

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

طرح درس روزانه (lesson Plan) ترکیبی

جلسه اول

مقطع / رشته تحصیلی: کارشناسی / علوم تغذیه	گروه آموزشی: علوم تغذیه	دانشکده: بهداشت اوز
تاریخ ارائه درس: ۹۹/۱۱/۱۳		سال تحصیلی: ۹۹-۴۰۰
روز: دوشنبه ساعت: ۱۴-۱۶		نام درس (واحد): اصول تنظیم برنامه غذایی
تعداد دانشجویان: ۲۰		نوع واحد: نظری
مسئول درس: دکتر سمیه یوسایی		تعداد واحد: ۱
مدرس: دکتر سمیه یوسایی		مدت کلاس: ۴۰ دقیقه
تاریخ تدوین / بازنگری: بهمن ۹۹		

عنوان جلسه: آشنایی با استانداردهای RDA و DRI	
هدف کلی جلسه: دانشجو با مفاهیم و کاربردهای RDI و DRI آشنا شود.	
اهداف اختصاصی:	
<ul style="list-style-type: none"> - دانشجو بتواند مفهوم و کاربرد RDI را شرح دهد. - دانشجو بتواند مفهوم و کاربرد DRI را شرح دهد. 	
روش آموزش: حضوری: خیر / مجازی: بلی / ترکیبی: خیر	
امکانات آموزشی: کامپیوتر، اینترنت، اسلاید، سامانه نوید	
فعالیت آموزشی: تکلیف: خیر / پروژه: خیر / تالار گفتگو: خیر	
عنوان و نوع آزمون: خیر	
منبع درس: در صورت استفاده از کتاب، مقاله، جزوه یا هر نوع محتوای یادگیری مشخصات آن طبق فرمت طرح دوره ترکیبی نوشته شود.	
۱- میر میران پ، اصول تنظیم برنامه های غذایی، بنیاد امور بیماریهای خاص، تهران.	
2-Mahan. LK, Escott – Stump S. Kraus Food, Nutrition and Diet Therapy. WB. Sounder Co. Philadelphia. (Chapter 16.)	
مدت زمان: دقیقه	• مقدمه: (این قسمت صرفاً جهت کلاس های حضوری تکمیل گردد.)
دکتر زمان: ۱۰ دقیقه	• کلیات درس
مدت زمان: ۵ دقیقه	
مدت زمان: ۲۰ دقیقه	
مدت زمان: ۵ دقیقه	• جمع بندی و نتیجه گیری

جلسه دوم

دانشکده: بهداشت اوز	گروه آموزشی: علوم تغذیه	مقطع / رشته تحصیلی: کارشناسی/علوم تغذیه
سال تحصیلی : ۴۰۰-۹۹	تاریخ ارائه درس : ۹۹/۱۱/۲۰	
نام درس (واحد) : اصول تنظیم برنامه غذایی	روز: دوشنبه ساعت: ۱۶-۱۴	
نوع واحد: نظری	تعداد دانشجویان : ۲۰	
تعداد واحد: ۱	مسئول درس: دکتر سمیه یوسایی	
مدت کلاس: ۴۰ دقیقه	مدرس: دکتر سمیه یوسایی	
تاریخ تدوین / بازنگری: بهمن ۹۹		

عنوان جلسه: اصول برنامه ریزی غذایی	
هدف کلی جلسه: دانشجویان با اصول برنامه ریزی غذایی آشنا شود.	
اهداف اختصاصی:	
<ul style="list-style-type: none"> - دانشجو نحوه محاسبه نمایه توده ی بدنی را بداند - دانشجو طبقه بندی نمایه توده ی بدنی را بشناسد. - دانشجو نحوه محاسبه انرژی متابولیسم پایه، انرژی فعالیت بدنی و گرمایی غذا را بداند. 	
روش آموزش: حضوری: خیر / مجازی: بلی / ترکیبی: خیر	
امکانات آموزشی: کامپیوتر، اینترنت، اسلاید، سامانه نوید	
فعالیت آموزشی: تکلیف: خیر / پروژه: خیر / نالار گفتگو: خیر	
عنوان و نوع آزمون: خیر	
<p>منبع درس: در صورت استفاده از کتاب، مقاله، جزوه یا هر نوع محتوای یادگیری مشخصات آن طبق فرمت طرح دوره ترکیبی نوشته شود.</p> <p>۱- میر میران پ، اصول تنظیم برنامه های غذایی، بنیاد امور بیماریهای خاص، تهران.</p> <p>2-Mahan. LK, Escott – Stump S. Kraus Food, Nutrition and Diet Therapy. WB. Sounder Co. Philadelphia. (Chapter 16.)</p>	
مقدمه: (این قسمت صرفاً جهت کلاس های حضوری تکمیل گردد.)	مدت زمان: دقیقه
کلیات درس	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ بخش اول درس ▪ پرسش و پاسخ و استراحت ▪ بخش دوم درس 	<p>دت زمان : ۱۰ دقیقه</p> <p>مدت زمان : ۵ دقیقه</p> <p>مدت زمان: ۲۰ دقیقه</p>
جمع بندی و نتیجه گیری	مدت زمان : ۵ دقیقه

جلسه سوم

دانشکده: بهداشت اوز	گروه آموزشی: علوم تغذیه	مقطع / رشته تحصیلی: کارشناسی/علوم تغذیه
سال تحصیلی : ۹۹-۴۰۰	تاریخ ارائه درس : ۹۹/۱۱/۲۷	
نام درس (واحد) : اصول تنظیم برنامه غذایی	روز: دوشنبه ساعت: ۱۶-۱۴	
نوع واحد: نظری	تعداد دانشجویان : ۲۰	
تعداد واحد: ۱	مسئول درس: دکتر سمیه یوسایی	
مدت کلاس: ۴۰ دقیقه	مدرس: دکتر سمیه یوسایی	
تاریخ تدوین / بازنگری: بهمن ۹۹		

عنوان جلسه: اصول برنامه ریزی غذایی	
هدف کلی جلسه: دانشجویان با اصول برنامه ریزی غذایی آشنا شود.	
اهداف اختصاصی:	
<ul style="list-style-type: none"> - دانشجویان میزان مجاز کاهش / افزایش وزن را بدانند. - دانشجویان سهم هر یک از درشت مغذی ها را در رژیم روزانه بدانند. - دانشجویان با جدول تنظیم برنامه غذایی و کاربرد آن آشنا شود. 	
روش آموزش: حضوری: خیر / مجازی: بلی / ترکیبی: خیر	
امکانات آموزشی: کامپیوتر، اینترنت، اسلاید، سامانه نوید	
فعالیت آموزشی: تکلیف: خیر / پروژه: خیر / تالار گفتگو: خیر	
عنوان و نوع آزمون: خیر	
منبع درس: در صورت استفاده از کتاب، مقاله، جزوه یا هر نوع محتوای یادگیری مشخصات آن طبق فرمت طرح دوره ترکیبی نوشته شود. ۲- میر میران پ، اصول تنظیم برنامه های غذایی، بنیاد امور بیماریهای خاص، تهران.	
2-Mahan. LK, Escott – Stump S. Kraus Food, Nutrition and Diet Therapy. WB. Sounder Co. Philadelphia. (Chapter 16.)	
مقدمه: (این قسمت صرفاً جهت کلاس های حضوری تکمیل گردد.)	مدت زمان: دقیقه
کلیات درس	
<ul style="list-style-type: none"> بخش اول درس پرسش و پاسخ و استراحت بخش دوم درس 	مدت زمان: ۱۰ دقیقه مدت زمان: ۵ دقیقه مدت زمان: ۲۰ دقیقه
جمع بندی و نتیجه گیری	مدت زمان: ۵ دقیقه

جلسه چهارم

دانشکده: بهداشت اوز	گروه آموزشی: علوم تغذیه	مقطع / رشته تحصیلی: کارشناسی/علوم تغذیه
سال تحصیلی : ۹۹-۴۰۰	تاریخ ارائه درس : ۹۹/۱۲/۰۴	
نام درس (واحد) : اصول تنظیم برنامه غذایی	روز: دوشنبه ساعت: ۱۶-۱۴	
نوع واحد: نظری	تعداد دانشجویان : ۲۰	
تعداد واحد: ۱	مسئول درس: دکتر سمیه یوسایی	
مدت کلاس: ۴۰ دقیقه	مدرس: دکتر سمیه یوسایی	
تاریخ تدوین / بازنگری: بهمن ۹۹		

عنوان جلسه: اصول برنامه ریزی غذایی	
هدف کلی جلسه : دانشجویان با اصول برنامه ریزی غذایی آشنا شود.	
اهداف اختصاصی :	
- دانشجو بتواند سهم استاندارد هریک از گروه های غذایی را در رژیم غذایی روزانه بشناسد.	
- دانشجو بتواند رژیم غذایی را جهت گروه های مختلف تنظیم نماید.	
روش آموزش : حضوری : خیر / مجازی: بلی / ترکیبی: خیر	
امکانات آموزشی : کامپیوتر، اینترنت، اسلاید، سامانه نوید	
فعالیت آموزشی : تکلیف: خیر / پروژه: خیر / تالار گفتگو: خیر	
عنوان و نوع آزمون : خیر	
منبع درس : در صورت استفاده از کتاب، مقاله، جزوه یا هر نوع محتوای یادگیری مشخصات آن طبق فرمت طرح دوره ترکیبی نوشته شود. ۳- میر میران پ، اصول تنظیم برنامه های غذایی، بنیاد امور بیماریهای خاص، تهران.	
2-Mahan. LK, Escott – Stump S. Kraus Food, Nutrition and Diet Therapy. WB. Sounder Co. Philadelphia. (Chapter 16.)	
• مقدمه : (این قسمت صرفاً جهت کلاس های حضوری تکمیل گردد.)	مدت زمان: دقیقه
• کلیات درس	
بخش اول درس	دست زمان : ۱۰ دقیقه
پرسش و پاسخ و استراحت	مدت زمان : ۵ دقیقه
بخش دوم درس	مدت زمان: ۲۰ دقیقه
• جمع بندی و نتیجه گیری	مدت زمان : ۵ دقیقه

جلسه پنجم

دانشکده: بهداشت اوز	گروه آموزشی: علوم تغذیه	مقطع / رشته تحصیلی: کارشناسی/علوم تغذیه
سال تحصیلی : ۴۰۰-۹۹	تاریخ ارائه درس : ۹۹/۱۲/۱۱	
نام درس (واحد) : اصول تنظیم برنامه غذایی	روز: دوشنبه ساعت: ۱۶-۱۴	
نوع واحد: نظری	تعداد دانشجویان : ۲۰	
تعداد واحد: ۱	مسئول درس: دکتر سمیه یوسایی	
مدت کلاس: ۴۰ دقیقه	مدرس: دکتر سمیه یوسایی	
تاریخ تدوین / بازنگری: بهمن ۹۹		

عنوان جلسه: آشنایی با راهنماهای غذایی	
هدف کلی جلسه : دانشجویان هرم راهنمای غذایی، بشقاب غذایی و الگوهای رایج غذایی را بشناسند.	
اهداف اختصاصی :	
<ul style="list-style-type: none"> - دانشجویان هرم راهنمای غذایی را بشناسند و تفسیر کنند - دانشجویان بشقاب غذایی را بشناسند و تفسیر کنند. - دانشجویان با الگوهای رایج غذایی آشنا شوند. 	
روش آموزش: حضوری: خیر / مجازی: بلی / ترکیبی: خیر	
امکانات آموزشی: کامپیوتر، اینترنت، اسلاید، سامانه نوید	
فعالیت آموزشی: تکلیف: خیر / پروژه: خیر / نالار گفتگو: خیر	
عنوان و نوع آزمون: خیر	
منبع درس: در صورت استفاده از کتاب، مقاله، جزوه یا هر نوع محتوای یادگیری مشخصات آن طبق فرمت طرح دوره ترکیبی نوشته شود. ۴- میر میران پ، اصول تنظیم برنامه های غذایی، بنیاد امور بیماریهای خاص، تهران.	
2-Mahan. LK, Escott – Stump S. Kraus Food, Nutrition and Diet Therapy. WB. Sounder Co. Philadelphia. (Chapter 16.)	
• مقدمه : (این قسمت صرفاً جهت کلاس های حضوری تکمیل گردد.)	مدت زمان: دقیقه
• کلیات درس	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ بخش اول درس ▪ پرسش و پاسخ و استراحت ▪ بخش دوم درس 	مدت زمان : ۱۰ دقیقه مدت زمان : ۵ دقیقه مدت زمان : ۲۰ دقیقه
• جمع بندی و نتیجه گیری	مدت زمان : ۵ دقیقه

جلسه ششم

دانشگاه: بهداشت اوز	گروه آموزشی: علوم تغذیه	مقطع / رشته تحصیلی: کارشناسی/علوم تغذیه
سال تحصیلی : ۴۰۰-۹۹	تاریخ ارائه درس : ۹۹/۱۲/۱۸	
نام درس (واحد) : اصول تنظیم برنامه غذایی	روز: دوشنبه ساعت: ۱۶-۱۴	
نوع واحد: نظری	تعداد دانشجویان : ۲۰	
تعداد واحد: ۱	مسئول درس: دکتر سمیه یوسایی	
مدت کلاس: ۴۰ دقیقه	مدرس: دکتر سمیه یوسایی	
تاریخ تدوین / بازنگری: بهمن ۹۹		

عنوان جلسه : برچسب گذاری غذایی	
هدف کلی جلسه : دانشجو با برچسب گذاری غذایی آشنا شود.	
اهداف اختصاصی : دانشجو برچسب گذاری غذایی را بشناسد و شرح دهد.	
روش آموزش : حضوری: خیر / مجازی: بلی / ترکیبی: خیر	
امکانات آموزشی : کامپیوتر، اینترنت، اسلاید، سامانه نوید	
فعالیت آموزشی : تکلیف: خیر / پروژه: خیر / تالار گفتگو: خیر	
عنوان و نوع آزمون : خیر	
منبع درس : در صورت استفاده از کتاب، مقاله، جزوه یا هر نوع محتوای یادگیری مشخصات آن طبق فرمت طرح دوره ترکیبی نوشته شود. ۱- میر میران پ، اصول تنظیم برنامه های غذایی، بنیاد امور بیماریهای خاص، تهران.	
2-Mahan. LK, Escott – Stump S. Kraus Food, Nutrition and Diet Therapy. WB. Sounder Co. Philadelphia. (Chapter 16.)	
• مقدمه : (این قسمت صرفاً جهت کلاس های حضوری تکمیل گردد.)	مدت زمان: دقیقه
• کلیات درس	
▪ بخش اول درس	دت زمان : ۱۰ دقیقه
▪ پرسش و پاسخ و استراحت	مدت زمان : ۵ دقیقه
▪ بخش دوم درس	مدت زمان: ۲۰ دقیقه
• جمع بندی و نتیجه گیری	مدت زمان : ۵ دقیقه

جلسه هفتم

دانشکده: بهداشت اوز	گروه آموزشی: علوم تغذیه	مقطع / رشته تحصیلی: کارشناسی/علوم تغذیه
سال تحصیلی : ۴۰۰-۹۹	تاریخ ارائه درس : ۹۹/۱۲/۲۵	
نام درس (واحد) : اصول تنظیم برنامه غذایی	روز: دوشنبه ساعت: ۱۶-۱۴	
نوع واحد: نظری	تعداد دانشجویان : ۲۰	
تعداد واحد: ۱	مسئول درس: دکتر سمیه یوسایی	
مدت کلاس: ۴۰ دقیقه	مدرس: دکتر سمیه یوسایی	
تاریخ تدوین / بازنگری: بهمن ۹۹		

عنوان جلسه : تنظیم برنامه غذایی	
هدف کلی جلسه : تنظیم یک برنامه غذایی توسط دانشجو	
- اهداف اختصاصی : دانشجو بتواند یک رژیم غذایی برای یک فرد فرضی با مشخصات معین براساس راهنماها و هرم غذایی تنظیم کند.	
روش آموزش : حضوری: خیر / مجازی: بلی / ترکیبی: خیر	
امکانات آموزشی : کامپیوتر، اینترنت، اسلاید، سامانه نوید	
فعالیت آموزشی : تکلیف: بلی / پروژه: خیر / تالار گفتگو: خیر	
عنوان و نوع آزمون : خیر	
منبع درس : در صورت استفاده از کتاب، مقاله، جزوه یا هر نوع محتوای یادگیری مشخصات آن طبق فرمت طرح دوره ترکیبی نوشته شود. ۱- میر میران پ، اصول تنظیم برنامه های غذایی، بنیاد امور بیماریهای خاص، تهران.	
2-Mahan. LK, Escott – Stump S. Kraus Food, Nutrition and Diet Therapy. WB. Sounder Co. Philadelphia. (Chapter 16.)	
• مقدمه : (این قسمت صرفا جهت کلاس های حضوری تکمیل گردد.)	مدت زمان: دقیقه
• کلیات درس	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ بخش اول درس ▪ پرسش و پاسخ و استراحت ▪ بخش دوم درس 	مدت زمان : ۱۰ دقیقه مدت زمان : ۵ دقیقه مدت زمان: ۲۰ دقیقه
• جمع بندی و نتیجه گیری	مدت زمان : ۵ دقیقه

جلسه هشتم

دانشکده: بهداشت اوز	گروه آموزشی: علوم تغذیه	مقطع / رشته تحصیلی: کارشناسی/علوم تغذیه
سال تحصیلی : ۴۰۰-۹۹	تاریخ ارائه درس : ۴۰۰/۰۱/۱۶	
نام درس (واحد) : اصول تنظیم برنامه غذایی	روز: دوشنبه ساعت: ۱۶-۱۴	
نوع واحد: نظری	تعداد دانشجویان : ۲۰	
تعداد واحد: ۱	مسئول درس: دکتر سمیه یوسایی	
مدت کلاس: ۴۰ دقیقه	مدرس: دکتر سمیه یوسایی	
تاریخ تدوین / بازنگری: بهمن ۹۹		

عنوان جلسه : تنظیم برنامه غذایی	
هدف کلی جلسه : تنظیم یک برنامه غذایی توسط دانشجو	
- اهداف اختصاصی : دانشجو بتواند یک رژیم غذایی برای یک فرد فرضی با مشخصات معین براساس راهنماها و هرم غذایی تنظیم کند.	
روش آموزش : حضوری: خیر / مجازی: بلی / ترکیبی: خیر	
امکانات آموزشی : کامپیوتر، اینترنت، اسلاید، سامانه نوید	
فعالیت آموزشی : تکلیف: بلی / پروژه: خیر / تالار گفتگو: خیر	
عنوان و نوع آزمون : خیر	
منبع درس : در صورت استفاده از کتاب، مقاله، جزوه یا هر نوع محتوای یادگیری مشخصات آن طبق فرمت طرح دوره ترکیبی نوشته شود. ۲- میر میران پ، اصول تنظیم برنامه های غذایی، بنیاد امور بیماریهای خاص، تهران.	
2-Mahan. LK, Escott – Stump S. Kraus Food, Nutrition and Diet Therapy. WB. Sounder Co. Philadelphia. (Chapter 16.)	
• مقدمه : (این قسمت صرفاً جهت کلاس های حضوری تکمیل گردد.)	مدت زمان: دقیقه
• کلیات درس	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ بخش اول درس ▪ پرسش و پاسخ و استراحت ▪ بخش دوم درس 	مدت زمان : ۱۰ دقیقه مدت زمان : ۵ دقیقه مدت زمان: ۲۰ دقیقه
• جمع بندی و نتیجه گیری	مدت زمان : ۵ دقیقه