تامین کننده انرژی و نیازهای انرژی بدن در گروه 	<p>ادامه نقش فیزیولوژیک مواد مغذی</p>	۱۴۰۱/۱۲/۲۰	سوم



مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشکده علوم پزشکی تربیت جام

						<p>های مختلف سنی و جنسی را بشناسد.</p> <ul style="list-style-type: none"> • کالری متری را تعریف نماید. • انواع کالریمتری را بشناسد و ضریب تنفسی را بداند. • متابولیسم پایه را تعریف و محاسبه نماید. • عوامل مؤثر بر متابولیسم پایه را بشناسد. • اجزای انرژی مصرفی روزانه را بداند. • مفهوم میزان توصیه شده روزانه (RDA) را بداند. 			
پرسش و پاسخ شفاهی	شرکت در بحث، پاسخ به سوالات، رعایت نظم و انضباط و حضور در کلاس، یادداشت مطالب، مطالعه درس جلسه گذشته	۱۰-۸	استفاده از ویدئو پروژکتور، وایت برد	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	شناختی	<ul style="list-style-type: none"> • ساختمان و هضم و جذب کربوهیدرات ها را بداند. • نقش کربوهیدرات در سبد غذایی • شیرین کننده ها • بیماریهای ناشی از مصرف قند ها • مقدار نیاز روزانه • منابع غذایی قندها 	نقش فیزیولوژیک و منابع کربوهیدرات ها	۱۴۰۱/۱۲/۲۷	چهارم
پرسش و پاسخ شفاهی	شرکت در بحث، پاسخ به سوالات، رعایت نظم و انضباط و حضور در کلاس، یادداشت	۱۰-۸	استفاده از ویدئو پروژکتور، وایت برد	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	شناختی	<ul style="list-style-type: none"> • ساختمان شیمیایی پروتئین ها را بداند. • اهمیت تغذیه ای پروتئین ها را بداند. 	نقش فیزیولوژیک و منابع پروتئین ها	۱۴۰۲/۱/۱۹	پنجم



مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشکده علوم پزشکی تربیت جام

	مطالب، مطالعه درس جلسه گذشته					<ul style="list-style-type: none"> • اسیدهای آمینه ضروری و اسیدهای آمینه محدودکننده را بشناسد. • شمای متابولیسمی اسیدهای آمینه را بشناسد. • تعادل ازت را بداند. • کیفیت پروتئین ها را ارزیابی نماید. • بیماری های ناشی از عدم مصرف متعادل را بشناسد. • مقدار نیاز روزانه پروتئین را بداند. • منابع غذایی پروتئین را بشناسد. 			
پرسش و پاسخ شفاهی	شرکت در بحث، پاسخ به سوالات، رعایت نظم و انضباط و حضور در کلاس، یادداشت مطالب، مطالعه درس جلسه گذشته	۸-۱۰	استفاده از ویدئو پروژکتور، وایت برد	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	شناختی	<ul style="list-style-type: none"> • چربی ها را تعریف نماید. • انواع چربی ها را بشناسد. • نقش آن در تغذیه و بدن انسان بداند. • ساختمان چربی ها و طبقه بندی اسیدهای چرب را بداند. • ترکیبات شبه چربی ها را بشناسد. • کلسترول و ارتباط آن را با چربی ها بداند. • لیپو پروتئین ها و ارتباط آنها با مصرف تغذیه ای چربی ها را بداند. • بیماری های مرتبط با چربی ها را بشناسد. 	نقش فیزیولوژیک و منابع چربی ها	۱۴۰۲/۱/۲۶	ششم



مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشکده علوم پزشکی تربیت جام

						<ul style="list-style-type: none"> • منابع غذایی چربی ها را بشناسد. • نیاز روزانه چربی ها را بداند. 			
آزمون میان ترم	شرکت در بحث، پاسخ به سوالات، رعایت نظم و انضباط و حضور در کلاس، یادداشت مطالب، مطالعه درس جلسه گذشته	۸-۱۰	استفاده از ویدئو پروژکتور، وایت برد	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	شناختی	<ul style="list-style-type: none"> • درباره تاریخچه ویتامین ها و نقش آن ها در بدن بداند. • با طبقه بندی ویتامین ها آشنا باشد. • واحد اندازه گیری ویتامین ها را بداند. • با عوامل موثر بر زیست دسترسی بدن به آن ها آشنا شود. • ساختمان، نقش متابولیک، ویژگی، تعادل و مقدار نیاز روزانه و ارزیابی وضعیت ویتامین های محلول در چربی (A,D,E,K) را بداند. 	نقش فیزیولوژیک و منابع ویتامین ها	۱۴۰۲/۲/۲	هفتم
پرسش و پاسخ شفاهی	شرکت در بحث، پاسخ به سوالات، رعایت نظم و انضباط و حضور در کلاس، یادداشت مطالب، مطالعه درس جلسه گذشته	۸-۱۰	استفاده از ویدئو پروژکتور، وایت برد	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	شناختی	<ul style="list-style-type: none"> • ساختمان، نقش متابولیک، ویژگی، تعادل و مقدار نیاز روزانه و ارزیابی وضعیت ویتامین های محلول در آب (B group, folic acid, C) را بداند. 	ادامه نقش فیزیولوژیک و منابع ویتامین ها	۱۴۰۲/۲/۹	هشتم
پرسش و پاسخ شفاهی	شرکت در بحث، پاسخ به سوالات، رعایت نظم و انضباط و حضور در کلاس، یادداشت	۸-۱۰	استفاده از ویدئو پروژکتور، وایت برد	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	شناختی	<ul style="list-style-type: none"> • درباره تاریخچه ویتامین ها و نقش آن ها در بدن بداند. 	نقش فیزیولوژیک و منابع املاح	۱۴۰۲/۲/۱۶	نهم



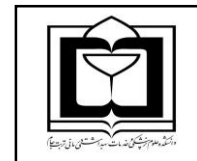
مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشکده علوم پزشکی تربت جام

	مطالب، مطالعه درس جلسه گذشته			بحث گروهی		<ul style="list-style-type: none"> • با طبقه بندی ویتامین ها آشنا باشد. • واحد اندازه گیری ویتامین ها را بداند. • با عوامل موثر بر زیست دسترسی بدن به آن ها آشنا شود. • نقش متابولیک، ویژگی، تعادل و مقدار نیاز روزانه و ارزیابی وضعیت ماکرومینرال ها (Ca,P,Mg,S,Na,K,Cl) را بداند. 			
پرسش و پاسخ شفاهی	شرکت در بحث، پاسخ به سوالات، رعایت نظم و انضباط و حضور در کلاس، یادداشت مطالعه درس جلسه گذشته	۱۰-۸	استفاده از ویدئو پروژکتور، وایت برد	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	شناختی	<ul style="list-style-type: none"> • نقش متابولیک، ویژگی، تعادل و مقدار نیاز روزانه و ارزیابی وضعیت میکرومینرال ها (Fe,Zn,I,Se,Cu,Mn,F,Cr,M) را بداند. 	ادامه نقش فیزیولوژیک و منابع املاح	۱۴۰۲/۲/۲۳	دهم
پرسش و پاسخ شفاهی	شرکت در بحث، پاسخ به سوالات، رعایت نظم و انضباط و حضور در کلاس، یادداشت	۱۰-۸	استفاده از ویدئو پروژکتور، وایت برد	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	شناختی	<ul style="list-style-type: none"> • درباره حفظ ثبات درونی بدن بداند. • با تعادل آب و الکترولیت آشنا شود. 	نقش فیزیولوژیک آب	۱۴۰۲/۲/۳۰	یازدهم



مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشکده علوم پزشکی تربیت جام

	مطالب، مطالعه درس جلسه گذشته								
پرسش و پاسخ شفاهی	شرکت در بحث، پاسخ به سوالات، رعایت نظم و انضباط و حضور در کلاس، یادداشت مطالب، مطالعه درس جلسه گذشته	۸-۱۰	استفاده از ویدئو پروژکتور، وایت برد	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	شناختی	<ul style="list-style-type: none"> • با تعریف ارزیابی وضعیت تغذیه آشنا باشد. • روش های مستقیم و غیر مستقیم ارزیابی وضعیت تغذیه را بداند. • با روش های انتروپومتری، کلینیکی، آزمایشگاهی، بررسی مصرف مواد غذایی، بررسی آمار حیاتی، ترازنامه غذایی و گزارش پزشکان آشنا گردد. 	شاخص های ارزیابی وضعیت تغذیه	۱۴۰۲/۳/۶	دوازدهم
پرسش و پاسخ شفاهی	شرکت در بحث، پاسخ به سوالات، رعایت نظم و انضباط و حضور در کلاس، یادداشت مطالب، مطالعه درس جلسه گذشته	۸-۱۰	استفاده از ویدئو پروژکتور، وایت برد	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	شناختی	<ul style="list-style-type: none"> • تعریف سوء تغذیه را بداند. • انواع سوء تغذیه و راه های شناسایی آن را بداند. • درجات سوء تغذیه را بداند. • وضعیت سوء تغذیه در ایران و جهان و دلایل ایجاد آن را بداند. • دلایل ایجاد سوء تغذیه در گروه های مختلف سنی را بداند. • گروه های آسیب پذیر و نقش تغذیه در پیشگیری از سوء تغذیه در این گروه ها را بداند. 	سوء تغذیه	۱۴۰۲/۳/۱۳	سیزدهم



مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشکده علوم پزشکی تربیت جام

چهاردهم	۱۴۰۲/۳/۲۰	شاخص های ارزیابی وضعیت تغذیه	<ul style="list-style-type: none"> • عوامل موثر بر انتخاب غذا را بداند. • با رژیم غذایی پایه آشنا شود. • با نکات بهداشتی و تغذیه ای انتخاب غذا آشنا شود. • درباره برچسب های غذایی بداند. 	شناختی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	استفاده از ویدئو، پروژکتور، وایت برد	۸-۱۰	شرکت در بحث، پاسخ به سوالات، رعایت نظم و انضباط و حضور در کلاس، یادداشت مطالعه درس جلسه گذشته	پرسش و پاسخ شفاهی
پانزدهم	۱۴۰۲/۳/۲۷	کمبودهای مواد مغذی	<ul style="list-style-type: none"> • کمبودهای مواد مغذی را شرح دهد. 	شناختی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	استفاده از ویدئو، پروژکتور، وایت برد	۸-۱۰	شرکت در بحث، پاسخ به سوالات، رعایت نظم و انضباط و حضور در کلاس، یادداشت مطالعه درس جلسه گذشته	پرسش و پاسخ شفاهی

نحوه ارزشیابی:

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

نحوه ی محاسبه ی نمره کل:

۱ نمره

نمره حضور فعال در کلاس



مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشکده علوم پزشکی تربیت جام

نمره ۱	نمره پاسخ به سوالات شفاهی
نمره ۸	نمره آزمون میان ترم
نمره ۱۰	نمره آزمون کتبی پایانی

منابع:

- ال.ریموند، جنیس. اصول تغذیه کرواس. یاری، زهرا، رضازاده سرابی، آرزو. تهران: خسروی، /۱۴۰۰.
- کارین هاگدن، رابینسون. اصول تغذیه رابینسون. ترجمه خلدی، ناهید، کشاورز، سید علی. تهران: جامعه نگر، /۱۴۰۰.
- امانی، رضا، عالیپور، میثم. ارزیابی وضعیت تغذیه: رویکرد بالینی. تهران: جهاد دانشگاهی، /۱۳۹۳.