

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان بهمان

معاونت آموزشی دانشگاه

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

طرح درس نظری/عملی

همکار محترم دکتر امراله شریفی

لطفا در تکمیل طرح درس سعی گردد انطباق بین اهداف آموزشی/ رفتاری، روش تدریس، وسایل کمک آموزشی و روش ارزشیابی دانشجو در نظر گرفته شود و همچنین تعداد جلسات در نظر گرفته شده مطابق با ساعات آموزشی در واحد درسی نظری و عملی رعایت گردد. (مثال: اگر نیم واحد نظری و نیم واحد عملی واحد درسی مدرس را تشکیل می دهد پس ۴ جلسه دو ساعته نظری و ۸ جلسه عملی دو ساعته تکمیل گردد)

مشخصات درس و مدرس

- عنوان درس : اصول تغذیه انسان
- نام و نام خانوادگی مدرس /مدرسين: دکتر علی اصغر وحیدی نیا - دکتر امراله شریفی
- نام و نام خانوادگی مسئول درس: دکتر علی اصغر وحیدی نیا
- نام و نام خانوادگی مدیر گروه: دکتر علی اصغر وحیدی نیا
- نوع و میزان واحد به تفکیک: نظری ۲ واحد ، عملی ۰ واحد
- رشته و مقطع تحصیلی دانشجو: کارشناسی علوم تغذیه
- زمان درس: نیمسال دوم
- مکان آموزش : دانشکده پزشکی

ردیف	سرفصل (عنوان)	اهداف رفتاری ^۱	حیطه یادگیری ^۲	روش تدریس ^۳	مدت زمان	وسایل کمک آموزشی	روش ارزشیابی ^۴
۱	کلیات تغذیه و سلامتی	دانشجو بتواند: ۱- تغذیه را تعریف نماید ۲- برخی واژه های متداول در تغذیه را تعریف نماید. ۳- اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماری ها را بازگو نماید ۴- نقش تغذیه در حفظ سلامت را بازگو کند ۵- عوامل مؤثر بر وضعیت تغذیه را نام ببرد. ۶- تقسیم بندی سوء تغذیه بر اساس علت را توضیح دهد. ۷- تقسیم بندی سوء تغذیه بر اساس فرم را توضیح دهد. ۸- وضعیت کلی تغذیه در ایران و جهان را توضیح دهد.	شناختی	سخنرانی	۹۰ دقیقه	ویدئو پروژکتور+ وایت برد+ پارپوینت	پرسش و پاسخ
۲	توصیه های تغذیه ای و گروههای غذایی و تنظیم رژیم غذایی	دانشجو بتواند: ۱- DRI را تعریف کند. ۲- AI را تعریف نماید. ۳- UL را تعریف کند ۴- انواع گروههای غذایی ایران را توضیح دهد. ۵- واحدهای غذایی را تعریف نماید. ۶- هرم غذایی را توضیح دهد.	شناختی	سخنرانی	۹۰ دقیقه	ویدئو پروژکتور+ وایت برد+ پارپوینت	پرسش و پاسخ

^۱ رفتارهای ویژه ای که فراگیران باید از خود بروز دهند تا مشخص شود یادگیری رخ داده است بنابراین در زمان نگارش باید از افعالی استفاده شود که عینی و قابل اندازه گیری باشد.

^۲ با توجه به مدل بلوم که اهداف آموزشی را طبقه بندی کرده است (Bloom's Taxonomy) نوع حیطه یادگیری: شناختی، عاطفی و روانی-حرکتی (Cognition, Affective, Psychomotor) مشخص می شود.

^۳ روش تدریس متناسب باهدف آموزشی مانند سخنرانی، بحث گروهی، ایفای نقش، PBL و... انتخاب شود

^۴ در هر جلسه در صورت وجود ارزشیابی، نحوه انجام آن مشخص شود. مثل پرسش و پاسخ، کوئیز (MCQ یا تشریحی)، پروژه / تکلیف و...

					۷- نیازهای تغذیه ای بر اساس گروههای غذایی را تعیین کند. ۸- تنوع در غذا را تعریف کند. ۹- تعادل در غذا را تعریف کند. ۱۰- تناسب در غذا را تعریف کند. ۱۱- دانسیته مواد مغذی در غذا را تعریف کند.		
۳	کربوهیدرات ها	دانشجو بتواند: ۱- طبقه بندی و ساختمان کربوهیدرات ها را تعریف کند. ۲- شیرین کنندههای مصنوعی را نام ببرد. ۳- قندهای الکلی را نام ببرد. ۴- بیماریهای ناشی از مصرف قند ها را توضیح دهد. ۵- مقدار نیاز روزانه را بیان کند. ۶- منابع غذایی قندها را نام ببرد..	شناختی	سخنرانی	۹۰ دقیقه	ویدئو پروژکتور+ وایت برد+ پارپوینت	پرسش و پاسخ
۴	کربوهیدرات ها	۱- طبقه بندی و ساختمان فیبرها را توضیح دهد. ۲- منابع فیبرهای محلول در آب را نام ببرد. ۳- منابع فیبرهای نامحلول در آب را نام ببرد. ۴- ارتباط فیبرها با بیماریها را توضیح دهد. ۵- مقدار نیاز روزانه فیبرها را مشخص کند. ۶- مقدار نیاز کلی کربوهیدراتها را مشخص کند.	شناختی	سخنرانی	۹۰ دقیقه	ویدئو پروژکتور+ وایت برد+ پارپوینت	پرسش و پاسخ
۵	چربی ها	دانشجو بتواند: ۱- چربی ها را تعریف نماید. ۲- نقش چربی ها در تغذیه و بدن انسان را توضیح دهد.. ۳- انواع اسیدهای چرب را نام ببرد. ۴- ساختمان چربی ها را توضیح دهد. ۵- اسید های چرب را طبقه بندی کند. ۶- منابع غذایی انواع اسیدهای چرب را نام ببرد.	شناختی	سخنرانی	۹۰ دقیقه	ویدئو پروژکتور+ وایت برد+ پارپوینت	پرسش و پاسخ

۶	چربی ها	دانشجو بتواند: ۱- فسفولیپید ها را تعریف و نقش آنها در تغذیه و بدن انسان توضیح دهد. ۲- انواع استرولها و ترکیبات شبه چربی را توضیح دهد. ۳- کلسترول و ارتباط آن را با چربی ها ی سرمی بداند. ۴- لیپو پروتئین هاو ارتباط آنها با مصرف تغذیه ای چربی ها بداند. ۵- بیماریهای مرتبط با چربی ها را نام ببرد. ۶- نیاز روزانه چربی ها را تعیین کند.	شناختی	سخنرانی	۹۰ دقیقه	ویدئو پروژکتور+ وایت برد+ پارپوینت	پرسش و پاسخ
۷	پروتئین ها	۱- ساختمان شیمیائی پروتئین ها را توضیح دهد. ۲- اهمیت تغذیه ای آنرا توضیح دهد. ۳- پروتئین ها را طبقه بندی کند. ۴- اسیدهای آمینه ضروری را مشخص کند. ۵- اسیدهای آمینه محدودکننده را مشخص کند. ۶- کیفیت پروتئین ها را تعیین نماید. ۷- بیمار یهای ناشی از عدم مصرف متعادل را نام ببرد. ۸- مقدار نیاز روزانه پروتئین را مشخص کند. ۹- منابع غذائی پروتئین را توضیح دهد.	شناختی	سخنرانی	۹۰ دقیقه	ویدئو پروژکتور+ وایت برد+ پارپوینت	پرسش و پاسخ
۸	انرژی	۱- کالری متری را تعریف نماید . انواع کالری متری را توضیح دهد. ضریب تنفسی را توضیح دهد. ۲- متابولیسم پایه را تعریف نماید. متابولیسم پایه را محاسبه نماید. عوامل مؤثر بر متابولیسم پایه را نام ببرد.	شناختی	سخنرانی	۹۰ دقیقه	ویدئو پروژکتور+ وایت برد+ پارپوینت	پرسش و پاسخ

					<p>۳- نیاز های انرژی بدن را در گروه های مختلف سنی و جنسی توضیح دهد.</p> <p>عوامل مؤثر بر نیاز انرژی بدن را توضیح دهد.</p> <p>۴- DIT را تعریف کند.</p> <p>۵- اجزاء مورد نیاز انرژی را مشخص کند.</p>		
۹	ویتامین آ و دی	۱- دانشجو بتواند ساختمان شیمیایی، منابع غذایی، جذب و انتقال و ذخیره و دفع، علائم و عوارض کمبود، و نیز علائم و عوارض مسمومیت با ویتامین آ را شرح دهد.	شناختی	سخنرانی و پرسش و پاسخ	۱۰۵ دقیقه	پروژکتور	پرسش و پاسخ
۱۰	ویتامین ای و کا	۱- دانشجو بتواند ساختمان شیمیایی، منابع غذایی، جذب و انتقال و ذخیره و دفع، علائم و عوارض کمبود، و نیز علائم و عوارض مسمومیت با ویتامین ای را شرح دهد.	"	سخنرانی و پرسش و پاسخ	۱۰۵ دقیقه	پروژکتور	پرسش و پاسخ
۱۱	مواد شبه ویتامین	دانشجو بتواند اهمیت و ضرورت مصرف ترکیبات غیر ویتامینی با فعالیت زیستی را شرح دهد و منابع غذایی آنها را نام ببرد.	"	سخنرانی و پرسش و پاسخ	۱۰۵ دقیقه	پروژکتور	پرسش و پاسخ
۱۲	ویتامینهای محلول در آب	<p>۱- دانشجو بتواند ساختمان شیمیایی، منابع غذایی، جذب و انتقال و ذخیره و دفع، علائم و عوارض کمبود، و نیز علائم و عوارض مسمومیت با تیامین را شرح دهد.</p> <p>۲- دانشجو بتواند ساختمان شیمیایی، منابع غذایی، جذب و انتقال و ذخیره و دفع، علائم و عوارض کمبود، و نیز علائم و عوارض مسمومیت با ریبوفلاوین را شرح دهد.</p> <p>۳- دانشجو بتواند ساختمان شیمیایی، منابع غذایی، جذب و انتقال و ذخیره و دفع، علائم و عوارض کمبود، و نیز علائم و عوارض مسمومیت با نیاسین را شرح دهد.</p> <p>۴- دانشجو بتواند ساختمان شیمیایی، منابع غذایی، جذب و انتقال و ذخیره و دفع، علائم و عوارض کمبود، و نیز علائم و عوارض مسمومیت با پانتوتنیک اسید را شرح دهد.</p> <p>۱- دانشجو بتواند ساختمان شیمیایی، منابع غذایی، جذب و انتقال و ذخیره و دفع، علائم و عوارض کمبود، و نیز علائم و عوارض مسمومیت با پیریدوکسین را شرح دهد.</p>	"	سخنرانی و پرسش و پاسخ	۱۰۵ دقیقه	پروژکتور	پرسش و پاسخ
۱۳	ویتامینهای محلول در آب	<p>۲- دانشجو بتواند ساختمان شیمیایی، منابع غذایی، جذب و انتقال و ذخیره و دفع، علائم و عوارض کمبود، و نیز علائم و عوارض مسمومیت با فولات را شرح دهد.</p> <p>۳- دانشجو بتواند ساختمان شیمیایی، منابع غذایی، جذب و انتقال و ذخیره و دفع، علائم و عوارض کمبود، و نیز علائم و عوارض مسمومیت با کبالامین را شرح دهد.</p> <p>۴- دانشجو بتواند ساختمان شیمیایی، منابع غذایی، جذب و انتقال و ذخیره و دفع، علائم و عوارض کمبود، و نیز علائم و عوارض مسمومیت با بیوتین را شرح دهد.</p>	"	سخنرانی و پرسش و پاسخ	۱۰۵ دقیقه	پروژکتور	پرسش و پاسخ

					دانشجو بتواند ساختمان شیمیایی، منابع غذایی، جذب و انتقال و ذخیره و دفع، علائم و عوارض کمبود، و نیز علائم و عوارض مسمومیت با اسکوریبک اسید را شرح دهد.		
۱۴	مینرالها	۱-۱	"	سخنرانی و پرسش و پاسخ	دانشجو بتواند ساختمان شیمیایی، منابع غذایی، جذب و انتقال و ذخیره و دفع، علائم و عوارض کمبود، و نیز علائم و عوارض مسمومیت با فولات را شرح دهد. ۲- دانشجو بتواند ساختمان شیمیایی، منابع غذایی، جذب و انتقال و ذخیره و دفع، علائم و عوارض کمبود، و نیز علائم و عوارض مسمومیت با کلسیم و فسفر و منیزیم را شرح دهد. دانشجو بتواند ساختمان شیمیایی، منابع غذایی، جذب و انتقال و ذخیره و دفع، علائم و عوارض کمبود، و نیز علائم و عوارض مسمومیت با آهن و زینک و مس را شرح دهد.	پرسش و پاسخ	پروژکتور
۱۵	مینرالها	۱-۱	"	سخنرانی و پرسش و پاسخ	دانشجو بتواند ساختمان شیمیایی، منابع غذایی، جذب و انتقال و ذخیره و دفع، علائم و عوارض کمبود، و نیز علائم و عوارض مسمومیت با سولفور و فلورور را شرح دهد. دانشجو بتواند ساختمان شیمیایی، منابع غذایی، جذب و انتقال و ذخیره و دفع، علائم و عوارض کمبود، و نیز علائم و عوارض مسمومیت با ید و سلنیم و منگنز را شرح دهد.	پرسش و پاسخ	پروژکتور
۱۶	مینرالها	۱-۱	"	سخنرانی و پرسش و پاسخ	دانشجو بتواند ساختمان شیمیایی، منابع غذایی، جذب و انتقال و ذخیره و دفع، علائم و عوارض کمبود، و نیز علائم و عوارض مسمومیت با کروم و ملیبدنیوم و بور را شرح دهد. دانشجو بتواند ساختمان شیمیایی، منابع غذایی، جذب و انتقال و ذخیره و دفع، علائم و عوارض کمبود، و نیز علائم و عوارض مسمومیت با کبالت و دیگر عناصر جزیی را شرح دهد.	پرسش و پاسخ	پروژکتور

ارزیابی دانشجو

نوع ارزیابی	ابزار ارزیابی ^۵	میزان نمره از کل
کوئیز		
ارائه پروژه		
امتحان میان ترم		
امتحان پایان ترم	MCQ	۱۸
سایر موارد	حضور فعال و منظم و رعایت قوانین کلاس و مشارکت در مباحث	۲
مجموع		۲۰

^۵ در ابزار ارزیابی نوع آزمون مشخص شود مانند آزمون تشریحی، سؤالات کوتاه پاسخ، سؤالات کامل کردنی، MCQs، چک لیست، آسکی و... باشد.

منابع:

اصول تغذیه کراوس، آخرین ویرایش
تغذیه مدرن، آخرین ویرایش