مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

فرم طرح دوره

نام درس : اصول کلی تغذیه **تعداد واحد: ۲ واحد تئوری**	**رشته تحصیلی:** **پزشکی- دانشکده پزشکی**	**مقطع تحصیلی دانشجویان:** **دکترای حرفه ای**	**محل برگزاری:** **دانشکده پزشکی**	**مدرس:** **دکتر ناصح پهلوانی** (استادیار تغذیه بالینی)	**نیمسال اول تحصیلی ۰۲-۱۴۰۱**

هدف کلی درس: آشنا نمودن دانشجویان با مفاهیم اصول تغذیه ، بیماریهای سوء تغذیه، تغذیه در دوران های زندگی و ارزیابی های تغذیه ای

شماره جلسه	تاریخ جلسه	اهداف میانی (رئوس مطالب)	اهداف ویژه (بر اساس سه حیطه اهداف آموزشی: شناختی، عاطفی، روان حرکتی)	حیطه اهداف	روش یاددهی* یادگیری	مواد و وسایل آموزشی	زمان جلسه	تکالیف و وظایف دانشجو	نحوه**ارزشیابی
۱	۱۴۰۱/۰۶/۳۰	معرفی تغذیه و تاریخچه آن- عوامل موثر بر انتخاب غذا- انرژی	تاریخچه علم تغذیه را بداند. عوامل موثر بر انتخاب غذا را شرح دهد. انرژی را تعریف کند. نیاز بدن به انرژی را شرح دهد. عوامل موثر بر متابولیسم پایه را شرح دهد	**شناختی**	سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ، حل مسئله	کتاب- پاورپوینت- وایت بورد- تصاویر- اینترنت	**۹۰ دقیقه**	حضور فعال در کلاس، شرکت در پرسش و پاسخ، انجام تکالیف محوله	**آزمون های آغازین**
۲	۱۴۰۱/۰۷/۰۶	درشت مغذی ها- کربوهیدرات ها	کربوهیدرات ها را تعریف کند. تقسیم بندی کربوهیدرات ها را بداند. منابع غذایی کربوهیدرات ها را نام ببرد. میزان نیاز روزانه به کربوهیدراتها را بداند و عوارض کمبود آن را شرح دهد	**شناختی**	سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ، حل مسئله	کتاب- پاورپوینت- وایت بورد- تصاویر- اینترنت	**۹۰ دقیقه**	حضور فعال در کلاس، شرکت در پرسش و پاسخ، انجام تکالیف محوله	**تکوینی**
۳	۱۴۰۱/۰۷/۲۰	درشت مغذی ها- چربی ها	چربی ها را تعریف کند.	**شناختی**	سخنرانی، بحث	کتاب- پاورپوینت-	**۹۰ دقیقه**	حضور فعال در	**تکوینی**

* روش یاددهی – یادگیری می‌تواند شامل: سخنرانی، مباحثه‌ای – گروهی کوچک، نمایشی – حل مسئله – پرسش و پاسخ – گردش علمی، آزمایشی

** 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 دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

			تقسیم بندی چربی ها را بداند. عوارض کمبود اسیدهای چرب ضروری را بداند. منابع غذایی چربی ها را نام ببرد. میزان نیاز روزانه به چربی ها را بداند و عوارض کمبود آن را شرح دهد.		گروهی، پرسش و پاسخ، حل مسئله	وایت بورد- تصاویر- اینترنت		کلاس، شرکت در پرسش و پاسخ، انجام تکالیف محوله	
۴	۱۴۰۱/۰۷/۲۷	درشت مغذی ها- پروتئین ها	پروتئین ها و اسیدهای آمینه را تعریف کند. تقسیم بندی پروتئین ها را بداند. منابع غذایی پروتئین ها را نام ببرد. میزان نیاز روزانه به پروتئین ها را بداند و عوارض کمبود آن را شرح دهد.	**شناختی**	سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ، حل مسئله	کتاب- پاورپوینت- وایت بورد- تصاویر- اینترنت	**۹۰ دقیقه**	حضور فعال در کلاس، شرکت در پرسش و پاسخ، انجام تکالیف محوله	**تکوینی**
۵	۱۴۰۱/۰۸/۰۴	ویتامین های محلول در چربی (A, D, E, K)	انواع ویتامین های محلول در چربی را بداند. منابع غذایی و علایم کمبود ویتامین ها محلول در چربی را شرح دهد.	**شناختی**	سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ، حل مسئله	کتاب- پاورپوینت- وایت بورد- تصاویر-اینترنت	**۹۰ دقیقه**	حضور فعال در کلاس، شرکت در پرسش و پاسخ، انجام تکالیف محوله	**مرحله ای یا تکوینی، تشخیصی**
۶	۱۴۰۱/۰۸/۱۱	ویتامین های محلول در آب (تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، اسید پنتوتنیک، ویتامین ب۶)	انواع ویتامین های محلول در آب را بداند. منابع غذایی و علایم کمبود ویتامین های محلول در آب را شرح دهد.	**شناختی**	سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ، حل مسئله	کتاب- پاورپوینت- وایت بورد- تصاویر-اینترنت	**۹۰ دقیقه**	حضور فعال در کلاس، شرکت در پرسش و پاسخ، انجام تکالیف محوله	**مرحله ای یا تکوینی، تشخیصی**
۷	۱۴۰۱/۰۸/۱۸	ادامه ویتامین های محلول در آب (ویتامین سی، اسید فولیک، ویتامین ب۱۲)	انواع ویتامین های محلول در آب را بداند. منابع غذایی و علایم کمبود ویتامین های محلول در آب را شرح دهد.	**شناختی**	سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ، حل مسئله	کتاب- پاورپوینت- وایت بورد- تصاویر	**۹۰ دقیقه**	حضور فعال در کلاس، شرکت در پرسش و پاسخ، انجام تکالیف محوله	**مرحله ای یا تکوینی، تشخیصی**
۸	۱۴۰۱/۰۸/۲۵	مینرال ها (مواد معدنی)- کلسیم، فسفر، منیزیم	انواع مینرال ها و مواد معدنی را بداند. منابع غذایی و علایم کمبود مواد معدنی را شرح دهد.	**شناختی**	سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ، حل مسئله	کتاب- پاورپوینت- وایت بورد- تصاویر	**۹۰ دقیقه**	حضور فعال در کلاس، شرکت در پرسش و پاسخ، انجام تکالیف محوله	**مرحله ای یا تکوینی، تشخیصی**
۹	۱۴۰۱/۰۹/۰۲	ادامه مینرال ها (مواد معدنی)- روی، آهن، ید و سلنیم	انواع مینرال ها و مواد معدنی را بداند. منابع غذایی و علایم کمبود مواد معدنی را شرح دهد.	**شناختی**	سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ، حل مسئله	کتاب- پاورپوینت- وایت بورد- تصاویر	**۹۰ دقیقه**	حضور فعال در کلاس، شرکت در پرسش و پاسخ، انجام تکالیف محوله	**تکوینی**
۱۰	۱۴۰۱/۰۹/۰۹	هرم غذایی و گروه های غذایی	هرم غذایی را تعریف کند.	**شناختی**	سخنرانی، بحث	کتاب- پاورپوینت-	**۹۰ دقیقه**	حضور فعال در	**مرحله ای یا**

مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

		گروه های غذایی را بشناسد. میزان نیاز بقه هر کدام از گروه های غذایی را بداند.		گروهی، پرسش و پاسخ، حل مسئله	وایت بورد- تصاویر-اینترنت		کلاس، شرکت در پرسش و پاسخ، انجام تکالیف محوله	**تکوینی، تشخیصی**
۱۱	۱۴۰۱/۰۹/۱۶	آشنایی با تعریف و شیوع چاقی و راهکارهای تغذیه ای آن	چاقی را تعریف کند. علل بروز چاقی را بداند. راهکارهای تغذیه ای برای پیشگیری و درمان چاقی را بداند.	**شناختی**	سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ، حل مسئله	کتاب- پاورپوینت- وایت بورد- تصاویر-اینترنت	**۹۰ دقیقه**	حضور فعال در کلاس، شرکت در پرسش و پاسخ، انجام تکالیف محوله	**مرحله ای یا تکوینی، تشخیصی**
۱۲	۱۴۰۱/۰۹/۲۳	روش های ارزیابی تغذیه و سوء تغذیه	سوء تغذیه را تعریف کند. میزان شیوع سوء تغذیه در ایران و جهان را بداند. راهکارهای تغذیه ای برای پیشگیری و درمان سوء تغذیه را بشناسد.	**شناختی**	سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ، حل مسئله	کتاب- پاورپوینت- وایت بورد- تصاویر-اینترنت	**۹۰ دقیقه**	حضور فعال در کلاس، شرکت در پرسش و پاسخ، انجام تکالیف محوله	**مرحله ای یا تکوینی، تشخیصی**
۱۳	۱۴۰۱/۰۹/۳۰	تغذیه در دوران بارداری	اهمیت تغذیه در دوران بارداری را بداند نیازهای تغذیه ای مادر باردار را بشناسد عدم تحمل های غذایی و مشکلات تغذیه ای دوران بارداری را بیان کند روند وزن گیری مناسب در دوران بارداری را بداند	**شناختی**	سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ، حل مسئله	کتاب- پاورپوینت- وایت بورد- تصاویر-اینترنت	**۹۰ دقیقه**	حضور فعال در کلاس، شرکت در پرسش و پاسخ، انجام تکالیف محوله	**مرحله ای یا تکوینی، تشخیصی**
۱۴	۱۴۰۱/۱۰/۰۷	تغذیه در شیردهی	اهمیت تغذیه در مادران شیرده را بداند نیازهای تغذیه ای مادر شیرده را بشناسد ارتباط شیردهی با سلامت مادر و نوزاد را شرح دهد فیزیولوژی شیردهی و تغییرات بدن در دوران شیردهی را شرح دهد میزان نیاز به انرژی و محاسبه کالری مورد نیاز خانم شیرده را شرح دهد.	**شناختی**	سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ، حل مسئله	کتاب- پاورپوینت- وایت بورد- تصاویر-اینترنت	**۹۰ دقیقه**	حضور فعال در کلاس، شرکت در پرسش و پاسخ، انجام تکالیف محوله	**مرحله ای یا تکوینی، تشخیصی**
۱۵	۱۴۰۱/۱۰/۱۴	تغذیه در کودکان زیر ۵ سال	اهمیت تغذیه در کودکان زیر ۵ سال را بداند ارتباط بین تغذیه مناسب و رشد و یادگیری در کودکان زیر ۵ سال را شرح دهد عوارض سوء تغذیه در کودکان زیر ۵ سال را شرح	**شناختی**	سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ، حل مسئله	کتاب- پاورپوینت- وایت بورد- تصاویر-اینترنت	**۹۰ دقیقه**	حضور فعال در کلاس، شرکت در پرسش و پاسخ، انجام تکالیف محوله	**مرحله ای یا تکوینی، تشخیصی**

مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

		دهد							
۱۶	۱۴۰۱/۱۰/۲۱	تغذیه در سالمندان	اهمیت تغذیه در سالمندی را شرح دهد میزان نیاز به گروه های غذایی در سالمندی را بداند تغییرات ترکیب بدن و تغییر در عملکرد ارگان ها در سالمندی را شرح دهد میزان نیاز به درشت مغذی ها و ریزمغذی در سالمندی را شرح دهد	**شناختی**	سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ، حل مسئله	کتاب- پاورپوینت- وایت بورد- تصاویر-اینترنت	**۹۰ دقیقه**	حضور فعال در کلاس، شرکت در پرسش و پاسخ، انجام تکالیف محوله	**مرحله ای یا تکوینی، تشخیصی**
۱۷	**۱۴۰۱/۱۰/۲۸**	بهداشت مواد غذایی	بهداشت مواد غذایی را تعریف کند انواع میکروارگانیسم های موثر در مسمومیت ها و عفونت های غذایی را نام ببرد	**شناختی**	سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ، حل مسئله	کتاب- پاورپوینت- وایت بورد- تصاویر-اینترنت	**۹۰ دقیقه**	حضور فعال در کلاس، شرکت در پرسش و پاسخ، انجام تکالیف محوله	**آزمون پایانی**

حیطه روانی حرکتی: بتواند اهمیت علم تغذیه را بیان کند و وضعیت تغذیه ای یک جمعیت خاص را ارزیابی و گزارش نماید.

حیطه عاطفی: دانشجو در طول تدریس و در تمامی جلسات حضور فعالی در کلاس داشته باشد و در پرسش و پاسخ شرکت نماید، همچنین با مطالعه منابع معرفی شده در انجام تکالیف محوطه نقش فعالی داشته باشد.

نحوه ارزشیابی:

ارزشیابی به صورت کتبی که ۲۰٪ کل نمره با استفاده از کوئیز و ۸۰٪ باقی‌مانده در امتحان پایان ترم محاسبه می‌گردد.

نحوه محاسبه نمره کل:

آزمون پایان ترم ۸۰٪ کل نمره

کوئیز و تکالیف درسی ۲۰٪ کل نمره

منابع:

مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

۱- Krause, M. and Mahan, L.K., ۲۰۱۴. Food, Nutrition and Diet Therapy. Saunders, Canada

۲-اصول تغذیه کراوس- ویرایش ۱۴- ترجمه دکتر محمد خلیلی- انتشارات خسروی

۳- تغذیه در دوران های مختلف زندگی- ترجمه دکتر فریبا کوهدانی و همکاران