

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

طرح دوره (COURSE PLAN) ترکیبی یا مجازی

دانشکده: بهداشت اوز	گروه آموزشی: بهداشت عمومی	مقطع و رشته تحصیلی: کارشناسی/بهداشت عمومی
نام درس: تغذیه کاربردی	تعداد واحد ۲ (۱/۵ واحد نظری - ۰/۵ واحد عملی)	نوع واحد: نظری-عملی
پیش نیاز: اصول تغذیه	روز و ساعت برگزاری کلاس: سه شنبه / ۱۶-۱۴	مکان برگزاری: دانشکده بهداشت اوز
مسئول برنامه: دکتر سمیه یوسایی		
شماره تماس دانشکده: ۵۲۵۱۹۲۷۲ آدرس پست الکترونیکی: s_yousai2006@yahoo.com		
مدرسین (به ترتیب حروف الفبا): دکتر سمیه یوسایی		
شماره تماس دانشکده: ۵۲۵۱۹۲۷۲ آدرس پست الکترونیکی: s_yousai2006@yahoo.com		
تهیه و تنظیم: دکتر سمیه یوسایی		
تاریخ تدوین/بازنگری: ۱۰ / ۰۶ / ۴۰۰		

معرفی درس:

این درس مبنای ورود به علم تغذیه و شناسایی دقیق و کاربردی مواد مغذی انرژی زا می باشد. ضروری است دانشجویان با اصول علم تغذیه شناخت و آشنایی پیدا نموده و به اهمیت مواد مغذی در گروه های مختلف جمعیت پی ببرند. در این درس دانشجویان با انواع انواع روش های ارزیابی وضع تغذیه، تغذیه گروه های آسیب پذیر و اصول کلی تنظیم برنامه غذایی آشنا می شود.

عناوین کلی این درس شامل موارد زیر می باشد:

- نقش و اهمیت تغذیه
- دریافت های غذایی
- هرم راهنمای غذایی
- اصول برنامه ریزی تغذیه
- تغذیه گروه های آسیب پذیر
- ارزیابی وضع تغذیه
- آموزش تغذیه

❖ اهداف کلی

- ❖ آشنایی دانشجویان با نقش و اهمیت تغذیه در سلامت جامعه

❖ اهداف اختصاصی

- دانشجو در پایان دوره باید بتواند:
- نقش و اهمیت تغذیه در سلامت گروه های مختلف جامعه، پیشگیری و درمان بیماری ها شرح دهد.

❖ هدف کلی

- آشنایی دانشجویان با مفهوم دریافت های غذایی

❖ اهداف اختصاصی

- دانشجو در پایان دوره باید بتواند:
- دریافت های غذایی (RDI, AI, UL ...) را شرح دهد.

❖ هدف کلی

- آشنایی دانشجویان با هرم راهنمای غذایی

❖ اهداف اختصاصی

- دانشجو در پایان دوره باید بتواند:
- هرم راهنمای غذایی را بشناسد و مفهوم آن را شرح دهد.

❖ هدف کلی

- آشنایی دانشجویان با اصول کلی برنامه ریزی غذایی

❖ اهداف اختصاصی

- دانشجو در پایان دوره باید بتواند:
- اصول کلی برنامه ریزی غذایی جهت بزرگسالان چاق را شرح دهد.

- اصول کلی برنامه ریزی غذایی جهت بزرگسالان لاغر را شرح دهد.
- اصول کلی برنامه ریزی غذایی جهت کودکان چاق را شرح دهد.
- اصول کلی برنامه ریزی غذایی جهت کودکان لاغر را شرح دهد.

❖ هدف کلی

- آشنایی دانشجویان با اصول کلی تغذیه گروه های آسیب پذیر

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

- اصول کلی تغذیه زنان باردار را شرح دهد.
- اصول کلی تغذیه زنان شیرده را شرح دهد.
- اصول کلی تغذیه نوزادان نارس را شرح دهد.
- اصول کلی تغذیه کودکان را شرح دهد.
- اصول کلی تغذیه سالمندان را شرح دهد.
- اصول کلی تغذیه بیماران دیابتی را شرح دهد.
- اصول کلی تغذیه ورزشکاران را شرح دهد.

❖ هدف کلی

- آشنایی دانشجویان با روشهای مختلف ارزیابی وضع تغذیه

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

- روش های مختلف تن سنجی جهت ارزیابی وضع تغذیه را بشناسد و کاربرد آن ها را شرح دهد.
- روش های مختلف ارزیابی دریافت خوراک را بشناسد و کاربرد آن ها را شرح دهد.
- روش های مختلف بالینی-آزمایشگاهی جهت ارزیابی وضع تغذیه را بشناسد و کاربرد آن ها را شرح دهد.

❖ هدف کلی

- ❖ آشنایی دانشجویان با روشهای مختلف آموزش تغذیه

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

- ❖ روش های مختلف آموزش تغذیه را بشناسد و کاربرد آن ها را شرح دهد.

❖ روش آموزش

□ حضوری

■ مجازی

□ ترکیبی

شرایط اجراء

❖ امکانات آموزشی:

▪ اسلاید پروژکتور ، ویدئو پروژکتور و کامپیوتر و با استفاده از نرم افزارهایی شامل سامانه نوید

❖ منابع درسی :

آیا کتاب /مقاله خاصی برای معرفی به دانشجویان به عنوان منبع درسی در نظر دارید؟ ■ بلی □ خیر

• در صورت وجود جدول زیر را تکمیل کنید:

صفحات و فصل‌های مشخص شده برای مطالعه	مشخصات کتاب شامل عنوان، نویسندگان، مترجمین، انتشارات، سال و نوبت چاپ
فصل تغذیه زنان باردار، شیرده، نوزادان نارس، کودکان، سالمندان، ورزشکاران، بیماران دیابتی، ارزیابی وضع تغذیه	Mahan L K and Escott- Stump S. Krauses Food, Nutrition & Diet Therapy. WB. Saunders Company.

نحوه دسترسی دانشجویان به مقاله	مشخصات مقاله شامل عنوان، نویسندگان، مجله، سال و شماره انتشار و صفحات

- در صورتی که در نظر دارید جزوه یا هر نوع محتوای دیگری (مانند فیلم، مجموعه اسلاید و ...) علاوه بر کتاب فوق یا به تنهایی به عنوان منبع درسی به دانشجویان معرفی کنید، مشخصات آن را ذکر کنید و

نوع محتوا*	مشخصات شامل عنوان و مؤلفین / تهیه کنندگان	توضیحات	آماده بودن فایل برای بارگذاری**

فایل آن را ضمیمه نمایید:

* منظور اسلاید پاور پوینت، جزوه، فیلم آموزشی، محتوای بارگذاری شده بر روی سامانه‌های دیگر دانشگاه و ... است.

- در صورتی که در نظر دارید محتوای دیگری (مانند کتاب، مجموعه اسلاید، جزوه و ...) را به عنوان منبع مطالعه بیشتر به دانشجویان معرفی کنید، مشخصات کامل آن را ذکر کنید. (در سامانه قسمتی جداگانه برای این موارد در نظر گرفته شده است).

..... ۱

..... ۲

..... ۳

..... ۴

❖ آزمون های خود ارزیابی

۱. آیا برای درس خود آزمون در نظر گرفته‌اید؟ بلی خیر

▪ در صورت وجود تعداد و نوع خودآزمون‌ها را ذکر کنید.

شماره	عنوان آزمون	نوع آزمون	مهلت پاسخ دادن دانشجویان	مهلت ارائه باز خورد به تکالیف
مثال	آزمون مبحث نیازسنجی در برنامه درسی	تستی چهار جوابی	از ۴۰۰/۷/۱۴ تا ۴۰۰/۷/۲۰	تا تاریخ ۴۰۰/۷/۲۴

❖ تکالیف و پروژه‌های دانشجویان

شماره	عنوان تکالیف	شرح تکالیف	مهلت پاسخ دادن دانشجویان	مهلت فیدبک دادن مدرس	هدف از ارائه تکالیف
مثال	تکالیف اول کلاسی	در این تکالیف در یک پاراگراف کوتاه شرح دهید که مفهوم این عبارت چیست؟ "برنامه‌های درسی زیادی به صورت هم‌زمان به وجود آمده‌اند. تمام این برنامه‌ها باید همگرا و همسان شوند." در مورد کوریکولوم رشته پزشکی (یا اگر آشنایی شما کافی نیست کوریکولوم رشته خودتان) مصادیقی برای موارد زیر ذکر نمایید: برنامه درسی رسمی و غیر رسمی، برنامه درسی مخفی، برنامه درسی طراحی شده، آموزش داده شده و مورد سنجش واقع شده و برنامه درسی بی اثر	۴۰۰/۷/۱۲ تا ۴۰۰/۷/۲۳	۴۰۰/۷/۲۷	مرور فصل مربوطه از منبع درسی و درک مفاهیم مربوطه
۱	تکالیف اول کلاسی (اصول برنامه ریزی غذایی)	در این تکالیف در دو پاراگراف اصول کلی برنامه ریزی غذایی جهت بزرگسالان چاق و لاغر را با ذکر مثال شرح دهید.	۴۰۰/۷/۱۴ تا ۴۰۰/۷/۲۱	۴۰۰/۷/۲۸	مرور مبحث مربوطه و فهم دقیق اصول برنامه ریزی غذایی جهت بزرگسالان چاق و لاغر

مرور مبحث مربوطه و فهم نکات تغذیه ای دوران شیردهی	۴۰۰/۰۸/۲۶	تا ۴۰۰/۰۸/۱۲ ۴۰۰/۰۸/۱۹	در این تکلیف در یک پاراگراف اصول کلی تغذیه زنان شیرده را شرح دهید.	تکلیف دوم کلاسی (تغذیه زنان شیرده)	۲
مرور مبحث مربوطه و فهم نکات تغذیه ای ضروری جهت بیماران دیابتی	۴۰۰/۰۹/۲۴	تا ۹۹/۰۹/۱۰ ۹۹/۰۹/۱۷	در این تکلیف در یک پاراگراف اصول تغذیه ای بیماران دیابتی را شرح دهید.	تکلیف سوم کلاسی (دیابت)	۳
مرور مبحث مربوطه و فهم انواع روش های ارزیابی تغذیه	۴۰۰/۱۰/۲۲	تا ۴۰۰/۱۰/۰۸ ۴۰۰/۱۰/۱۵	در این تکلیف در دو پاراگراف انواع روش های ارزیابی وضع تغذیه، کاربرد، مزایا و معایب هریک را شرح دهید.	تکلیف چهارم کلاسی (ارزیابی وضع تغذیه)	۴

■ تکالیف طول ترم

■ پروژه درسی

۱. آیا برای درس خود پروژه پایان ترم /میان ترم در نظر گرفته‌اید؟ بلی خیر

در صورت پاسخ مثبت شرح مختصر و هدف از ارائه آن را بنویسید:

.....

.....

❖ سایر فعالیت های یادگیری

در سامانه امکان فعال سازی اتاق بحث (غیرهمزمان)، وجود دارد. اگر در طراحی و هدایت مباحثه دقت کافی انجام شود می-تواند به پرورش تفکر انتقادی در دانشجویان کمک زیادی نماید. در صورت تمایل به استفاده از این امکان موارد زیر را تکمیل نمایید:

■ اتاق بحث (فورم)

موضوع بحث:

.....

.....

❖ ارزشیابی دانشجویان

بارم نمره	موارد ارزشیابی
۵	آزمون میان ترم
۱۰	آزمون پایان ترم
۲	شرکت فعال در کلاس و حضور و غیاب
۳	تکالیف و سایر فعالیت ها

❖ مقررات

- حداقل نمره قبولی: مطابق قوانین آموزشی
- تعداد دفعات مجاز غیبت در کلاس: مطابق قوانین آموزشی

جدول زمانبندی درس تغذیه کاربردی

تاریخ ارائه	ساعت ارائه	موضوع جلسه	مدرس	نحوه ارائه	امکانات مورد نیاز	روش ارزشیابی
۴۰۰/۰۶/۲۳	۱۴-۱۶	نقش و اهمیت تغذیه در سلامت جامعه	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۴۰۰/۰۶/۳۰	۱۴-۱۶	دریافت های غذایی	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۴۰۰/۰۷/۰۶	۱۴-۱۶	هرم راهنمای غذایی	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۴۰۰/۰۷/۱۳	۱۴-۱۶	اصول کلی برنامه ریزی غذایی جهت بزرگسالان چاق	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۴۰۰/۰۷/۲۰	۱۴-۱۶	اصول کلی برنامه ریزی غذایی جهت بزرگسالان لاغر	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۴۰۰/۰۷/۲۷	۱۴-۱۶	اصول کلی برنامه ریزی غذایی جهت کودکان چاق	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۴۰۰/۰۸/۰۴	۱۴-۱۶	اصول کلی برنامه ریزی غذایی جهت کودکان لاغر	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۴۰۰/۰۸/۱۱	۱۴-۱۶	اصول کلی تغذیه زنان باردار	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۴۰۰/۰۸/۱۸	۱۴-۱۶	اصول کلی تغذیه زنان شیرده	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۴۰۰/۰۸/۲۵	۱۴-۱۶	اصول کلی تغذیه نوزادان نارس	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۴۰۰/۰۴/۰۲	۱۴-۱۶	اصول کلی تغذیه کودکان	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۴۰۰/۰۹/۰۹	۱۴-۱۶	اصول کلی تغذیه سالمندان	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۴۰۰/۰۹/۱۶	۱۴-۱۶	اصول کلی تغذیه بیماران دیابتی	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۴۰۰/۰۹/۲۳	۱۴-۱۶	اصول کلی تغذیه ورزشکاران	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۴۰۰/۱۰/۳۰	۱۴-۱۶	ارزیابی وضع تغذیه	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر،	آزمون،

تکلیف	اینترنت، اسلاید		یوسایی	(تن سنجی)		
آزمون، تکلیف	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	مجازی	دکتر سمیه یوسایی	ارزیابی دریافت خوراک	۱۴-۱۶	۴۰۰/۱۰/۰۷
آزمون، تکلیف	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	مجازی	دکتر سمیه یوسایی	ارزیابی بالینی- آزمایشگاهی	۱۴-۱۶	۴۰۰/۱۰/۱۴
آزمون، تکلیف	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	مجازی	دکتر سمیه یوسایی	روشهای مختلف آموزش تغذیه	۱۴-۱۶	۴۰۰/۱۰/۲۱