

طرح درس روزانه (lesson Plan) ترکیبی

جلسه اول

دانشگاه: بهداشت اوز	گروه آموزشی:	علوم تغذیه	مقطع / رشته تحصیلی: کارشناسی / علوم تغذیه
سال تحصیلی : 1399-1400	تاریخ ارائه درس : 99/11/12		
نام درس (واحد) : تغذیه گروههای ویژه (2 واحد)	روز: یکشنبه 2-4		
نوع واحد: نظری	تعداد دانشجویان : 10		
تعداد واحد: 2	مسئول درس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی		
مدت کلاس: 45 دقیقه	مدرس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی		
تاریخ تدوین / بازنگری: 99/10/22			

<b>عنوان جلسه :</b> آشنایی با دانشجویان، معرفی اهداف درس و منابع و توضیح مقدماتی اهمیت تغذیه گروههای ویژه	
<b>هدف کلی جلسه :</b> معرفی کلی درس و اهداف آن، معرفی منابع و آشنایی توضیح مقدماتی اهمیت تغذیه گروههای ویژه و مقدمه ای بر تغذیه ورزشکاران	
<b>اهداف اختصاصی :</b>	
دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:	
- اهمیت و نقش تغذیه گروههای ویژه، عناوین، مباحث و مراجع مورد استفاده در مباحث تغذیه گروههای ویژه را بداند.	
- کلیات مکانیسم انقباض سلولهای عضلانی را بیان نماید.	
- نقش کلسیم در انقباض سلولهای عضلانی را بیان نماید.	
روش آموزش : حضوری : خیر / مجازی: بله / ترکیبی: خیر	
امکانات آموزشی : اسلاید، کامپیوتر، امکانات فضای مجازی و نرم افزارهای ارائه شده مانند نوید	
عنوان و نوع آزمون: خیر	
Modern Nutrition in Health and Disease Krause's, Food, Nutrition and Diet therapy T McArdle WD, Katch FT, Katch VL. Sport & exercise Nutrition, Lippincott Williams & Wilkin , and London	
مقدمه ( این قسمت صرفاً جهت کلاس های حضوری تکمیل گردد)	مدت زمان: دقیقه
<ul style="list-style-type: none"> <li>کلیات درس           <ul style="list-style-type: none"> <li>بخش اول درس</li> <li>بخش دوم درس</li> </ul> </li> </ul>	
مدت زمان : 20 دقیقه	مدت زمان: 20 دقیقه
مدت زمان : 5 دقیقه	<b>جمع بندی و نتیجه گیری</b>

جلسه دوم

دانشکده: بهداشت اوز	گروه آموزشی:	علوم تغذیه	مقطع / رشته تحصیلی: کارشناسی / علوم تغذیه
سال تحصیلی : 1399-1400	تاریخ ارائه درس : 99/11/19		
نام درس (واحد) : تغذیه گروه‌های ویژه (2 واحد)	روز: یکشنبه 2-4		
نوع واحد: نظری	تعداد دانشجویان : 10		
تعداد واحد: 2	مسئول درس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی		
مدت کلاس: 45 دقیقه	مدرس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی		
تاریخ تدوین / بازنگری: 99/10/22			

<b>عنوان جلسه :</b> آشنایی با مهمترین مسیرهای تامین انرژی برای سلولهای عضلانی.	
<b>هدف کلی جلسه :</b> معرفی مهمترین مسیرهای تامین انرژی برای سلولهای عضلانی.	
<b>اهداف اختصاصی :</b>	
دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:	
❖ نقش انرژی در انقباض سلولهای عضلانی را بیان نماید.	
❖ روشهای تامین انرژی برای سلولهای عضلانی: مسیر فسفاژن، مسیر گلیکولیز بی هوازی و گلیکولیز هوازی را توضیح دهد.	
❖ عوامل تعیین کننده در استفاده سلولهای عضلانی در نوع مسیر مورد استفاده برای تامین انرژی را بداند .	
روش آموزش : حضوری : خیر / مجازی: بله / ترکیبی: خیر	
امکانات آموزشی :اسلاید، کامپیوتر، امکانات فضای مجازی و نرم افزارهای ارائه شده مانند نوید	
عنوان و نوع آزمون: خیر	
Modern Nutrition in Health and Disease Krause's, Food, Nutrition and Diet therapy T McArdle WD, Katch FT, Katch VL. Sport & exercise Nutrition, Lippincott Williams & Wilkin , and London	
مقدمه ( این قسمت صرفا جهت کلاس های حضوری تکمیل گردد)	مدت زمان: دقیقه
<ul style="list-style-type: none"> <li>• کلیات درس <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ بخش اول درس</li> <li>▪ بخش دوم درس</li> </ul> </li> </ul>	
مدت زمان : 20 دقیقه	مدت زمان: 20 دقیقه
مدت زمان : 5 دقیقه	<b>جمع بندی و نتیجه گیری</b>

دانشکد: بهداشت اوز	گروه آموزشی:	علوم تغذیه	مقطع / رشته تحصیلی: کارشناسی / علوم تغذیه
سال تحصیلی : 1399-1400	تاریخ ارائه درس : 99/11/26		
نام درس (واحد) : تغذیه گروههای ویژه(2 واحد)	روز: یک شنبه 2-4		
نوع واحد: نظری	تعداد دانشجویان : 10		
تعداد واحد: 2	مسئول درس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی		
مدت کلاس: 45 دقیقه	مدرس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی		
تاریخ تدوین / بازنگری: 99/10/22			

<b>عنوان جلسه :</b> آشنایی با مایعات مورد نیاز در ورزشکاران	
<b>هدف کلی جلسه :</b> معرفی مایعات مورد نیاز و محاسبات آن در ورزشکاران	
<b>اهداف اختصاصی :</b>	
دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:	
❖ اهمیت کنترل مایعات بدن در ورزشکاران را بداند.	
❖ مایعات مورد نیاز در ورزشکاران: عوامل تعیین کننده در مقدار نیاز و مقدار مورد نیاز مایعات در فعالیتهای ورزشی را بیان نماید.	
❖ میزان دریافت مایعات در مراحل قبل، حین و بعد از فعالیت ورزشی را توضیح دهد.	
روش آموزش : حضوری : خیر / مجازی: بله / ترکیبی: خیر	
امکانات آموزشی :اسلاید، کامپیوتر، امکانات فضای مجازی و نرم افزارهای ارائه شده مانند نوید	
عنوان و نوع آزمون: خیر	
Modern Nutrition in Health and Disease Krause's, Food, Nutrition and Diet therapy T McArdle WD, Katch FT, Katch VL. Sport & exercise Nutrition, Lippincott Williams & Wilkin , and London	
مقدمه ( این قسمت صرفا جهت کلاس های حضوری تکمیل گردد)	مدت زمان: دقیقه
<ul style="list-style-type: none"> <li>• کلیات درس <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ بخش اول درس</li> <li>▪ بخش دوم درس</li> </ul> </li> </ul>	
مدت زمان : 20 دقیقه	مدت زمان : 20 دقیقه
مدت زمان : 5 دقیقه	جمع بندی و نتیجه گیری

دانشکده: بهداشت اوز		گروه آموزشی: علوم تغذیه		مقطع / رشته تحصیلی: کارشناسی / علوم تغذیه	
سال تحصیلی : 1399-1400		تاریخ ارائه درس : 99/12/3			
نام درس (واحد) : تغذیه گروههای ویژه(2 واحد)		روز: یکشنبه 2-4			
نوع واحد: نظری		تعداد دانشجویان : 10			
تعداد واحد: 2		مسئول درس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی			
مدت کلاس: 45 دقیقه		مدرس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی			
تاریخ تدوین / بازنگری: 99/10/22					

<b>عنوان جلسه :</b> آشنایی با نیاز به انرژی و کربوهیدرات در ورزشکاران	
<b>هدف کلی جلسه :</b> آشنایی با نیاز به انرژی و کربوهیدرات در ورزشکاران	
<b>اهداف اختصاصی :</b>	
<b>دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ نیاز به انرژی در ورزشکاران و عوامل اثر گذار بر آن را بیان نماید.</li> <li>❖ با استفاده از فرمولهای مختلف نیاز به انرژی را برای فعالیت های مختلف محاسبه نماید.</li> <li>❖ معادل متابولیکی و نحوه استفاده از آن برای برآورد نیاز به انرژی را بداند.</li> <li>❖ نیاز به کربوهیدراتها در مراحل مختلف فعالیت ورزشی ( قبل ، حین و بعد از ورزشها) را دانسته و محاسبه نماید.</li> <li>❖ پرسیازی ذخایر گلیکوژن بدن را برای فعالیت های ورزشی بداند .</li> </ul>	
روش آموزش : حضوری : خیر / مجازی: بله / ترکیبی: خیر	
امکانات آموزشی :اسلاید، کامپیوتر، امکانات فضای مجازی و نرم افزارهای ارائه شده مانند نوید	
عنوان و نوع آزمون: خیر	
Modern Nutrition in Health and Disease Krause's, Food, Nutrition and Diet therapy T McArdle WD, Katch FT, Katch VL. Sport & exercise Nutrition, Lippincott Williams & Wilkin , and London	
مقدمه ( این قسمت صرفا جهت کلاس های حضوری تکمیل گردد)	مدت زمان: دقیقه
<ul style="list-style-type: none"> <li>• کلیات درس <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ بخش اول درس</li> <li>▪ بخش دوم درس</li> </ul> </li> </ul>	
مدت زمان : 20 دقیقه	مدت زمان: 20 دقیقه
مدت زمان : 5 دقیقه	<b>• جمع بندی و نتیجه گیری</b>

جلسه پنجم

دانشکده: بهداشت اوز	گروه آموزشی: علوم تغذیه	مقطع / رشته تحصیلی: کارشناسی / علوم تغذیه
سال تحصیلی : 1399-1400	تاریخ ارائه درس : 99/12/10	
نام درس (واحد) : تغذیه گروههای ویژه(2 واحد)	روز: یکشنبه 2-4	
نوع واحد: نظری	تعداد دانشجویان : 10	
تعداد واحد: 2	مسئول درس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی	
مدت کلاس: 45 دقیقه	مدرس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی	
تاریخ تدوین / بازنگری: 99/10/22		

<b>عنوان جلسه :</b> آشنایی با نیاز به پروتئین، چربی و مواد معدنی در ورزشکاران	
<b>هدف کلی جلسه :</b> معرفی پروتئین، چربی و مواد معدنی در ورزشکاران	
<b>اهداف اختصاصی :</b>	
دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ نیاز به پروتئین در ورزشکاران (ورزشهای استقامتی و قدرتی) را دانسته و محاسبه نماید.</li> <li>❖ نیاز به چربی از لحاظ نوع و مقدار در ورزشکاران را توضیح دهد.</li> <li>❖ آهن و اهمیت آن در ورزشکاران (کم خونی و نیاز به آهن) را بداند.</li> <li>❖ گروههای در معرض خطر کم خونی و فقر آهن در بین ورزشکاران را بداند .</li> </ul>	
روش آموزش : حضوری : خیر / مجازی: بله / ترکیبی: خیر	
امکانات آموزشی :اسلاید، کامپیوتر، امکانات فضای مجازی و نرم افزارهای ارائه شده مانند نوید	
عنوان و نوع آزمون: خیر	
Modern Nutrition in Health and Disease Krause's, Food, Nutrition and Diet therapy T McArdle WD, Katch FT, Katch VL. Sport & exercise Nutrition, Lippincott Williams & Wilkin , and London	
مقدمه ( این قسمت صرفا جهت کلاس های حضوری تکمیل گردد)	مدت زمان : دقیقه
<ul style="list-style-type: none"> <li>• کلیات درس <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ بخش اول درس</li> <li>▪ بخش دوم درس</li> </ul> </li> </ul>	
مدت زمان : 20 دقیقه	مدت زمان : 20 دقیقه
مدت زمان : 5 دقیقه	<b>جمع بندی و نتیجه گیری</b>

## جلسه ششم

دانشکده: بهداشت اوز	گروه آموزشی: علوم تغذیه	مقطع / رشته تحصیلی: کارشناسی / علوم تغذیه
سال تحصیلی : 1399-1400	تاریخ ارائه درس : 99/12/17	
نام درس (واحد) : تغذیه گروههای ویژه (2 واحد)	روز: یکشنبه 2-4	
نوع واحد: نظری	تعداد دانشجویان : 10	
تعداد واحد: 2	مسئول درس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی	
مدت کلاس: 45 دقیقه	مدرس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی	
تاریخ تدوین / بازنگری: 99/10/22		

<b>عنوان جلسه :</b> آشنایی با نیاز به مواد معدنی مختلف و ویتامینها در ورزشکاران	
<b>هدف کلی جلسه :</b> معرفی مواد معدنی مختلف و ویتامینها در ورزشکاران	
<b>اهداف اختصاصی :</b>	
<b>دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ اهمیت کلسیم و مقدار نیاز به آن را در ورزشکاران بداند.</li> <li>❖ نقش و اهمیت سایر مواد معدنی (روی، مس، منیزیم و...) در ورزشکاران را بیان نماید.</li> <li>❖ نقش و اهمیت ویتامینهای محلول در آب در ورزشکاران را بیان نماید</li> <li>❖ نقش و اهمیت ویتامینهای محلول در چربی در ورزشکاران را بیان نماید.</li> </ul>	
روش آموزش : حضوری : خیر / مجازی: بله / ترکیبی: خیر	
امکانات آموزشی :اسلاید، کامپیوتر، امکانات فضای مجازی و نرم افزارهای ارائه شده مانند نوید	
عنوان و نوع آزمون: خیر	
Modern Nutrition in Health and Disease Krause's, Food, Nutrition and Diet therapy T McArdle WD, Katch FT, Katch VL. Sport & exercise Nutrition, Lippincott Williams & Wilkin , and London	
مقدمه ( این قسمت صرفا جهت کلاس های حضوری تکمیل گردد)	مدت زمان: دقیقه
<ul style="list-style-type: none"> <li>• کلیات درس</li> <li>▪ بخش اول درس</li> <li>▪ بخش دوم درس</li> </ul>	
مدت زمان : 20 دقیقه	مدت زمان: 20 دقیقه
<ul style="list-style-type: none"> <li>• جمع بندی و نتیجه گیری</li> </ul>	
مدت زمان : 5 دقیقه	

دانشکد: بهداشت اوز	گروه آموزشی: علوم تغذیه	مقطع / رشته تحصیلی: کارشناسی / علوم تغذیه
سال تحصیلی : 1399-1400	تاریخ ارائه درس : 99/12/24	
نام درس (واحد) : تغذیه گروههای ویژه(2 واحد)	روز: یکشنبه 2-4	
نوع واحد: نظری	تعداد دانشجویان : 10	
تعداد واحد: 2	مسئول درس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی	
مدت کلاس: 45 دقیقه	مدرس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی	
تاریخ تدوین / بازنگری: 99/10/22		

<b>عنوان جلسه :</b> آشنایی با نیاز به مواد معدنی مختلف و ویتامینها در ورزشکاران	
<b>هدف کلی جلسه :</b> معرفی مواد معدنی مختلف و ویتامینها در ورزشکاران	
<b>اهداف اختصاصی :</b>	
دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:	
❖ اهمیت کلسیم و مقدار نیاز به آن را ورزشکاران بداند.	
❖ نقش و اهمیت سایر مواد معدنی (روی، مس، منیزیم و...) در ورزشکاران را بیان نماید.	
❖ نقش و اهمیت ویتامینهای محلول در آب در ورزشکاران را بیان نماید	
❖ نقش و اهمیت ویتامینهای محلول در چربی در ورزشکاران را بیان نماید.	
روش آموزش : حضوری : خیر / مجازی: بله / ترکیبی: خیر	
امکانات آموزشی :اسلاید، کامپیوتر، امکانات فضای مجازی و نرم افزارهای ارائه شده مانند نوید	
عنوان و نوع آزمون: خیر	
Modern Nutrition in Health and Disease Krause's, Food, Nutrition and Diet therapy T McArdle WD, Katch FT, Katch VL. Sport & exercise Nutrition, Lippincott Williams & Wilkin , and London	
مقدمه ( این قسمت صرفا جهت کلاس های حضوری تکمیل گردد)	مدت زمان: دقیقه
<ul style="list-style-type: none"> <li>• کلیات درس</li> </ul>	
بخش اول درس	مدت زمان : 20 دقیقه
بخش دوم درس	مدت زمان: 20 دقیقه
<ul style="list-style-type: none"> <li>• جمع بندی و نتیجه گیری</li> </ul>	
	مدت زمان : 5 دقیقه

دانشکده: بهداشت اوز	گروه آموزشی: علوم تغذیه	مقطع / رشته تحصیلی: کارشناسی / علوم تغذیه
سال تحصیلی : 1399-1400	تاریخ ارائه درس : 1400/1/15	
نام درس (واحد) : تغذیه گروههای ویژه (2 واحد)	روز: یکشنبه 2-4	
نوع واحد: نظری	تعداد دانشجویان : 10	
تعداد واحد: 2	مسئول درس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی	
مدت کلاس: 45 دقیقه	مدرس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی	
تاریخ تدوین / بازنگری: 99/10/22		

عنوان جلسه : آشنایی با اصول تغذیه در شرایط اضطراری	
هدف کلی جلسه : معرفی اصول تغذیه در شرایط اضطراری	
اهداف اختصاصی :	
دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ اصول تغذیه در شرایط اضطراری را بداند.</li> <li>❖ شرایط اضطراری را تعریف و بررسی وضع تغذیه در شرایط اضطراری و شاخص های مورد استفاده را بداند.</li> <li>❖ انواع سوتغذیه پروتئین – انرژی در شرایط اضطراری را بداند</li> </ul>	
روش آموزش : حضوری : خیر / مجازی: بله / ترکیبی: خیر	
امکانات آموزشی :اسلاید، کامپیوتر، امکانات فضای مجازی و نرم افزارهای ارائه شده مانند نوید	
عنوان و نوع آزمون: خیر	
Modern Nutrition in Health and Disease Krause's, Food, Nutrition and Diet therapy Alken LH, Howson CP. Estimated mean per capita energy requirement for planning emergency food aid rations. Institute of Median. Nutrition Academy Press.	
مقدمه ( این قسمت صرفا جهت کلاس های حضوری تکمیل گردد)	مدت زمان : دقیقه
<ul style="list-style-type: none"> <li>• کلیات درس <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ بخش اول درس</li> <li>▪ بخش دوم درس</li> </ul> </li> </ul>	
مدت زمان : 20 دقیقه	مدت زمان : 20 دقیقه
مدت زمان : 5 دقیقه	جمع بندی و نتیجه گیری



دانشکد: بهداشت اوز	گروه آموزشی: علوم تغذیه	مقطع / رشته تحصیلی: کارشناسی / علوم تغذیه
سال تحصیلی : 1399-1400	تاریخ ارائه درس : 1400/1/22	
نام درس (واحد) : تغذیه گروههای ویژه(2 واحد)	روز: یکشنبه 2-4	
نوع واحد: نظری	تعداد دانشجویان : 10	
تعداد واحد: 2	مسئول درس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی	
مدت کلاس: 45 دقیقه	مدرس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی	
تاریخ تدوین / بازنگری: 99/10/22		

عنوان جلسه : آشنایی با اصول تغذیه در شرایط اضطراری	
هدف کلی جلسه : معرفی اصول تغذیه در شرایط اضطراری	
اهداف اختصاصی :	
دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:	
❖ کمبود ریز مغذیهای شایع در شرایط اضطراری ( کمبود آهن و سایر مواد معدنی و کمبود ویتامینها) و روشهای پیشگیری و مبارزه با آنها را بداند.	
❖ انواع کمک ها غذایی در شرایط اضطراری ( تغذیه گروهی ، تغذیه تکمیلی ، تغذیه درمانی ) را توضیح دهد.	
روش آموزش : حضوری : خیر / مجازی: بله / ترکیبی: خیر	
امکانات آموزشی :اسلاید، کامپیوتر، امکانات فضای مجازی و نرم افزارهای ارائه شده مانند نوید	
عنوان و نوع آزمون: خیر	
Modern Nutrition in Health and Disease Krause's, Food, Nutrition and Diet therapy Alken LH, Howson CP. Estimated mean per capita energy requirement for planning emergency food aid rations. Institute of Median. Nutrition Academy Press.	
مقدمه ( این قسمت صرفاً جهت کلاس های حضوری تکمیل گردد)	مدت زمان: دقیقه
• کلیات درس	
▪ بخش اول درس	مدت زمان : 20 دقیقه
▪ بخش دوم درس	مدت زمان: 20 دقیقه
• جمع بندی و نتیجه گیری	
	مدت زمان : 5 دقیقه

دانشکده: بهداشت اوز	گروه آموزشی: علوم تغذیه	مقطع / رشته تحصیلی: کارشناسی / علوم تغذیه
سال تحصیلی : 1399-1400	تاریخ ارائه درس : 1400/1/29	
نام درس (واحد) : تغذیه گروههای ویژه (2 واحد)	روز: یکشنبه 2-4	
نوع واحد: نظری	تعداد دانشجویان : 10	
تعداد واحد: 2	مسئول درس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی	
مدت کلاس: 45 دقیقه	مدرس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی	
تاریخ تدوین / بازنگری: 99/10/22		

عنوان جلسه : کلیاتی در مورد تغذیه گیاهخواری	
هدف کلی جلسه : کلیاتی در مورد تغذیه گیاهخواری	
اهداف اختصاصی :	
دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ تغذیه گیاهخواری، طبقه گروههای گیاهخواری، علل گرایش به گروههای گیاهخواری، تعداد افراد گیاهخواری در جهان را توضیح دهد</li> <li>❖ شرح انواع گروههای گیاهخوار، مزایا و معایب تغذیه گیاهخواری را شرح دهد</li> <li>❖ وضعیت تغذیه در گیاهخواران گروههای آسیب پذیر: نوجوانان، جوانان، مادران باردار و شیرده، سالمندان را توضیح دهد</li> </ul>	
روش آموزش : حضوری : خیر / مجازی: بله / ترکیبی: خیر	
امکانات آموزشی :اسلاید، کامپیوتر، امکانات فضای مجازی و نرم افزارهای ارائه شده مانند نوید	
عنوان و نوع آزمون: خیر	
Modern Nutrition in Health and Disease Krause's, Food, Nutrition and Diet therapy Sabate J. Vegetarian Nutrition. CRC Press, London	
مقدمه ( این قسمت صرفاً جهت کلاس های حضوری تکمیل گردد)	مدت زمان: دقیقه
<ul style="list-style-type: none"> <li>• کلیات درس <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ بخش اول درس</li> <li>▪ بخش دوم درس</li> </ul> </li> </ul>	مدت زمان : 20 دقیقه مدت زمان: 20 دقیقه
• جمع بندی و نتیجه گیری	مدت زمان : 5 دقیقه

دانشکده: بهداشت اوز		گروه آموزشی: علوم تغذیه		مقطع / رشته تحصیلی: کارشناسی / علوم تغذیه	
سال تحصیلی : 1399-1400		تاریخ ارائه درس : 1400/2/5			
نام درس (واحد) : تغذیه گروههای ویژه(2 واحد)		روز: یکشنبه 2-4			
نوع واحد: نظری		تعداد دانشجویان : 10			
تعداد واحد: 2		مسئول درس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی			
مدت کلاس: 45 دقیقه		مدرس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی			
تاریخ تدوین / بازنگری: 99/10/22					

عنوان جلسه : کلیاتی در مورد تغذیه گیاهخواری	
هدف کلی جلسه : کلیاتی در مورد تغذیه گیاهخواری	
اهداف اختصاصی :	
دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ نیازهای تغذیه در افراد گیاهخوار را شرح دهد</li> <li>❖ انرژی، پروتئین، چربی، کربوهیدرات، روی، آهن، ویتامینها را بشناسد</li> <li>❖ سلامتی استخوانی و گیاهخواری، رعایت اصول صحیح تغذیه در افراد گیاهخوار را توضیح دهد.</li> </ul>	
روش آموزش : حضوری : خیر / مجازی: بله / ترکیبی: خیر	
امکانات آموزشی: اسلاید، کامپیوتر، امکانات فضای مجازی و نرم افزارهای ارائه شده مانند نوید	
عنوان و نوع آزمون: خیر	
Modern Nutrition in Health and Disease Krause's, Food, Nutrition and Diet therapy Sabate J. Vegetarian Nutrition. CRC Press, London	
مقدمه ( این قسمت صرفاً جهت کلاس های حضوری تکمیل گردد)	
مدت زمان: دقیقه	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• کلیات درس</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ بخش اول درس</li> <li>▪ بخش دوم درس</li> </ul>	
مدت زمان : 20 دقیقه	
مدت زمان: 20 دقیقه	
مدت زمان : 5 دقیقه	
جمع بندی و نتیجه گیری	

دانشکد: بهداشت اوز	گروه آموزشی:	علوم تغذیه	مقطع / رشته تحصیلی: کارشناسی / علوم تغذیه
سال تحصیلی : 1399-1400	تاریخ ارائه درس : 1400/2/12		
نام درس (واحد) : تغذیه گروههای ویژه(2 واحد)	روز: یکشنبه 2-4		
نوع واحد: نظری	تعداد دانشجویان : 10		
تعداد واحد: 2	مستول درس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی		
مدت کلاس: 45 دقیقه	مدرس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی		
تاریخ تدوین / بازنگری: 99/10/22			

عنوان جلسه : تغذیه نظامیان	
هدف کلی جلسه : آشنایی با تغذیه نظامیان	
اهداف اختصاصی :	
دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ تغییرات فیزیولوژیک، روانی و اجتماعی در محیط های نظامی را توضیح دهد</li> <li>❖ کلیاتی در مورد تغذیه نظامیان، تغییرات نیازهای تغذیه در محیط های مختلف آب و هوایی: گرم- سرد- معتدل- رطوبی را شرح دهد.</li> </ul>	
روش آموزش : حضوری : خیر / مجازی: بله / ترکیبی: خیر	
امکانات آموزشی :اسلاید، کامپیوتر، امکانات فضای مجازی و نرم افزارهای ارائه شده مانند نوید	
عنوان و نوع آزمون: خیر	
Modern Nutrition in Health and Disease Krause's, Food, Nutrition and Diet therapy	
مقدمه ( این قسمت صرفا جهت کلاس های حضوری تکمیل گردد)	مدت زمان: دقیقه
<ul style="list-style-type: none"> <li>• کلیات درس <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ بخش اول درس</li> <li>▪ بخش دوم درس</li> </ul> </li> </ul>	
مدت زمان : 20 دقیقه	مدت زمان : 20 دقیقه
مدت زمان : 5 دقیقه	جمع بندی و نتیجه گیری

دانشکده: بهداشت اوز	گروه آموزشی: علوم تغذیه	مقطع / رشته تحصیلی: کارشناسی / علوم تغذیه
سال تحصیلی : 1399-1400	تاریخ ارائه درس : 1400/2/19	
نام درس (واحد) : تغذیه گروههای ویژه(2 واحد)	روز: یکشنبه 2-4	
نوع واحد: نظری	تعداد دانشجویان : 10	
تعداد واحد: 2	مسئول درس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی	
مدت کلاس: 45 دقیقه	مدرس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی	
تاریخ تدوین / بازنگری: 99/10/22		

عنوان جلسه : تغذیه نظامیان	
هدف کلی جلسه : آشنایی با تغذیه نظامیان	
اهداف اختصاصی :	
دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:	
✧ تغذیه در پادگان را شرح دهد	
✧ تغذیه نظامیان در زمان صلح را توضیح دهد	
روش آموزش : حضوری : خیر / مجازی: بله / ترکیبی: خیر	
امکانات آموزشی :اسلاید، کامپیوتر، امکانات فضای مجازی و نرم افزارهای ارائه شده مانند نوید	
عنوان و نوع آزمون: خیر	
Modern Nutrition in Health and Disease Krause's, Food, Nutrition and Diet therapy	
مقدمه ( این قسمت صرفاً جهت کلاس های حضوری تکمیل گردد)	مدت زمان: دقیقه
<ul style="list-style-type: none"> <li>• کلیات درس <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ بخش اول درس</li> <li>▪ بخش دوم درس</li> </ul> </li> </ul>	
مدت زمان : 20 دقیقه	مدت زمان: 20 دقیقه
مدت زمان : 5 دقیقه	جمع بندی و نتیجه گیری

دانشکده: بهداشت اوز	گروه آموزشی: علوم تغذیه	مقطع / رشته تحصیلی: کارشناسی / علوم تغذیه
سال تحصیلی : 1399-1400	تاریخ ارائه درس : 1400/2/26	
نام درس (واحد) : تغذیه گروههای ویژه(2 واحد)	روز: یکشنبه 2-4	
نوع واحد: نظری	تعداد دانشجویان : 10	
تعداد واحد: 2	مسئول درس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی	
مدت کلاس: 45 دقیقه	مدرس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی	
تاریخ تدوین / بازنگری: 99/10/22		

<b>عنوان جلسه :</b> تغذیه در معتادین و دوران بازپروری	
<b>هدف کلی جلسه :</b> آشنایی با تغذیه در معتادین و دوران بازپروری	
<b>اهداف اختصاصی :</b>	
<p><b>دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ کلیاتی د رمورد تاریخچه اعتیاد و انواع مواد اعتیاد آور را بیان کند</li> <li>❖ تاثیر الکل، کافئین، تنباکو و سایر مواد مخدر مانند هروئین، کوکائین و تریاک بر سلامتی و نیازهای تغذیه ای خاص حاصل از این تاثیر را توضیح دهد</li> <li>❖ آسیب های اجتماعی در یک فرد معتاد، تغییرات فیزیولوژیک ایجاد شده در ارگانهای مختلف بدن ناشی از اعتیاد و سوء تغذیه در افراد معتاد را شرح دهد</li> </ul>	
روش آموزش : حضوری : خیر / مجازی: بله / ترکیبی: خیر	
امکانات آموزشی :اسلاید، کامپیوتر، امکانات فضای مجازی و نرم افزارهای ارائه شده مانند نوید	
عنوان و نوع آزمون: خیر	
Modern Nutrition in Health and Disease Krause's, Food, Nutrition and Diet therapy	
مقدمه ( این قسمت صرفا جهت کلاس های حضوری تکمیل گردد)	مدت زمان: دقیقه
<ul style="list-style-type: none"> <li>• کلیات درس <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ بخش اول درس</li> <li>▪ بخش دوم درس</li> </ul> </li> </ul>	
مدت زمان : 20 دقیقه	مدت زمان: 20 دقیقه
مدت زمان : 5 دقیقه	<b>جمع بندی و نتیجه گیری</b>

جلسه پانزدهم

دانشکده: بهداشت اوز	گروه آموزشی: علوم تغذیه	مقطع / رشته تحصیلی: کارشناسی / علوم تغذیه
سال تحصیلی : 1399-1400	تاریخ ارائه درس : 1400/3/2	
نام درس (واحد) : تغذیه گروه‌های ویژه (2 واحد)	روز: یکشنبه 2-4	
نوع واحد: نظری	تعداد دانشجویان : 10	
تعداد واحد: 2	مسئول درس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی	
مدت کلاس: 45 دقیقه	مدرس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی	
تاریخ تدوین / بازنگری: 99/10/22		

<b>عنوان جلسه :</b> تغذیه در ناتوانی‌های جسمی و معلولیت ها	
<b>هدف کلی جلسه :</b> آشنایی با تغذیه در ناتوانی‌های جسمی و معلولیت ها	
<b>اهداف اختصاصی :</b>	
دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:	
❖ انواع معلولیت‌های جسمی و ذهنی بشناسد	
❖ تغییرات فیزیولوژیکی در انواع معلولیت را توضیح دهد	
روش آموزش : حضوری : خیر / مجازی: بله / ترکیبی: خیر	
امکانات آموزشی :اسلاید، کامپیوتر، امکانات فضای مجازی و نرم افزارهای ارائه شده مانند نوید	
عنوان و نوع آزمون: خیر	
Modern Nutrition in Health and Disease Krause's, Food, Nutrition and Diet therapy	
مقدمه ( این قسمت صرفاً جهت کلاس های حضوری تکمیل گردد)	مدت زمان: دقیقه
<ul style="list-style-type: none"> <li>• کلیات درس <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ بخش اول درس</li> <li>▪ بخش دوم درس</li> </ul> </li> </ul>	
مدت زمان : 20 دقیقه	مدت زمان: 20 دقیقه
مدت زمان : 5 دقیقه	<b>• جمع بندی و نتیجه گیری</b>

دانشکده: بهداشت اوز	گروه آموزشی: علوم تغذیه	مقطع / رشته تحصیلی: کارشناسی / علوم تغذیه
سال تحصیلی : 1399-1400	تاریخ ارائه درس : 1400/3/9	
نام درس (واحد) : تغذیه گروههای ویژه(2 واحد)	روز: یکشنبه 2-4	
نوع واحد: نظری	تعداد دانشجویان : 10	
تعداد واحد: 2	مسئول درس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی	
مدت کلاس: 45 دقیقه	مدرس: دکتر مریم رنجبر زاهدانی	
تاریخ تدوین / بازنگری: 99/10/22		

<b>عنوان جلسه :</b> تغذیه در ناتوانیهای جسمی و معلولیت ها	
<b>هدف کلی جلسه :</b> آشنایی با تغذیه در ناتوانیهای جسمی و معلولیت ها	
<b>اهداف اختصاصی :</b>	
دانشجو در پایان این جلسه باید بتواند:	
❖ تغییرات تغذیه ای ناشی از تغییرات فیزیولوژیکی در معلولیتها	
❖ شاخص ها و روشهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای در افراد معلول	
روش آموزش : حضوری : خیر / مجازی: بله / ترکیبی: خیر	
امکانات آموزشی :اسلاید، کامپیوتر، امکانات فضای مجازی و نرم افزارهای ارائه شده مانند نوید	
عنوان و نوع آزمون: خیر	
Modern Nutrition in Health and Disease Krause's, Food, Nutrition and Diet therapy	
مقدمه ( این قسمت صرفا جهت کلاس های حضوری تکمیل گردد)	مدت زمان: دقیقه
<ul style="list-style-type: none"> <li>• کلیات درس                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ بخش اول درس</li> <li>▪ بخش دوم درس</li> </ul> </li> </ul>	
مدت زمان : 20 دقیقه	مدت زمان : 20 دقیقه
مدت زمان : 5 دقیقه	<b>• جمع بندی و نتیجه گیری</b>