



بسمه تعالی

دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اسدآباد

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

کمیته برنامه ریزی درسی

فرم طرح درس

عنوان کامل درس: تغذیه کاربردی	رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی بهداشت عمومی
سال تحصیلی: ۱۴۰۳-۱۴۰۲ نیمسال: اول	پیش نیاز: اصول تغذیه
تعداد واحد: ۲ (۱/۵ واحد نظری- ۰/۵ عملی)	تعداد فراگیران: ۱۶ نفر
زمان برگزاری کلاس تئوری (روز- ساعت): دوشنبه ۱۰-۱۲ زمان برگزاری کلاس عملی (روز- ساعت):	نوع درس: تئوری ■ عملی ■ کارآموزی □
تاریخ شروع کلاس: ۱۴۰۲/۰۷/۰۳	تاریخ خاتمه کلاس: ۱۴۰۲/۱۰/۲۵
نام و نام خانوادگی مدرس: سودابه معتمد	پست الکترونیک مدرس: smotamed2010@gmail.com
گروه مدرسین:-	مدرس مسئول درس: سودابه معتمد

شرح درس:

این درس دانشجویان را با نقش و اهمیت تغذیه در سلامت فردی و سلامت جامعه و استانداردهای مواد غذایی، تنظیم برنامه غذایی، چگونگی تغذیه گروه های آسیب پذیر آشنا نموده و بالاخره روش های ارزیابی وضع تغذیه را ارائه خواهد داد.

منابع:

۱. استامپ اسکات س، کراوس م، ماهان ل. (۱۳۹۰ یا چاپ جدید). اصول تغذیه. ترجمه: شیدفر ف، متقی آ، خلدی ن. چاپ سوم
۲. تغذیه اساسی مدرن. تالیف و ترجمه منصور صابری و مانیتا خلیلی دارستانی. آخرین ویرایش.
۳. راهنمای کاربردی تغذیه برای بیماران دیابتی، آخرین انتشار
۴. تغذیه تکمیلی، آخرین انتشار
۵. تغذیه و رژیم غذایی زن باردار، آخرین انتشار

ارزشیابی:

ارزشیابی: تکوینی □ پایانی ■	
نمره کل: ۲۰	حضور فعال: ۱ کوئیز: ۰
تکلیف: ۳ نمره	آزمون میان ترم: ۰ نمره
آزمون پایان ترم: ۱۶ نمره	آزمون پایان ترم: ۱۶ نمره
نوع آزمون میان ترم: شفاهی □ تشریحی □	چند گزینه ای □ صحیح و غلط □
نوع آزمون پایان ترم: شفاهی □ تشریحی ■	چند گزینه ای ■ صحیح و غلط ■

گزیده‌ای از مقررات آموزشی در کلاس درس:

- حضور به موقع دانشجو در کلاس: از دانشجویان انتظار می‌رود ۲ دقیقه قبل از شروع درس در کلاس حضور داشته باشند. برای دانشجویانی که این امر را در طول ترم رعایت کنند یک نمره مازاد بر نمره ی نهایی تعلق می‌گیرد. در غیر اینصورت، دانشجویانی که پس از شروع درس به کلاس وارد می‌شوند، تا پنج دقیقه، تاخیر و پس از آن غیبت موجه منظور می‌شود.
- تبصره ۱: هر دو تاخیر یک غیبت محسوب می‌شود.
- تبصره ۲: برای دانشجویانی که بدون اطلاع قبلی در کلاس حضور نیابند، غیبت غیرموجه منظور می‌شود، مگر در مواردی خاص که از نظر استاد موجه تلقی شود.
- در پایان ترم، برای هر غیبت موجه غیرضروری نیم نمره و هر غیبت غیرموجه ۲ نمره منفی لحاظ می‌شود. در صورتیکه غیبت موجه به سه مورد و غیبت غیرموجه به دو مورد برسد، دانشجویان حق شرکت در امتحان پایان ترم را نخواهند داشت و برای آنکه نمره پایان ترم صفر منظور نشود، پیشنهاد می‌شود در زمان حذف اضطراری، واحد خود را حذف کنند.
- گوش دادن با دقت به مطالب حین تدریس، یادداشت برداری، شرکت فعال در بحث و پاسخ به سوالات
- عدم استفاده از گوشی همراه در کلاس
- عدم آمد و شد در کلاس و خروج از کلاس حین تدریس
- حفظ پوشش مناسب و متناسب با شئون کلاس درس

هدف کلی درس:

آشنایی دانشجویان با تعاریف، اهمیت و مفاهیم تغذیه، انواع مواد مغذی، بهترین منابع غذایی، متابولیسم مواد مغذی، عوامل موثر بر هضم و جذب، میزان توصیه شده دریافت مواد مغذی، نقش تغذیه در حفظ سلامت و ارتقاء سطح سلامت فرد در جامعه و پیشگیری از بیماری‌ها و آشنایی با نقش تغذیه در خدمات بهداشتی و درمانی ایران

جلسه اول - تاریخ: ۱۴۰۲/۰۷/۰۳

عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
نقش و اهمیت تغذیه در بهداشت و سلامت جامعه	انتظار می‌رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد: نقش و اهمیت تغذیه در سیستم مراقبت‌های بهداشتی را شرح دهد. نقش و اهمیت تغذیه در پیشگیری سطح اول را بداند. نقش و اهمیت تغذیه در پیشگیری سطح دوم را ذکر کند.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	پاورپوینت

		نقش و اهمیت تغذیه در پیشگیری سطح سوم را شرح دهد.	
		نقش و اهمیت تغذیه در پیشگیری از سوء تغذیه را ذکر نماید.	
		نقش و اهمیت تغذیه در پیشگیری از چاقی و بیمار یهای مزمن را بداند.	

جلسه دوم - تاریخ: ۱۴۰۲/۰۷/۱۰

عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
دریافت های غذایی مرجع	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد: تاریخچه و روند پیشرفت استانداردهای غذایی را بداند. مقادیر دریافت های مرجع خوراکی برای مواد مغذی را ذکر نماید. ویژگی های متوسط نیاز برآورد شده (EAR)، مقادیر مجاز خوراکی توصیه شده (RDA)، دریافت کافی (RDA)، مقادیر بالای قابل تحمل (UL) را شرح دهد.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	پاورپوینت

جلسه سوم - تاریخ: ۱۴۰۲/۰۷/۱۷

عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
هرم غذایی	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد: تاریخچه تکامل هرم غذایی را بداند. انواع هرم غذایی را نام ببرد. اجزای تشکیل دهنده هرم های غذایی مختلف را ذکر نماید. اصلا تعادل، تنوع و کفایت را شرح دهد. مقادیر توصیه شده برای گروه های غذایی مختلف را ذکر نماید. کاربرد هرم غذایی و لیست جانشینی را شرح دهد.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	پاورپوینت

جلسه چهارم - تاریخ: ۱۴۰۲/۰۷/۲۴

عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی

پاورپوینت	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد: نحوه محاسبه کالری مورد نیاز برای گروه های سنی مختلف را بداند. نحوه محاسبه میزان درشت مغذی ها و توزیع آن در رژیم غذایی را بیان کند. نحوه تنظیم وعده ها و میان وعده ها را بداند. اجزای تشکیل دهنده لیست جانشینی را ذکر نماید. معادل هر واحد از گروه های غذایی و اجزای تشکیل دهنده آن را بداند. میزان کالری و درشت مغذی های هر کدام از گروه های غذایی را ذکر نماید. میزان کالری و درشت مغذی های یک رژیم غذایی را محاسبه کند.	اصول برنامه ریزی تغذیه
-----------	----------------------	--------	--	------------------------

جلسه پنجم - تاریخ: ۱۴۰۲/۰۸/۰۱

عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
اهمیت گروه های آسیب پذیر در برنامه های تغذیه	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد: علل سوء تغذیه در گروه های آسیب پذیر شامل کودکان، زنان باردار و سالمندان را بداند. روش پیشگیری از سوء تغذیه در گروه های آسیب پذیر شامل کودکان، زنان باردار و سالمندان را شرح دهد. برنامه تغذیه ای سیستم مراقبت های بهداشتی را ذکر نماید.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	پاورپوینت

جلسه ششم - تاریخ: ۱۴۰۲/۰۸/۰۸

عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
روش های مختلف ارزیابی وضع تغذیه	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد: روش های تن سنجی را ذکر نماید.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	پاورپوینت

		<p>ابزار و دستگاه های اندازه گیری ترکیب بدن را بدانند.</p> <p>روش های بررسی مصرف (یادآمد ۲۴ ساعته، ثبت غذایی و بسامد خوراک) و کاربرد آنها را شرح دهد.</p> <p>پرسشنامه های ارزیابی سوء تغذیه (MNA، MUST و ...) و کاربرد هر یک از آنها را بدانند.</p>	
--	--	---	--

جلسه هفتم - تاریخ: ۱۴۰۲/۰۸/۱۵

عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
تغذیه در دوران بارداری (۱)	<p>انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد:</p> <p>اهمیت تغذیه قبل از بارداری را بدانند.</p> <p>میزان کالری و مواد مغذی مورد نیاز در ترمیسترهای اول و دوم و سوم را بدانند.</p> <p>الگو و میزان وزن گیری مورد انتظار در مادران باردار را ذکر نماید.</p> <p>نمودار های مورد استفاده در تعیین الگوی وزن گیری مادر را بدانند.</p> <p>علل سوء تغذیه در مادران باردار و روش مقابله و درمان آن را شرح دهد.</p>	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	پاورپوینت

جلسه هشتم - تاریخ: ۱۴۰۲/۰۸/۲۲

عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
تغذیه در دوران بارداری (۲)	<p>انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد:</p> <p>عوارض کمبود مواد مغذی در دوران بارداری را ذکر نماید.</p> <p>مکمل های مورد نیاز مادران را نام ببرد.</p> <p>مشکلات شایع دوران بارداری شامل تهوع و استفراغ، سوزش سر دل، یبوست، و یار، دیابت بارداری، پرفشاری خون بارداری و پره اکلامپسی را بشناسد.</p>	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	پاورپوینت

			راهکارهای تغذیه ای مقابله با مشکلات شایع دوران بارداری را شرح دهد.	
جلسه نهم - تاریخ: ۱۴۰۲/۰۸/۲۹				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
تغذیه در دوران شیردهی	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد: فیزیولوژی شیردهی را شرح دهد. نحوه محاسبه کالری و مواد مغذی مادر شیرده را بداند. راهکارهای تغذیه برای افزایش شیرمادر را بداند.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	پاورپوینت
جلسه دهم - تاریخ: ۱۴۰۲/۰۹/۰۶				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
تغذیه در دوران شیرخواری	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد: اهمیت تغذیه با شیر مادر را بداند. کالری مورد نیاز شیرخوار و کودک را محاسبه کند. تکرر و نحوه شیردهی از زمان تولد تا ۲ سالگی را ذکر نماید. زمان شروع تغذیه تکمیلی و ترتیب اضافه نمودن مواد غذایی در غذای کمکی را شرح دهد. زمان شروع مصرف مکمل های مواد مغذی در دوران شیرخواری را بداند.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	پاورپوینت کلیپ آموزشی
جلسه یازدهم - تاریخ: ۱۴۰۲/۰۹/۱۳				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
تغذیه در دوران کودکی	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد: با انواع نمودارهای رشد کودکان آشنا باشد. زمان شروع مصرف مکمل های مواد مغذی در دوران کودکی را بداند. علل سوء تغذیه و راهکار تغذیه مقابله با سوء تغذیه در کودکان را بداند. بیماری های متابولیک ارثی در کودکان را ذکر نماید. اصول تغذیه سالم در کودکان را شرح دهد.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	پاورپوینت کلیپ آموزشی

جلسه دوازدهم - تاریخ: ۱۴۰۲/۰۹/۲۰				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
تغذیه در دوران نوجوانی	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد: مراحل رشد و تکامل در نوجوانان را بداند. نیازهای تغذیه ای در نوجوانان را شرح دهد. عادات غذایی و رفتارهای صرف غذا در نوجوانان را بداند. انواع اختلالات خوردن در دوران نوجوانی را توضیح دهد.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	پاورپوینت
جلسه سیزدهم - تاریخ: ۱۴۰۲/۰۹/۲۷				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
تغذیه در دوران بزرگسالی	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد: اهمیت تغذیه سالم در دوران بزرگسالی را بداند. شیوع چاقی و بیماری های مزمن (دیابت، بیماری های قلبی-عروقی، سرطان) در بزرگسالان را بداند. اهمیت و نقش تغذیه در پیشگیری و کنترل چاقی و بیماری های مزمن را بداند. رژیم غذایی مورد استفاده در چاقی، دیابت، فشار خون، نارسایی قلبی شرح دهد.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	پاورپوینت
جلسه چهاردهم - تاریخ: ۱۴۰۲/۱۰/۰۴				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
شاخص های ارزیابی وضعیت تغذیه در ایران	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد: شاخص های ارزیابی وضعیت تغذیه در ایران را بشناسد و شرح دهد.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	پاورپوینت
جلسه پانزدهم - تاریخ: ۱۴۰۲/۱۰/۱۱				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
تعریف سوء تغذیه، وضعیت سوء تغذیه در ایران و جهان،	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد:	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	پاورپوینت

			سوء تغذیه و انواع آن را تعریف کند. وضعیت سوء تغذیه در ایران و جهان و دلایل ایجاد آن در گروه های مختلف سنی را بداند.	دلایل ایجاد سوء تغذیه در گروه های مختلف سنی
جلسه شانزدهم - تاریخ: ۱۴۰۲/۱۰/۱۸				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
مروری بر ارتباط تغذیه با شیوع بیماری های مزمن و واگیردار	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد: ارتباط تغذیه با شیوع بیماری های مزمن از جمله دیابت، بیماری قلبی-عروقی و سرطان و بیماری های واگیردار را بداند.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	پاورپوینت
جلسه هفدهم - تاریخ:				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
آنتروپومتری را در گروه های سنی مختلف	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد: آنتروپومتری را در گروه های سنی مختلف انجام داده و آن را تفسیر نماید.	روانی- حرکتی	حل مسئله	پاورپوینت
جلسه هجدهم - تاریخ:				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
ارزیابی وضعیت تغذیه ای گروه های سنی مختلف	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد: وضعیت تغذیه ای گروه های سنی مختلف مراجعه کننده به مراکز سلامت را با استفاده از پرسشنامه های تغذیه ای (یادآمد ۲۴ ساعته و پرسشنامه بسامد خوراک) و داده های آزمایشگاهی و بالینی ارزیابی و تفسیر کند. و شاخص کیفیت رژیم را تعیین نماید.	روانی- حرکتی	حل مسئله	پاورپوینت
جلسه نوزدهم - تاریخ:				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
تفسیر هرم غذایی	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد:	روانی- حرکتی	حل مسئله	پاورپوینت

			هرم غذایی را برای افراد مراجعه کننده به مراکز سلامت شرح دهد.	
جلسه بیستم – تاریخ:				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
ارائه توصیه های تغذیه ای به زنان باردار و شیرده	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد: توصیه های تغذیه ای را به زنان باردار مراجعه کننده به مراکز سلامت ارائه دهد. توصیه های تغذیه ای را به زنان شیرده مراجعه کننده به مراکز سلامت ارائه دهد.	روانی- حرکتی	حل مسئله	پاورپوینت
جلسه بیست و یکم – تاریخ:				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
تغذیه تکمیلی	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد: زمان شروع تغذیه تکمیلی را توضیح دهد. روش تهیه غذای کمکی و زمان و تکرار ارائه آن به کودک را برای مادر توضیح دهد. نحوه شیردهی در کنار غذای کمکی را برای مادر توضیح دهد.	روانی- حرکتی	حل مسئله	پاورپوینت
جلسه بیست و دوم – تاریخ:				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
ارائه توصیه های تغذیه ای به افراد مبتلا به بیماری های مزمن	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد: توصیه های تغذیه ای را به افراد مبتلا به بیماری های مزمن (چاقی، دیابت و بیماری قلبی عروقی) ارائه نماید.	روانی- حرکتی	حل مسئله	پاورپوینت
جلسه بیست و سوم – تاریخ:				

عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
ارائه توصیه های تغذیه ای به نوجوانان و سالمندان	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد: توصیه های تغذیه ای برای نوجوانان را ارائه نماید. توصیه های تغذیه ای برای سالمندان را ارائه نماید.	روانی- حرکتی	حل مسئله	پاورپوینت
جلسه بیست و چهارم - تاریخ:				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
آزمون پایان ترم				

نام و امضای استاد	مدیر گروه	معاون آموزشی دانشکده	کمیته برنامه ریزی درسی EDC
دکتر سودابه معتمد	دکتر زینب مکوندی	دکتر مجید براتی	دکتر زینب مکوندی