



بسمه تعالی

فرم طرح درس

مشخصات کلی درس:

عنوان واحد درسی: تغذیه کاربردی	نوع واحد درسی (نظری/عملی): نظری	تعداد واحد (نظری/عملی): ۲ (۱/۵ نظری - ۰/۵ عملی)
کد درس: ۱۴۱۸۰۳۷	عنوان درس پیش نیاز یا هم نیاز: ندارد	زمان برگزاری آموزش (روز - ساعت): شنبه ها - ۸-۱۰
محل برگزاری آموزش: کلاس ۱۰۴ پردیس دانشگاهی	تعداد جلسات: ۱۲	سایر:

مشخصات فراگیران:

رشته تحصیلی: بهداشت عمومی	مقطع تحصیلی: کارشناسی	نیمسال تحصیلی: نیمسال دوم ۰۳-۰۲
تعداد فراگیران: ۸	گروه آموزشی: بهداشت عمومی	دانشکده: پزشکی

مشخصات مدرس / مدرسین:

نام و نام خانوادگی: فهیمه آق	رشته تحصیلی: علوم تغذیه	مقطع تحصیلی: دکتری
رتبه علمی: استادیار	گروه آموزشی: علوم پایه	پست الکترونیک: agh.fahime69@gmail.com
تلفن: -	روزهای حضور در گروه: شنبه تا چهارشنبه	آدرس دفتر: پردیس دانشگاه



بسمه تعالی

ضوابط آموزشی:

وظایف و تکالیف دانشجو:	حضور منظم و به موقع در کلاس، رعایت نظم و انضباط، تهیه منابع درسی، مطالعه پیش از کلاس، مشارکت فعال در مباحث کلاسی، پاسخ به سوالات شفاهی و کوئیزها، یادداشت مطالب و ارائه به موقع تکالیف
مقررات و نحوه برخورد با غیبت و تاخیر دانشجو:	مطابق با آیین نامه

شیوه ارزشیابی:

روش های ارزیابی:	میزان نمره از ۲۰	نوع آزمون: (شفاهی، کتبی، چندگزینه ای، جورکردنی، صحیح - غلط، تشریحی، پاسخ کوتاه، کامل کردنی)
آزمون میان ترم	۴ نمره	تشریحی، پاسخ کوتاه، کامل کردنی، چندگزینه ای
آزمون پایان ترم	۱۰ نمره	چندگزینه ای، تشریحی، پاسخ کوتاه، کامل کردنی، صحیح - غلط
گزارش کار عملی	۵ نمره	
حضور منظم و فعال در کلاس و شرکت در بحث ها	۱ نمره	



اهداف درس:

بسمه تعالی

هدف کلی درس	آشنایی دانشجویان با نقش و اهمیت تغذیه در سلامت فردی و سلامت جامعه، استانداردهای مواد غذایی، تنظیم برنامه غذایی، تغذیه گروه های آسیب پذیر، انواع روش های ارزیابی وضع تغذیه و آشنایی با آموزش تغذیه				
شماره جلسه	هدف کلی جلسه	اهداف رفتاری	حیطه: (شناختی، نگرشی - عاطفی، روان - حرکتی)	روش تدریس (سخنرانی، بحث، PBL، TBL و ...)	مواد و وسایل آموزشی: (وایت برد، سایت و ...)
۱	آشنایی دانشجویان با: منابع درسی و سرفصل ها نحوه ارزشیابی دانشجویان و معرفی درس اهمیت تغذیه در گروه های آسیب پذیر - زنان باردار	محتوای درس را توضیح دهد. اهداف یادگیری، روش های ارزشیابی، یادگیری و یاددهی در این درس را بیان نماید. با منابع درسی آشنا شده و آن ها را معرفی نماید. به اثرات وضعیت تغذیه بر نتیجه بارداری آگاه باشد. نیازهای تغذیه ای دوران بارداری را آموزش دهد. بتواند مراقبت های تغذیه ای شروع بارداری را ارائه دهد. عوارض برخی از بیماری های مزمن مرتبط با تغذیه مادر را بر سلامت جنین را گزارش دهد.	شناختی شناختی شناختی نگرشی - عاطفی روان - حرکتی روان - حرکتی نگرشی - عاطفی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید
۲	آشنایی دانشجویان با: اهمیت تغذیه در گروه های آسیب پذیر - زنان باردار	به محدوده افزایش وزن مناسب دوران بارداری آگاه باشد. عوامل خطرزای مرتبط با تغذیه دوران بارداری را مشخص کند. نگرانی های رایج مرتبط با تغذیه دوران بارداری را تشخیص دهد. عوارض بارداری و راهکارهای مختلف رژیمی در کنترل عوارض بارداری را آموزش دهد.	نگرشی - عاطفی نگرشی - عاطفی نگرشی - عاطفی روان - حرکتی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید



بسمه تعالی

۳	آشنایی دانشجو با: اهمیت تغذیه در گروه های آسیب پذیر- زنان شیرده	به نیازهای تغذیه ای مادران شیرده آگاه باشد. مدت زمان و تعداد دفعات شیردهی؛ علائم و معیارهای کفایت میزان شیردهی، موارد و شرایط مصرف مکمل ها را بداند. اثرات وضعیت تغذیه را بر شیردهی موفق را مشخص کند. داروهای ممنوع دوران شیردهی و موارد منع شیردهی را آموزش دهد.	نگرشی- عاطفی نگرشی- عاطفی نگرشی- عاطفی نگرشی- عاطفی روان- حرکتی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید
۴	آشنایی دانشجو با: تغذیه در گروه های آسیب پذیر - نوزادان	به نیازهای تغذیه ای شش ماهه اول و دوم تولد آشنا باشد. مزیت های تغذیه با شیر مادر را مطالعه کند. ترکیبات کلستروم، شیر انتقالی و شیر رسیده را بحث کند. شاخص های کفایت یا عدم کفایت شیر مادر را آموزش دهد. کاربرد و تفسیر منحنی رشد نوزادان و مفهوم پرسنتایل ها را آموزش دهد.	نگرشی- عاطفی نگرشی- عاطفی نگرشی- عاطفی روان- حرکتی روان- حرکتی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید
۵	آشنایی دانشجو با: تغذیه تکمیلی نوزدان و نیازهای تغذیه ای دوران کودکی	اهمیت تغذیه تکمیلی و نحوه شروع و تداوم آن و نیز انواع غذاهایی که در این دوره مورد استفاده قرار می گیرد را آموزش دهد. سن پیشنهادی برای معرفی انواع مواد غذایی و غذاهای ممنوع و غیر مجاز را بداند. به نیازهای تغذیه ای و الگوی رشد کودکان آگاه باشد.	روان- حرکتی نگرشی- عاطفی نگرشی- عاطفی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید
۶	آشنایی دانشجو با: مشکلات تغذیه ای دوران کودکی	کاربرد و تفسیر منحنی رشد کودکان و مفهوم پرسنتایل ها را تمرین کند. به مشکلات تغذیه ای و راه کارهای رژیم کودکان آگاه باشد.	نگرشی- عاطفی روان- حرکتی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید



بسمه تعالی

۷	آشنایی دانشجو با: تغذیه در گروه های آسیب پذیر - نوجوانان - بزرگسالی - سالمندان	نیازهای تغذیه ای، مشکلات تغذیه ای و راه کارهای رژیمی نوجوانان را آموزش دهد. به نیازهای تغذیه ای و عوامل خطر و مدیریت تغذیه ای بیماری های مزمن و مشکلات تغذیه ای و اصول یک رژیم غذایی مناسب و نکات تغذیه ای کاربردی دوران بزرگسالی و سالمندان آگاه باشد.	روان - حرکتی نگرشی - عاطفی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید
۸	آشنایی دانشجو با: جدول ترکیبات غذایی و food labeling	جدول ترکیبات غذایی، منابع اطلاعات، صحت و درستی اطلاعات و بر چسب گذاری تغذیه ای، اجزای آن، اندازه واحدهای آن، واژه های بکار رفته در آن و مزایای برچسب گذاری را سازمان بندی نماید.	نگرشی - عاطفی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید
۹	آشنایی دانشجو با: آشنایی با نقش و اهمیت تغذیه بر سلامت فردی و جامعه تغذیه در جامعه مشکلات تغذیه ای ایران امنیت و نا امنی غذایی مدیریت تغذیه در بحران و حوادث غیر مترقبه	نقش و اهمیت تغذیه بر سلامت فرد و جامعه را بیان نماید. مسائل و مشکلات تغذیه ای ایران را ذکر نماید. امنیت و نا امنی غذایی را تعریف کند. وضعیت امنیت غذایی ایران را با کشورهای دیگر مقایسه نماید. پیامدهای نا امنی غذایی را تجزیه و تحلیل کند. اهمیت تغذیه و مدیریت تغذیه در بحران و حوادث غیر مترقبه را جستجو کند. اثرات بلایا بر وضع غذا و تغذیه و کمبودهای شایع تغذیه ای در بحران و حوادث غیر مترقبه را سازمان بندی کند. گروه های آسیب پذیر تغذیه ای در بحران و حوادث غیر مترقبه را نام برد. به نیازهای تغذیه ای و انواع برنامه های تغذیه ای در بحران و حوادث غیر مترقبه آگاه باشد.	شناختی شناختی شناختی نگرشی - عاطفی نگرشی - عاطفی نگرشی - عاطفی شناختی نگرشی - عاطفی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید



بسمه تعالی

۱۰	آشنایی دانشجو با: تغذیه در جامعه تغذیه در واحد های غذاخوری پایگاه تغذیه سالم بوفه مدارس	عوامل موثر و اهمیت تغذیه سالم بر جامعه را بیان نماید. به چک لیست های طراحی شده در مراکز غذاخوری جهت پیگیری اجراء آگاه باشد. هدف، دامنه کاربرد و تعاریف موجود در دستورالعمل مربوط به بوفه مدارس را بیان نماید. فهرست مواد غذایی قابل عرضه و غیرمجاز در پایگاه های تغذیه سالم را آموزش دهد.	شناختی نگرشی - عاطفی شناختی روان - حرکتی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید
۱۱	آشنایی دانشجو با: ارزیابی وضعیت تغذیه فرد و جامعه	انواع روش های ارزیابی وضعیت تغذیه جامعه و فردی (روش های تن سنجی، مصرف مواد غذایی روش های بالینی و آزمایشگاهی و ...) را به کار گیرد.	روان - حرکتی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید
۱۲	آشنایی دانشجو با: روش های آموزش تغذیه	آموزش تغذیه را تعریف کند. روش های مشاوره/ استراتژی های آموزش را توضیح دهد. آموزش تغذیه به روش فردی را ارائه دهد. آموزش تغذیه به روش گروهی را ارائه دهد.	شناختی شناختی روان - حرکتی روان - حرکتی	سخنرانی، پرسش و پاسخ، طرح سوالات جهت بحث گروهی	استفاده از وسایل سمعی بصری، نمایش اسلاید



اصلی	• تجارب برتر بهبود تغذیه جامعه در جهان و ایران؛ دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی • اصول تغذیه و رژیم درمانی کراوس ۲۰۱۷؛ مؤلفان: ال.کتلین ماهان، جنیس ال. ریموند؛ مترجمان: عظیمه ایزدی، الناز واقف‌مهربانی، وحید ملکی، پریناز کله‌جاهی لیل‌آبادی، مهسا ادیبیان؛ سال چاپ: ۱۳۹۶ • اصول تغذیه پزشکی (بر اساس سرفصل درس اصول پزشکی)؛ مولف: ایندا کی دی بروین، کاترین پینا، مترجم: دکتر فرزاد شیدفر، ناهید خلدی، دکتر فهیمه آق، غزاله حاجی لوئیان؛ سال و نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۱
سایر	