



دانشکده / مرکز آموزشی درمانی
گروه آموزشی تغذیه.....

طرح دوره Course Plan

مشخصات فراگیران			مشخصات درس				
رشته تحصیلی: تغذیه			عنوان واحد درسی: تغذیه اساسی ۱				
مقطع تحصیلی: کارشناسی			نوع واحد درسی: نظری				
ترم تحصیلی: سوم			کارآموزی:	کارآموزی:	عملی:	نظری: ۲	واحد
بخش:	سال:	کارآموز	کارآموزی:	کارآموزی:	عملی:	نظری: ۳۴	ساعت
بخش:	سال:	کارورز	تاریخ تصویب برنامه آموزشی توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ۱۳۹۷			پیشنیاز: بیوشیمی	کد درس: ۱۱۶۲۰۳۵
بخش:	سال:	دستیار					
سایر:			سایر:				
مسؤل درس							
رشته تحصیلی: تغذیه			نام و نام خانوادگی: دکتر جلال حجازی				
رتبه علمی: دانشیار			مقطع تحصیلی: PhD				
پست الکترونیک: j.hejazi@zums.ac.ir			شماره تماس: ۳۳۰۱۴۱۰۶				
آدرس محل کار: دانشکده بهداشت، ساختمان پردیس خودگردان دانشگاه							
نام و نام خانوادگی مدرسان:							
بازنگری با رویکرد «پاسخگویی اجتماعی و بهره‌وری آموزشی»			تاریخ تدوین: ۱۴۰۳/۰۵/۱۱		نحوه برگزاری دوره:		
شماره جلسات بازنگری شده:	تاریخ تصویب توسط شورای EDC: ۱۴۰۰/۰۰/۰۰		تاریخ تأیید توسط شورای EDO: ۱۴۰۳/۰۷/۰۳		ترکیبی	مجازی	حضور

اهداف آموزشی

❖ هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مفهوم تغذیه و ارتباط آن با سلامتی

❖ اهداف اختصاصی (رفتاری): در پایان برنامه آموزشی، انتظار می رود فراگیران قادر باشند:

❖ حیطه شناختی:

- گروههای غذایی را تعریف کند.
- نقش هریک از گروههای غذایی را در تامین نیازهای تغذیه ای بیان کند.
- نیازهای تغذیه ای بر اساس شش گروه غذایی توضیح دهد.
- کاربرد و نحوه استفاده از جدول مقادیر توصیه روزانه را توضیح دهد.
- مقادیر توصیه شده روزانه را تعریف کند.
- کاربرد و نحوه استفاده از جدول مقادیر توصیه روزانه را توضیح دهد.
- منشا انرژی و میزان کالری مواد غذایی را توضیح دهد.
- چگونگی تعادل انرژی در بدن را شرح دهد.
- مواد غذایی انرژی زا را نام ببرد.
- روشهای تعادل انرژی را در بدن را بیان کند.
- روشهای اندازه گیری انرژی در بدن را توضیح دهد.
- انرژی را تعریف کند.
- نیاز بدن به انرژی را شرح دهد.
- متابولیسم پایه، اثرگرمازایی غذا و انرژی فعالیت را توضیح دهد.
- عوامل موثر بر متابولیسم بدن را نام ببرد
- طبقه بندی کربوهیدراتها را نام ببرد.
- نقش کربوهیدراتها در برنامه غذایی روزانه را توضیح دهد
- هضم و جذب کربوهیدراتها را توضیح دهد
- ساختمان کربوهیدرات ها را شرح دهد.
- شیرین کنندههای مصنوعی را نام ببرد.
- بیماریهای مرتبط با مصرف کربوهیدراتها را توضیح دهد.
- مقدار نیاز روزانه به کربوهیدراتها را بیان کند.

- منابع غذایی کربوهیدراتها را نام ببرد.
- ساختمان شیمیائی پروتئین ها را تعریف کند.
- اهمیت تغذیه ای آن را بیان کند .
- طبقه بندی پروتئین ها نام ببرد.
- اسیدهای آمینه ضروری را نام ببرد .
- اسیدهای آمینه محدودکننده را نام ببرد .
- کیفیت پروتئین ها را بیان کند .
- بیماریهای مرتبط با پروتئینها را شرح دهد.
- مقدار نیاز روزانه پروتئین را بیان کند.
- منابع غذایی پروتئین را نام ببرد.
- لیوو پروتئین هاو ارتباط آنها با مصرف تغذیه ای چربی ها شرح دهد.
- چربی ها را تعریف نماید.
- انواع چربی ها را نام ببرد.
- نقش آن در تغذیه و بدن انسان را توضیح دهد.
- ساختمان چربی ها را شرح دهد.
- طبقه بندی اسید های چرب را نام ببرد.
- کلسترول و ارتباط آن را با چربی ها توضیح دهد.
- نیاز روزانه چربی ها را شرح دهد.
- بیماریهای مرتبط با چربی ها را توضیح دهد.
- منابع غذایی چربی ها را نام ببرد.
- انواع سو تغذیه پروتئین انرژی را توضیح دهد.
- علل بروز سو تغذیه های پروتئین انرژی را بیان کند.
- علائم انواع سو تغذیه پروتئین انرژی و روشهای صحیح تشخیصی را شرح دهد.
- روشهای درمانی انواع سو تغذیه پروتئین انرژی توضیح دهد.

❖ حیطه عاطفی:

- در طول تدریس حضور فعال در کلاس داشته باشد و در پرسش و پاسخ شرکت داشته باشد.

❖ حیطه روانی حرکتی:

روش های تدریس

ایفای نقش	بحث گروهی 	پرسش و پاسخ 	سخنرانی 
پانل	PBL	نمایش عملی	کارگاه آموزشی
گروه کوچک	جورنال کلاب	گزارش صبحگاهی	گردش علمی
بیمار شبیه سازی شده	Case Based Discussion	Grand Round	Bedside teaching

سایر روش های تدریس:

مواد و وسایل آموزشی

نمودار / چارت	کاتالوگ / بروشور	تصویر / عکس 	وایت بورد 	پاورپوینت 	جزوه 	کتاب 
بیمار واقعی	بیمار استاندارد شده	اشیاء واقعی	ماکت	نرم افزار	فیلم آموزشی 	فایل صوتی

سایر مواد و وسایل آموزشی:

مکان برگزاری آموزش

جامعه	درمانگاه / بخش	عرصه	Skill Lab	Media Lab	وب (مجازی)	سایت اینترنت	سالن کنفرانس	کلاس 
-------	----------------	------	-----------	-----------	--------------	--------------	--------------	--

سایر مکان های آموزشی:

تجارب یادگیری (مرتبط با استاد)

- پرسش از جلسات گذشته

تکالیف یادگیری (مرتبط با فراگیر)

- محاسبه کالری، حل مسئله

ضوابط آموزشی و سیاست های مدرس

انتظارات: مشارکت فعال در کلاس، رعایت نظم و انضباط، مطالعه مطالب بحث شده

مجازها: خوردن و آشامیدن بی صدا

محدودیتها: حضور قبل از استاد در کلاس، مجاز نبودن ضبط صدا، عدم استفاده از تلفن همراه

توصیه های ایمنی (دروس عملی / آزمایشگاهی / بالینی / عرصه)

فهرست منابع درسی

- Mahan LK, Escot-stump, S; Krause's Food and Nutrition Therapy. Sanders, PA, USA, 13th, eds

- Ross AC, Caballero B, Cousins RJ, Tucker KL, Ziegler TR; Modern nutrition in health and disease. Wolters Kluwer/Lippincott Williams and Wilkins, 11th ed.

روش ارزیابی

Long Case	OSCE	صحیح / غلط	جورکردنی	چند گزینه ای	کوته پاسخ	گسترده پاسخ
Short Case	DOPS	Mini CEX	Key Feature	360 ⁰	Portfolio	Log Book
مصاحبه	چک لیست	PUZZLE	CRP	SCT	PMP	Clinical Work Sampling

سایر: تکالیف عملی

بارم بندی نمره (از ۲۰ نمره: نظری ۱۲، نمره، عملی: ۸)

حضور و مشارکت فعال: ۱ نمره	تکالیف کلاسی: نمره	کار عملی: نمره
کوئیز: ۴ نمره	امتحان میان ترم / دوره: ۵ نمره	امتحان پایان ترم / دوره: ۱۰ نمره
سایر موارد:		

جدول عناوین محتوای نظری

شماره جلسه	روش ارائه	عنوان جلسه	مدرس (مدرسین)
۱	حضوری	مقدمه ای بر علم تغذیه ، تاریخچه آن و تعاریف در تغذیه و آشنایی با مواد مغذی و گروه های غذایی	دکتر جلال حجازی
۲	حضوری	انرژی: متابولیسم و عدم تعادل، ترکیب بدن و روشهای اندازه گیری آن	دکتر جلال حجازی
۳	حضوری	محاسبه و تخمین کالری مورد نیاز	دکتر جلال حجازی
۴	حضوری	جنبه های بیوشیمیایی، طبقه بندی و اهمیت تغذیه ای کربوهیدراتها	دکتر جلال حجازی
۵	حضوری	نقش فیبرهای غذایی در سلامت و بیماری	دکتر جلال حجازی
۶	حضوری	هضم ، جذب ، انتقال و متابولیسم کربوهیدراتها	دکتر جلال حجازی
۷	حضوری	اختلالات متابولیکی قند ها	دکتر جلال حجازی
۸	حضوری	جنبه های بیوشیمیایی چربی ها، طبقه بندی چربیها و اهمیت تغذیه ای هر یک	دکتر جلال حجازی
۹	حضوری	نقش اسیدهای چرب ، کلسترول و فسفولیپیدها در سلامت و بیماری	دکتر جلال حجازی
۱۰	حضوری	هضم ، جذب ، انتقال و متابولیسم چربیها	دکتر جلال حجازی
۱۱	حضوری	جنبه های بیوشیمیایی پروتئینها	دکتر جلال حجازی
۱۲	حضوری	ارزیابی کیفی پروتئینها در رژیم غذایی و تراز ازت	دکتر جلال حجازی
۱۳	حضوری	هضم ، جذب ، انتقال و متابولیسم پروتئین ها	دکتر جلال حجازی
۱۴	حضوری	سوء تغذیه پروتئین - انرژی	دکتر جلال حجازی
۱۵	حضوری	تغییرات متابولیک در فاز سیری و پس از جذب	دکتر جلال حجازی
۱۶	حضوری	تغییرات متابولیک در فاز ناشتایی و گرسنگی تطابق یافته	دکتر جلال حجازی

تذکر: ساعت، روز و تاریخ برگزاری جلسات، در شروع برنامه آموزشی، توسط مسؤول درس / کارشناس آموزش، به فراگیران اطلاع رسانی خواهد شد، لذا درج زمان در جدول فوق ضرورت ندارد.

جدول عناوین محتوای عملی

شماره جلسه	عنوان برنامه آموزشی	ملاحظات
۱		
۲		
۳		
۴		
۵		
۶		
۷		
۸		
۹		
۱۰		
۱۱		
۱۲		
۱۳		
۱۴		
۱۵		
۱۶		
۱۷		

تذکر: ساعت، روز و تاریخ برگزاری جلسات، در شروع برنامه آموزشی، توسط مسؤول درس / کارشناس آموزش، به فراگیران اطلاع رسانی خواهد شد، لذا درج زمان در جدول فوق ضرورت ندارد.

جدول برنامه کارآموزی/کارورزی

مدرس (مدرسان)	مکان ارائه	عنوان برنامه آموزشی	طول دوره*		
			ماه	روز	ساعت

تذکر: ساعت، روز و تاریخ برگزاری جلسات، در شروع برنامه آموزشی، توسط مسؤول درس/ کارشناس آموزش، به فراگیران اطلاع رسانی خواهد شد، لذا درج زمان در جدول فوق ضرورت ندارد.