



دانشکده / مرکز آموزشی درمانی
گروه آموزشی تغذیه

طرح دوره Course Plan

مشخصات فراگیران			مشخصات درس				
رشته تحصیلی: بهداشت عمومی			عنوان واحد درسی: اصول تغذیه				
مقطع تحصیلی: کارشناسی			نوع واحد درسی:				
ترم تحصیلی: اول			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 ۱۳۹۷/۹/۱۸			پیشنیاز: ندارد	کد درس: ۱۱
بخش:	سال:	دستیار					
سایر:			سایر:				
مسؤل درس							
رشته تحصیلی: علوم تغذیه			نام و نام خانوادگی: نسیم عابدی منش				
رتبه علمی: استادیار			مقطع تحصیلی: PhD				
پست الکترونیک: abedimanesh@zums.ac.ir			شماره تماس: ۰۲۴-۳۳۷۷۲۱۰۰				
آدرس محل کار: دانشکده بهداشت - گروه تغذیه							
نام و نام خانوادگی مدرسان: دکتر نسیم عابدی منش							
بازنگری با رویکرد «پاسخگویی اجتماعی و بهره‌وری آموزشی»			تاریخ تدوین: ۱۴۰۳/۱۱/۱۵		نحوه برگزاری دوره:		
شماره جلسات بازنگری شده:	تاریخ تصویب توسط شورای EDC: ۱۴۰۰/۰۰/۰۰		تاریخ تأیید توسط شورای EDO: ۱۴۰۳/۱۱/۲۱		ترکیبی	مجازی	حضور

--	--	--	--	--	--

اهداف آموزشی

❖ هدف کلی:

آشنایی فراگیران با:

✓ اصول کلی تغذیه،

✓ مفهوم مواد مغذی،

✓ کمبودهای ناشی از مواد مغذی،

✓ سوء تغذیه و راهکارهای کاهش آن

✓ تغذیه در گروه های پرخطر (بارداری و دوران کودکی)

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

❖ حیطه شناختی:

- نقش تغذیه در سلامت و پیشگیری از بیماریها را شرح دهد.
- گروههای مختلف غذایی را نام ببرد.
- الگوهای غذایی (هرم من و بشقاب من) را توضیح دهد.
- مقادیر مرجع (RDA) را تعریف کند.
- کربوهیدراتها و فیبرها را تعریف کرده و اهمیت آنها را توضیح دهد.
- نیاز گروه های مختلف جمعیتی به کربوهیدراتها و فیبرها را توضیح دهد.
- اسیدهای چرب و لیپیدها را تعریف کرده و اهمیت آنها را توضیح دهد.
- نیاز گروه های مختلف جمعیتی به اسیدهای چرب و لیپیدها را توضیح دهد.
- اسیدهای آمینه و پروتئین ها را تعریف کرده و اهمیت آنها را توضیح دهد.
- نیاز گروه های مختلف جمعیتی به اسیدهای آمینه و پروتئین ها را توضیح دهد.

- ویتامینهای محلول در چربی و مقادیر توصیه شده‌ی آنها را توضیح دهد.
- نقش فیزیولوژیک ویتامینهای محلول در چربی در بدن را شرح دهد.
- ویتامینهای محلول در آب و مقادیر توصیه شده‌ی آنها را توضیح دهد.
- نقش فیزیولوژیک ویتامینهای محلول در آب در بدن را شرح دهد.
- مواد معدنی (ماکرومینرال) و مقادیر توصیه شده‌ی آنها را توضیح دهد.
- مواد معدنی (میکرومینرال) و مقادیر توصیه شده‌ی آنها را توضیح دهد.
- نقش فیزیولوژیک مواد معدنی مختلف در بدن را شرح دهد.
- اصول تنظیم برنامه غذایی را شرح دهد.
- سوء تغذیه را تعریف کند و انواع آن را توضیح دهد.
- راهکارهای مبارزه با سوء تغذیه در ایران و جهان را توضیح دهد.
- اصول تغذیه در دوران بارداری را شرح دهد.
- اصول تغذیه در کودکان را شرح دهد.

❖ **حیطه عاطفی**

❖ **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

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

سایر مواد و وسایل آموزشی:

مکان برگزاری آموزش

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

سایر مکان های آموزشی:

تجارب یادگیری (مرتبط با استاد)

- پرسش و پاسخ و بحث گروهی جهت یادگیری هر چه موثرتر مطالب

تکالیف یادگیری (مرتبط با فراگیر)

- مطالعه منظم مطالب مورد بحث قرار گرفته در کلاس و دارا بودن آمادگی کامل در جلسه ی بعد جهت ارزشیابی احتمالی از جلسات قبلی درس

ضوابط آموزشی و سیاست های مدرس

انتظارات: دانشجویان بایستی حضور به موقع و منظم، کامل و فعال در کلاس داشته باشند. در صورت تعداد غیبت بیش از حد مجاز درس آنها حذف خواهد شد. در زمان حضور در کلاس بایستی جو همراه با احترام متقابل و توجه کامل به مطالب ارائه شده حاکم باشد.

مجازها: ورود و خروج از کلاس (در صورت اضطرار)

محدودیتها: چک کردن گوشی موبایل و یا صحبت کردن با آن

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

فهرست منابع درسی

- اصول تغذیه کراوس، ترجمه گیتی ستوده، آخرین چاپ
- اصول تغذیه رابینسون، آخرین چاپ

روش ارزیابی

Long Case	OSCE	صحیح / غلط	جور کردنی	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 (نمره از ۲۰ می باشد)

حضور و مشارکت فعال: ۵/۰ نمره	تکالیف کلاسی: ۱/۵ نمره	کار عملی: نمره
------------------------------	------------------------	----------------

کوئیز: نمبرہ	امتحان میان ترم / دورہ:	امتحان پایان ترم / دورہ: ۱۸ نمبرہ
سایر موارد:		

جدول عناوین محتوای نظری

شماره جلسه	عنوان برنامه	ملاحظات
۱	تعریف علم تغذیه و نقش آن در سلامتی و بیماری ها	
۲	آشنایی با درشت مغذی ها (کربوهیدراتها)	
۳	آشنایی با درشت مغذی ها (پروتئینها)	
۴	آشنایی با درشت مغذی ها (لیپیدها)	
۵	آشنایی با علایم کمبود، نیازهای روزانه و منابع غذایی درشت مغذی ها	
۶	آشنایی با ریز مغذی ها (ویتامینهای محلول در چربی)	
۷	آشنایی با ریز مغذی ها (ویتامینهای محلول در آب)	
۸	آشنایی با علایم کمبود، نیازهای روزانه و منابع غذایی ویتامین ها	
۹	آشنایی با ریز مغذی ها (ماکرومینرال ها)	
۱۰	آشنایی با ریز مغذی ها (میکرومینرال ها)	
۱۱	آشنایی با علایم کمبود، نیازهای روزانه و منابع غذایی مواد معدنی	
۱۲	آشنایی با گروههای غذایی و مقادیر مرجع	
۱۳	اصول تنظیم برنامه غذایی	
۱۴	آشنایی با ارزیابی وضعیت تغذیه ای (بخش اول)	
۱۵	آشنایی با ارزیابی وضعیت تغذیه ای (بخش دوم)	
۱۶	اصول تغذیه در دوران بارداری	
۱۷	اصول تغذیه در دوران کودکی	

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.