

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: علوم تغذیه	مقطع و رشته تحصیلی: کارشناسی / علوم تغذیه
نام درس: اصول تنظیم برنامه های غذایی	تعداد واحد ۱	
	نوع واحد: نظری	
پیش نیاز: تغذیه اساسی ۱، تغذیه اساسی ۲	روز و ساعت برگزاری کلاس: دوشنبه / 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: بهمن ۹۹		

معرفی درس:

یکی از برنامه های اصلی ارائه خدمات تغذیه ای به افراد و گروههای سالم و بیمار، تنظیم برنامه های غذایی بر اساس نیازها و شرایط عمومی آنان است، لذا توانمند سازی دانشجویان رشته در کاربرد علم تغذیه در تنظیم برنامه های غذایی حائز اهمیت ویژه ای است.

عناوین کلی این درس شامل موارد زیر می باشد:

- آشنایی با استانداردهای R و DRI
- آشنایی با اصول برنامه ریزی غذایی
- آشنایی با راهنماهای غذایی
- آشنایی با برچسب گذاری غذایی
- تنظیم رژیم غذایی جهت یک فرد فرضی

▪ هدف کلی: آشنایی با استانداردهای RDA و DRI

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- دانشجو بتواند مفهوم و کاربرد RDI را شرح دهد.
- دانشجو بتواند مفهوم و کاربرد DRI را شرح دهد.

▪ هدف کلی: آشنایی با اصول برنامه ریزی غذایی

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- نحوه محاسبه نمایه توده ی بدنی را بداند
- طبقه بندی نمایه توده ی بدنی را بشناسد.
- نحوه محاسبه انرژی متابولیسم پایه، انرژی فعالیت بدنی و گرمایی غذا را بداند.
- میزان مجاز کاهش / افزایش وزن را بداند.
- سهم هر یک از درشت مغذی ها را در رژیم روزانه بداند.
- با جدول تنظیم برنامه غذایی و کاربرد آن آشنا شود.
- سهم استاندارد هر یک از گروه های غذایی را در رژیم غذایی روزانه بشناسد.
- رژیم غذایی را جهت گروه های مختلف تنظیم نماید.

▪ هدف کلی: آشنایی با راهنماهای غذایی

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند

- هرم راهنمای غذایی را بشناسد و تفسیر کند
- بشقاب غذایی را بشناسد و تفسیر کند.
- با الگوهای رایج غذایی آشنا شود.

▪ هدف کلی: آشنایی با برچسب گذاری غذایی

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند

- برچسب گذاری غذایی را بشناسد و شرح دهد.

▪ هدف کلی: تنظیم رژیم غذایی جهت یک فرد فرضی با ویژگی های معین
❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند

- یک رژیم غذایی برای یک فرد فرضی با مشخصات معین براساس راهنماها و هرم غذایی تنظیم کند.

❖ 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
کلیه فصول	میر میران پ، اصول تنظیم برنامه های غذایی، بنیاد امور بیماریهای خاص، تهران.
تنظیم وزن	Mahan. LK, Escott – Stump S. Kraus Food, Nutrition and Diet Therapy. WB. Sounder Co. Philadelphia. (Chapter 16.)

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 / تهیه‌کنندگان	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 ۹۹/۷/۱۴ تا ۹۹/۷/۲۰	تا تاریخ ۹۹/۷/۲۴

❖ تکالیف و پروژه‌های دانشجویان

شماره	عنوان تکالیف	شرح تکالیف	مهلت پاسخ دادن دانشجویان	مهلت فیدبک دادن مدرس	هدف از ارائه تکالیف
مثال	تکلیف اول کلاسی	در این تکلیف 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	۹۹/۷/۱۲ تا ۹۹/۷/۲۳	۹۹/۷/۲۷	مرور فصل مربوطه از منبع درسی و درک مفاهیم مربوطه
۱	تکلیف اول کلاسی (تنظیم برنامه غذایی فرد چاق)	در این تکلیف جهت یک فرد دارای اضافه وزن و چاقی برنامه غذایی کاهش وزن تنظیم می شود.	۹۹/۱۲/۲۵ تا ۹۹/۱۲/۲۸	۴۰۰/۰۱/۱۶	مرور مبحث مربوطه و شناخت بهتر انواع، و کاربرد تست های آماری
۲	تکلیف دوم	در این تکلیف جهت یک فرد مبتلا کم وزنی و چاقی برنامه غذایی کاهش	۱۴۰/۰۱/۱۶ تا	۴۰۰/۰۱/۲۵	مرور مبحث

مربوطه و آشنایی با مراحل اجرایی طرح پژوهشی		۴۰۰/۰۱/۲۰	وزن تنظیم می شود.	کلاسی (تنظیم برنامه غذایی فرد لاغر)	
--	--	-----------	-------------------	--	--

▪ 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
۷	آزمون میان ترم
۱۰	آزمون پایان ترم
۱	شرکت فعال در کلاس و حضور و غیاب
۲	تکالیف و سایر فعالیت ها

❖ مقررات

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

جدول زمانبندی درس اصول تنظیم برنامه های غذایی

تاریخ ارائه	ساعت ارائه	موضوع جلسه	مدرس	نحوه ارائه	امکانات مورد نیاز	روش ارزشیابی
۹۹/۱۱/۱۳	۱۴-۱۶	آشنایی با استانداردهای DRI و RDA	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۹۹/۱۱/۲۰	۱۴-۱۶	اصول برنامه ریزی غذایی	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۹۹/۱۱/۲۷	۱۴-۱۶	اصول برنامه ریزی غذایی	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۹۹/۱۲/۰۴	۱۴-۱۶	اصول برنامه ریزی غذایی	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۹۹/۱۲/۱۱	۱۴-۱۶	آشنایی با راهنماهای غذایی	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۹۹/۱۲/۱۸	۱۴-۱۶	آشنایی با برچسب گذاری غذایی	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۹۹/۱۲/۲۵	۱۴-۱۶	تنظیم رژیم غذایی جهت یک فرد فرضی با مشخصات معین	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف
۴۰۰/۰۱/۱۶	۱۴-۱۶	آشنایی با استانداردهای DRI و RDA	دکتر سمیه یوسایی	مجازی	کامپیوتر، اینترنت، اسلاید	آزمون، تکلیف