



دانشکده / مرکز آموزشی درمانی: بهداشت
گروه آموزشی: تغذیه

طرح دوره Course Plan

مشخصات فراگیران			مشخصات درس			
رشته تحصیلی: تغذیه			عنوان واحد درسی: اصول تنظیم برنامه های غذایی			
مقطع تحصیلی: کارشناسی			نوع واحد درسی: اختصاصی			
ترم تحصیلی: دوم ۱۴۰۴-۵			کارآموزی:	کارآموزی:	عملی:	نظری: ۱
بخش:	سال:	کارآموز	کارآموزی:	کارآموزی:	عملی:	نظری: ۱۷
بخش:	سال:	کارورز	تاریخ تصویب جدیدترین برنامه آموزشی توسط وزارت بهداشت: ۱۳۹۷/۰۹/۱۸		پیشیاز:	کد درس: ۱۱۶۲۰۳۸
بخش:	سال:	دستیار	سایر:			

مشخصات مسؤل درس	
رشته تحصیلی: تغذیه	نام و نام خانوادگی: دکتر جلال حجازی
رتبه علمی: استاد	مقطع تحصیلی: PhD
پست الکترونیک: j.hejazi@zums.ac.ir	شماره تماس: ۳۳۷۷۲۱۰۰

آدرس محل کار: ساختمان پردیس بین الملل
نام و نام خانوادگی سایر مدرسان: -

بازنگری بر اساس نیاز جامعه:		تاریخ تدوین طرح درس: ۱۴۰۴/۱۱/۱۲		روش برگزاری برنامه:	
شماره جلسات بازنگری شده:	تاریخ تصویب توسط شورای EDC:	تاریخ تأیید توسط شورای EDO:		ترکیبی	مجازی
					حضور ✓

اهداف آموزشی

هدف کلی:

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.
- هرم غذایی مردم ایران را ترسیم کند.
- نیازهای تغذیه ای بر اساس شش گروه غذایی توضیح دهد.
- فهرست جانشینهای غذایی را نام ببرد.
- 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.
- رژیم غذایی مناسب را تعریف کند.
- اطلاعات اولیه مورد نیاز جهت تنظیم رژیم غذایی را شرح دهد.
- عوامل موثر بر میزان انرژی مورد نیاز را نام ببرد.
- انرژی مورد نیاز روزانه را محاسبه نماید.
- مقادیر درشت مغذی ها را براساس حجم کالری مورد نیاز محاسبه نماید.
- حداقل دو فرمول محاسبه انرژی را توضیح دهد.
- اصول طراحی برنامه غذایی در کودکان را توضیح دهد.
- اصطلاحات رایج در برچسب گذاری محصولات غذایی را نام ببرد
- کاربرد و نحوه استفاده از جدول ترکیبات غذایی را توضیح دهد.

❖ حیطه روانی حرکتی:

- بتواند برای یک فرد سالم برنامه غذایی طراحی نماید

❖ حیطه عاطفی:

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

روش های تدریس

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

سایر روش های تدریس:

مواد و وسایل آموزشی						
کتاب ✓	جزوه	پاورپوینت ✓	وایت برد ✓	تصویر / عکس ✓	کانالوگ / بروشور	نمودار / چارت
فایل صوتی	فیلم آموزشی	نرم افزار	ماکت	اشیاء و لوازم واقعی	بیمار استاندارد شده	بیمار واقعی

سایر مواد و وسایل آموزشی: انواع پروژکتورهای اورهد، اوپک و اسلاید، پوستر و پمفلت بهداشتی

مکان برگزاری آموزش										
کلاس ✓	سایت اینترنت	سالن کنفرانس	سالن آمفی تاتر	سالن مولاز	آزمایشگاه	Media Lab	Skill Lab	درمانگاه / بخش بالینی	عرصه بهداشت	جامعه ✓

سایر مکان های آموزشی:

تجارب یادگیری (مرتبط با استاد)

پرسش از جلسات گذشته

تکالیف یادگیری (مرتبط با فراگیر)

- محاسبه کالری، تنظیم برنامه غذایی، حل مسئله

ضوابط آموزشی و سیاست های مدرس

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

مجازها:

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

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

احتیاط در حین آموزش با پروژکتورهای برقی و اجتناب از خطر برق گرفتگی

فهرست منابع درسی

- Mahan LK, Escot-stump, S; Krause's Food and nutrition Therapy. Sunders, PA, USA, 12 ed
- اصول تنظیم برنامه های غذایی. پروین میرمیران. دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی. ۱۳۹۴

۳

روش ارزشیابی

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

سایر روش های ارزشیابی:

بارم بندی نمره (از۲۰.... نمره: نظری ..۱۵....، نمره، عملی:۵....)

حضور و مشارکت فعال: ..۱۰.. نمره (تشویقی)	فعالیت کلاسی: ..۵۰.. نمره	کار عملی: ..۵۰.. نمره
کوئیز: نمره	امتحان میان ترم / دوره: نمره	امتحان پایان ترم / دوره: ..۱۰۰.. نمره

سایر موارد:

جدول ترتیب و توالی عناوین برنامه نظری

شماره جلسه	عنوان جلسه	ملاحظات
۱	رژیم غذایی مناسب	
۲	راهنماها برای تنظیم رژیم غذایی	
۳	شناخت هرم و گروههای غذایی	
۴	فهرست جانشینی مواد غذایی	
۵	تنظیم برنامه غذایی روزانه برای افراد بالغ سالم	
۶	تنظیم برنامه غذایی روزانه برای کودکان و نوجوانان سالم	
۷	مطالعه موردی و حل تمرینات	
۸	برچسب گذاری و جداول ترکیبات غذایی	
۹		
۱۰		
۱۱		
۱۲		
۱۳		
۱۴		
۱۵		
۱۶		
۱۷		

*توجه: تاریخ شروع و پایان، در زمان آغاز برنامه آموزشی، توسط مسؤول درس / کارشناس آموزش، به اطلاع فراگیران رسانیده خواهد شد.