

" تغذیه در دوره های زندگی "

رشته و مقطع تحصیلی : کارشناسی تغذیه
 تعداد و نوع واحد (نظری / عملی) : نظری - ۲ واحد
 دروس پیش نیاز : بیوشیمی متابولیسم

نام و کد درس : تغذیه در دوره های زندگی
 نیمسال: اول -۹۹-۰۰
 محل برگزاری: مجازی (آنلاین و آفلاین)
 مدرس یا مدرسین: دکتر شیما عبداللهی

| جلسه اول | | | | | | | |
|--|----------------|--|--|-------------------------|---------|------------------------|---|
| اهداف کلی: آشنایی دانشجویان در مورد اهمیت و اهداف سرفصل های درس ، نحوه برگزاری ، تکالیف درسی و ارزیابی نهایی دانشجویان | | | | | | | |
| اهداف اختصاصی | حیطه های اهداف | فعالیت استاد | فعالیت دانشجو | عرصه یادگیری | زمان | رسانه کمک آموزشی | روش ارزیابی |
| <ul style="list-style-type: none"> • انتظار می رود در پایان جلسه دانشجو موارد زیر را بداند: • اهمیت تغذیه در دورانهای مختلف زندگی در سلامت و بیماری • عوامل موثر در تغذیه در دورانهای مختلف زندگی | شناختی | تهیه فایل های آموزش مجازی (فایل صوتی و PowerPoint) | دانلود و فایل های آموزشی و پاسخ به سوالات و تکالیف تعیین شده | سامانه آموزش مجازی نوید | یک ساعت | Powerpoint و فایل صوتی | ارزیابی تکالیف، آموزن میان ترم و امتحان آخر ترم |

جلسه دوم و سوم

اهداف کلی : آشنایی با تغذیه در دوران بارداری

| اهداف اختصاصی | حیطه های اهداف | فعالیت استاد | فعالیت دانشجو | عرصه یادگیری | زمان | رسانه کمک آموزشی | روش ارزیابی |
|---|----------------|--|--|-------------------------|---------|------------------------|---|
| <p>انتظار می رود در پایان جلسه دانشجو موارد زیر را بداند:</p> <ul style="list-style-type: none"> تغییرات فیزیولوژیک، هورمونی، متابولیک تغییرات وزن را در این دوران نیازهای تغذیه ای درشت مغذیها و ریز مغذی ها در این دوران | شناختی | تهیه فایل های آموزش مجازی (فایل صوتی و powerpoint) | دانلود و فایل های آموزشی و پاسخ به سوالات و تکالیف تعیین شده | سامانه آموزش مجازی نوید | یک ساعت | Powerpoint و فایل صوتی | ارزیابی تکالیف، آموزن میان ترم و امتحان آخر ترم |

جلسه چهارم و پنجم

اهداف کلی : ادامه آشنایی با تغذیه در دوران بارداری

| اهداف اختصاصی | حیطه های اهداف | فعالیت استاد | فعالیت دانشجو | عرصه یادگیری | زمان | رسانه کمک آموزشی | روش ارزیابی |
|---|----------------|---------------------------|--|-------------------------|---------|------------------------|---|
| <p>انتظار می رود در پایان جلسه دانشجو موارد زیر را بداند:</p> <ul style="list-style-type: none"> مکمل های تغذیه ای مورد نیاز این دوران مشکلات تغذیه ای این دوران دیابت بارداری و نحوه کنترل آن | شناختی | تهیه فایل های آموزش مجازی | دانلود و فایل های آموزشی و پاسخ به سوالات و تکالیف تعیین شده | سامانه آموزش مجازی نوید | یک ساعت | Powerpoint و فایل صوتی | ارزیابی تکالیف، آموزن میان ترم و امتحان آخر ترم |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|------------------|--------------------------|--|---|
| | | | | تکالیف تعیین شده | (فایل صوتی و powerpoint) | | <ul style="list-style-type: none"> مشکلات در دوران بارداری (پری اکلامپسی، ...) آشنایی با برخی بیماریهای مادرزادی تغذیه ای |
|--|--|--|--|------------------|--------------------------|--|---|

جلسه ششم و هفتم

اهداف کلی : آشنایی با تغذیه در دوران شیردهی

| اهداف اختصاصی | حیطه های اهداف | فعالیت استاد | فعالیت دانشجو | عرصه یادگیری | زمان | رسانه کمک آموزشی | روش ارزیابی |
|--|----------------|--|--|-------------------------|---------|------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> انتظار می رود در پایان جلسه دانشجو موارد زیر را بداند : تغییرات فیزیولوژیک ، هورمونی، متابولیک دوران شیردهی فواید شیردهی را در این دوران نیازهای تغذیه ای درشت مغذیها و ریز مغذی ها | شناختی | تهیه فایل های آموزش مجازی (فایل صوتی و powerpoint) | دانلود و فایل های آموزشی و پاسخ به سوالات و تکالیف تعیین شده | سامانه آموزش مجازی نوید | یک ساعت | Powerpoint و فایل صوتی | روش ارزیابی، آموزن میان ترم و امتحان آخر ترم |

جلسه هشتم و نهم

اهداف کلی : ادامه آشنایی با تغذیه در دوران شیردهی

| اهداف اختصاصی | حیطه های اهداف | فعالیت استاد | فعالیت دانشجو | عرصه یادگیری | زمان | رسانه کمک آموزشی | روش ارزیابی |
|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|------|------------------|-------------|
| | | | | | | | |

| ارزیابی تکالیف، آموزن میان ترم و امتحان آخر ترم | Powerpoint و فایل صوتی | یک ساعت | سامانه آموزش مجازی نوید | دانلود و فایل های آموزشی و پاسخ به سوالات و تکالیف تعیین شده | تهیه فایل های آموزش مجازی (فایل صوتی و powerpoint) | شناختی | انتظار می رود در پایان جلسه دانشجو موارد زیر را بداند : <ul style="list-style-type: none"> • مکمل های تغذیه ای مورد نیاز این دوران • مشکلات تغذیه ای این دوران • بیماریهای محدود کننده شیردهی • آشنایی با برخی بیماریهای مادرزادی تغذیه ای |
|--|---------------------------|---|--|--|---|---------------------------|---|
| جلسه دهم | | | | | | | |
| اهداف کلی : آشنایی با تغذیه در یکسال اول زندگی (۶ ماهه اول) | | | | | | | |
| اهداف اختصاصی | حیطه های اهداف | فعالیت استاد | فعالیت دانشجو | عرصه یادگیری | زمان | رسانه کمک آموزشی | روش ارزیابی |
| انتظار می رود در پایان جلسه دانشجو موارد زیر را بداند : <ul style="list-style-type: none"> • اهمیت تغذیه در دوره نوزادی • تکامل فیزیولوژیک نوزاد • نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای • اهمیت تغذیه نوزاد با شیر مادر • شناسایی ترکیبات شیر مادر • احتیاجات تغذیه ای دوره نوزادی | شناختی | تهیه فایل های آموزش مجازی (فایل صوتی و powerpoint) | دانلود و فایل های آموزشی و پاسخ به سوالات و تکالیف تعیین شده | سامانه آموزش مجازی نوید | یک ساعت | Powerpoint و فایل صوتی | ارزیابی تکالیف، آموزن میان ترم و امتحان آخر ترم |

جلسه یازدهم

اهداف کلی : ادامه آشنایی با تغذیه در یکسال اول زندگی (۶ ماهه دوم)

| اهداف اختصاصی | حیطه های اهداف | فعالیت استاد | فعالیت دانشجو | عرصه یادگیری | زمان | رسانه کمک آموزشی | روش ارزیابی |
|--|----------------|--|--|-------------------------|---------|-------------------------------|---|
| انتظار می رود در پایان جلسه دانشجو موارد زیر را بداند : <ul style="list-style-type: none"> • اهمیت تغذیه در ۶ ماهه دوم • اهمیت تغذیه شیر مادر در ۶ ماه دوم • احتیاجات تغذیه ای ۶ ماه دوم • نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای • اهمیت و جایگاه تغذیه تکمیلی • آشنایی با فرموله های تکمیلی | شناختی | تهیه فایل های آموزش مجازی (فایل صوتی و <i>powerpoint</i>) | دانلود و فایل های آموزشی و پاسخ به سوالات و تکالیف تعیین شده | سامانه آموزش مجازی نوید | یک ساعت | <i>Powerpoint</i> و فایل صوتی | ارزیابی تکالیف، آموزن میان ترم و امتحان آخر ترم |

جلسه دوازدهم

اهداف کلی : آشنایی با تغذیه در سال دوم زندگی

| اهداف اختصاصی | حیطه های اهداف | فعالیت استاد | فعالیت دانشجو | عرصه یادگیری | زمان | رسانه کمک آموزشی | روش ارزیابی |
|---|----------------|--------------|---|-------------------------|---------|-------------------------------|---|
| انتظار می رود در پایان جلسه دانشجو موارد زیر را بداند : <ul style="list-style-type: none"> • اهمیت تغذیه در سال دوم • اهمیت شیر مادر در سال دوم زندگی | شناختی | | دانلود و فایل های آموزشی و پاسخ به سوالات و | سامانه آموزش مجازی نوید | یک ساعت | <i>Powerpoint</i> و فایل صوتی | ارزیابی تکالیف، آموزن میان ترم و امتحان آخر ترم |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|------------------|--|--|--|
| | | | | تکالیف تعیین شده | تهیه فایل های آموزش مجازی (فایل صوتی و powerpoint) | | <ul style="list-style-type: none"> • اهمیت و جایگاه تغذیه تکمیلی در سال دوم • آشنایی با انواع غذاهای تکمیلی و نحوه معرفی آنها • احتیاجات تغذیه ای در سال دوم • نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای |
|--|--|--|--|------------------|--|--|--|

جلسه سیزدهم

اهداف کلی : تغذیه دوران پیش دبستانی

| اهداف اختصاصی | حیطه های اهداف | فعالیت استاد | فعالیت دانشجو | عرصه یادگیری | زمان | رسانه کمک آموزشی | روش ارزیابی |
|--|----------------|---|---|-------------------------|---------|------------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • انتظار می رود در پایان جلسه دانشجو موارد زیر را بداند : • تغییرات فیزیولوژیک موثر در این دوران • نیارهای مواد مغذی در این دوران • عوامل موثر بر وضعیت تغذیه و مشکلات رایج در این دوران • توصیه های تغذیه ای در این دوران | شناختی | تهیه فایل های آموزش مجازی آنلاین (powerpoint) | حضور در کلاس آنلاین و شرکت در پرسش و پاسخ | نرم افزار adobe connect | یک ساعت | Powerpoint | ارزیابی تکالیف، آموزن میان ترم و امتحان آخر ترم |

جلسه چهاردهم

اهداف کلی : تغذیه دوران نوجوانی

| اهداف اختصاصی | حیطه های اهداف | فعالیت استاد | فعالیت دانشجو | عرصه یادگیری | زمان | رسانه کمک آموزشی | روش ارزیابی |
|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|------|------------------|-------------|
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---------------------|---------|-------------------------------|--|--|-------------------|--|
| ارزیابی تکالیف، آموزن میان ترم و امتحان آخر ترم | Powerpoint | یک ساعت | نرم افزار adobe connect | حضور در کلاس آنلاین و شرکت در پرسش و پاسخ | تهیه فایل های آموزش مجازی آنلاین (powerpoint) | شناختی | انتظار می رود در پایان جلسه دانشجو موارد زیر را بداند : <ul style="list-style-type: none"> تغییرات فیزیولوژیک موثر در این دوران نیارهای مواد مغذی در این دوران عوامل موثر بر وضعیت تغذیه و مشکلات رایج در این دوران توصیه های تغذیه ای در این دوران |
| جلسه پانزدهم | | | | | | | |
| اهداف کلی : تغذیه در دوران میانسالی | | | | | | | |
| روش ارزیابی | رسانه کمک آموزشی | زمان | عرصه یادگیری | فعالیت دانشجو | فعالیت استاد | حیطه های اهداف | اهداف اختصاصی |
| ارزیابی تکالیف، آموزن میان ترم و امتحان آخر ترم | Powerpoint | یک ساعت | نرم افزار adobe connect | حضور در کلاس آنلاین و شرکت در پرسش و پاسخ | تهیه فایل های آموزش مجازی آنلاین (powerpoint) | شناختی | انتظار می رود در پایان جلسه دانشجو موارد زیر را بداند : <ul style="list-style-type: none"> تغییرات فیزیولوژیک موثر در این دوران نیارهای مواد مغذی در این دوران عوامل موثر بر وضعیت تغذیه و مشکلات رایج در این دوران توصیه های تغذیه ای در این دوران |
| جلسه شانزدهم | | | | | | | |
| اهداف کلی : تغذیه در دوران سالمندی | | | | | | | |

| اهداف اختصاصی | حیطه های اهداف | فعالیت استاد | فعالیت دانشجو | عرصه یادگیری | زمان | رسانه کمک آموزشی | روش ارزیابی |
|--|----------------|---|---|-------------------------|---------|------------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> انتظار می رود در پایان جلسه دانشجو موارد زیر را بداند : تغییرات فیزیولوژیک موثر در این دوران نیارهای مواد مغذی در این دوران عوامل موثر بر وضعیت تغذیه و مشکلات رایج در این دوران توصیه های تغذیه ای در این دوران | شناختی | تهیه فایل های آموزش مجازی آنلاین (powerpoint) | حضور در کلاس آنلاین و شرکت در پرسش و پاسخ | نرم افزار adobe connect | یک ساعت | Powerpoint | ارزیابی تکالیف، آموزن میان ترم و امتحان آخر ترم |

شیوه امتحان:

آزمون چند گزینه ای، پر کردن جای خالی و نیمه تشریحی

نحوه ارزشیابی دانشجو و بارم مربوط به هر ارزشیابی :

الف (در طول دوره (ارائه و آزمون) بارم : ۱۰ نمره

ب (پایان دوره : امتحان بارم : ۱۰ نمره

منابع معرفی شده :

1. Mahan LK and Escott-Stump S. Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy. 15th ed. Philadelphia: WB Saunders 2021.
2. Shils ME, Shike M, Ross AC, Caballero B, Cousins RJ. Modern Nutrition in Health and Disease. 11th ed. Lippincott Williams & Wilkins 2012.
3. Garrow JS, James WPT, Ralph A. Human nutrition & Dietetics. Churchill Livingstone 2000.