

فرم طرح درس

نیمسال تحصیلی: نیمسال اول ۱۴۰۱-۱۴۰۲

نام درس: اصول تنظیم برنامه غذایی	پیش نیاز: تغذیه اساسی ۱ و ۲	نوع درس (تئوری/عملی): تئوری ۱ واحد، معادل ۱۷ ساعت	ساعت درس:
رشته تحصیلی: علوم تغذیه	مقطع تحصیلی دانشجویان: کارشناسی	محل برگزاری: دانشکده بهداشت	مدرس: دکتر شیما عبداللهی

هدف کلی درس: تنظیم رژیم غذایی

شماره جلسه	اهداف میانی (رئوس مطالب)	اهداف ویژه (بر اساس سه حیطه اهداف آموزشی: شناختی، عاطفی، روان حرکتی)	طبقه هر حیطه	روش یاددهی یادگیری*	رسانه های آموزشی	تکالیف دانشجوی
۱	معارفه معرفی منابع آشنایی با اهداف درس ویژگی های یک رژیم غذایی سالم هرم غذایی و تاریخچه و تکامل آن شناخت گروه های غذایی	در پایان جلسه انتظار می رود دانشجو بتواند: گروههای غذایی را تعریف کند. نقش هریک از گروههای غذایی را در تامین نیازهای تغذیه ای بیان کند. هرم غذایی مردم ایران را ترسیم کند. نیازهای تغذیه ای بر اساس شش گروه غذایی توضیح دهد. چگونگی تعادل انرژی در بدن را شرح دهد. رژیم غذایی مناسب را تعریف کند.	شناختی	سخنرانی پرسش و پاسخ بحث	ویدئو پروژکتور اسلاید ماژیک و وایت برد	حضور منظم در کلاس مشارکت در بحث های کلاسی انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...)
۲	راهنماها برای تنظیم رژیم غذایی فهرست جانسینی مواد غذایی محاسبه انرژی مورد نیاز غذایی	در پایان جلسه انتظار می رود دانشجو بتواند: فهرست جانسینهای غذایی را نام ببرد. اطلاعات اولیه مورد نیاز جهت تنظیم رژیم غذایی را شرح دهد. عوامل موثر بر میزان انرژی مورد نیاز را نام ببرد. فرمول های محاسبه انرژی را بداند و انرژی مورد نیاز روزانه را محاسبه نماید.	شناختی روانی-حرکتی	سخنرانی پرسش و پاسخ بحث	ویدئو پروژکتور اسلاید ماژیک و وایت برد	حضور منظم در کلاس مشارکت در بحث های کلاسی انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...)
۳	تنظیم برنامه غذایی روزانه برای افراد بالغ سالم مطالعه موردی و حل تمرینات	در پایان جلسه انتظار می رود دانشجو بتواند: مقادیر توصیه شده دریافت درشت مغذی ها را بداند. مقادیر درشت مغذی ها را براساس حجم کالری مورد نیاز محاسبه نماید.	شناختی روانی-حرکتی	سخنرانی پرسش و پاسخ بحث	ویدئو پروژکتور اسلاید ماژیک و وایت برد	حضور منظم در کلاس مشارکت در بحث های کلاسی انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...)

* روش یاددهی - یادگیری می تواند شامل: سخنرانی، مباحثه ای - گروهی کوچک، نمایشی - حل مسئله - پرسش و پاسخ - گردش علمی، آزمایشی

فرم طرح درس

				مقدار درشت مغذی ها به گرم را محاسبه نماید. نحوه توزیع درشت مغذی ها در گروه های غذایی را بداند. رژیم مناسب برای یک فرد بزرگسال سالم تنظیم کند.		
حضور منظم در کلاس مشارکت در بحث های کلاسی انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...)	ویدئو پروژکتور اسلاید ماژیک و وایت برد	سخنرانی پرسش و پاسخ بحث	شناختی روانی-حرکتی	در پایان جلسه انتظار می رود دانشجو بتواند: نحوه محاسبه انرژی مورد نیاز برای کودکان و نوجوانان را بداند. نحوه محاسبه درشت مغذی ها و توصیه های تغذیه ای را بداند. رژیم مناسب برای یک کودک/نوجوان سالم تنظیم کند.	تنظیم برنامه غذایی روزانه برای کودکان و نوجوانان سالم مطالعه موردی و حل تمرینات	۴
امتحان میان ترم						۵
حضور منظم در کلاس مشارکت در بحث های کلاسی انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...)	ویدئو پروژکتور اسلاید ماژیک و وایت برد	سخنرانی پرسش و پاسخ بحث	شناختی	در پایان جلسه انتظار می رود دانشجو بتواند: مقادیر توصیه شده روزانه را تعریف کند. کاربرد و نحوه استفاده از جدول مقادیر توصیه روزانه را توضیح دهد.	آشنایی با DRI و اجزای آن	۶

فرم طرح درس



شماره جلسه	اهداف میانی (رئوس مطالب)	اهداف ویژه (بر اساس سه حیطه اهداف آموزشی : شناختی، عاطفی، روان حرکتی)	طبقه هر حیطه	روش یاددهی یادگیری*	رسانه های آموزشی	تکالیف دانشجو
۷	برچسب گذاری و جداول ترکیبات	در پایان جلسه انتظار می رود دانشجو بتواند:	شناختی	سخنرانی پرسش و پاسخ بحث	ویدئو پروژکتور اسلاید ماژیک و وایت برد	حضور منظم در کلاس مشارکت در بحث های کلاسی انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...)
		اصطلاحات رایج در برچسب گذاری محصولات غذایی را نام ببرد کاربرد و نحوه استفاده از جدول ترکیبات غذایی را توضیح دهد.				
۸	مطالعه موردی و حل تمرینات	در پایان جلسه انتظار می رود دانشجو بتواند:	شناختی روانی-حرکتی	سخنرانی پرسش و پاسخ بحث	ویدئو پروژکتور اسلاید ماژیک و وایت برد	حضور منظم در کلاس مشارکت در بحث های کلاسی انجام فعالیت های کلاسی (مانند ارائه های کلاسی، تکلیف کلاسی و ...)
		رژیم مناسب برای یک فرد بزرگسال سالم تنظیم کند.				
		رژیم مناسب برای یک کودک/نوجوان سالم تنظیم کند.				
		برچسب های مواد غذایی مختلف را تفسیر کند.				
۹	امتحان پایان ترم					

فرم طرح درس



منابع درسی مورد استفاده :

- اصول تنظیم برنامه های غذایی. پروین میرمیران. دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی. ۱۳۹۴
1. Modern nutrition in health and disease. 11th ed; 2014
 2. KRAUSE'S FOOD & THE NUTRITION CARE PROCESS, 15th ed; 2021

قوانین کلاس :

تمامی کلاس ها رأس ساعت مقرر آغاز و بلافاصله حضور و غیاب انجام می گردد.
پرسش و کوئیز در ابتدای هر جلسه از مباحث جلسه گذشته انجام خواهد شد.
در صورت ورود دانشجو به کلاس بعد از مدرس غیبت ملحوظ می گردد.
در صورت غیبت، دانشجو تا جلسه بعد بایستی مستندات موجه بودن غیبت را به استاد ارائه کند در غیر این صورت غیبت غیرموجه تلقی می گردد.
نحوه ارزشیابی (همراه با سهم هر آیتم):

حضور و غیاب ۱ نمره

حضور فعال در کلاس ۲ نمره

کوئیزهای کلاسی ۲ نمره

امتحان میان ترم ۵ نمره

امتحان پایان ترم ۱۰ نمره