

فرم طرح دوره

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| عنوانواحد درسیبهطوركامل:تغذيه اساسي 1 | 11 | نام دانشکده: بهداشت | 6 | نامونامخانوادگيمدرس:دکتر فاطمه عزیزیسلیمان | 1 |
| تعداد واحد: 2 | 12 | رشته تحصیلی فراگیران: علوم تغذيه | 7 | آخرین مدرک تحصیلی:دکتری تخصصی (PhD) | 2 |
| تعداد جلسه:17 | 13 | مقطع: كارشناسي پيوسته | 8 | رشته تحصیلی:علوم تغذیه | 3 |
| عنوان درس پیش نیاز:بيوشيمي مقدماتي | 14 | نیمسال تحصیلی: اول 402-401 | 9 | مرتبه علمی: استاديار | 4 |
| تاریخ ارائه: 19/06/401 | 15 | تعدادفراگیران:20 | 10 | گروه آموزشی: تغذيه | 5 |

**هدف کلی دوره:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **شماره جلسه** | **اهداف جزئی** | **اهداف ويژه رفتاري[[1]](#footnote-2)** | **ارزیابی آغازین[[2]](#footnote-3)** | **روش تدریس** | **وسایل آموزشی** | **شيوه ارزشيابي** | |
| **تکوینی[[3]](#footnote-4) و**  **پایانی[[4]](#footnote-5)** | **درصد** |
| **1** | آشناییباتعریفکربوهیدراتها،انواعکربوهیدراتهاوطبقهبندیآنها | در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند:   1. كربوهيدراتهاراتعريفكند. 2. طبقهبندیكربوهيدراتهاراانجام دهد. 3. باساختارشيمياييكربوهيدراتهاآشناشود. 4. اهميتونقشتغذيهایهريكازكربوهيدراتها )مونو،دیوپليساكاريدها( رادررژيمغذاييتوضيحدهد. | پري تست از درس پيش نياز | 1. سخنراني 2. پرسش و پاسخ 3. بحث گروهي | 1. سامانه نوید 2. نرم افزار پاورپوینت | شرکت در بحث | 10 |
| انجام تکالیف | 30 |
| آزمون کتبی پایان ترم (تشریحیوچهارگزینه ای) | 60 |
| **2** | آشناییباانواعنشاسته، فیبرهایغذاییونقشتغذیهایآنها،آشناییباپره/پروبیوتیکهاوعملکردآنها | در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند:   1. انوع نشاسته،عملکردونقشآنهارادرسلامتيوبيماریبيان نمايد. 2. فيبرهایغذايي(انواعوتركيب،منابعوعملکرد)ونقشآنهارادرسلامتيوبيماریشرح دهد. 3. پرهبيوتيكهاوپروبيوتيكهاراتعريفكندواهميتآنهارادرسلامتيوبيماریتوضيحدهد. | پري تست از جلسه قبل | 1. سخنراني 2. پرسش و پاسخ 3. بحث گروهي | 1. سامانه نوید 2. نرم افزار پاورپوینت | شرکت در بحث | 10 |
| انجام تکالیف | 30 |
| آزمون کتبی پایان ترم (تشریحیوچهارگزینه ای) | 60 |
| **3** | آشناییبااختلالاتمتابولیکیشایعکربوهیدراتها،تستهایتشخیصیارزیابیمتابولیسمکربوهیدرات  هاوروندهضموجذبکربوهیدراتهاوعواملتنظیمکنندهغلظتقندخون | در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند:   1. عدمتحمللاكتوزوكمبودآنزيملاكتاز(تعريف،اتيولوژی،تشخيصودرمانتغذيهای)رايادبگيرد. 2. باتستهيدروژنتنفسيوكاربردآنآشناشود. 3. نحوهتستتحملگلوكزوكاربردآنرايادبگيرد. 4. متابوليسمكربوهيدراتها(هضموجذب)درسيستمگوارشيراتوضيحدهد. 5. تنظيممتابوليکيوهورمونيكربوهيدراتهاراتوضيحدهد. | پري تست از جلسه قبل | 1. سخنراني 2. پرسش و پاسخ 3. بحث گروهي | 1. سامانه نوید 2. نرم افزار پاورپوینت | شرکت در بحث | 10 |
| انجام تکالیف | 30 |
| آزمون کتبی پایان ترم (تشریحیوچهارگزینه ای) | 60 |
| **4** | آشناییبامتابولیسمکربوهیدراتها(انتقالوذخیره)،نمایهوبارگلیسمی | در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند:   1. متابوليسمكربوهيدراتها(انتقالوذخيره)راتوضيحدهد. 2. شاخصهایكيفيوكميكربوهيدراتهادررژيمغذايييادبگيرد. 3. نمايهگليسمي(GI) وبارگليسمي (GL)راتعريفنمايد. 4. عواملتًثيرگذاربر GI و GL رانامببرد. 5. باليست GI و GL غذاهاآشناشود. 6. مثالهاييازغذاهایبا GI پايين،متوسطوبالارايادبگيرد. 7. ارتباط GI و GL بابيماریهایمزمنرايادبگيرد. 8. باپيامدهایدريافتبالایكربوهيدراتهاآشناشود. | پري تست از جلسه قبل | 1. سخنراني 2. پرسش و پاسخ 3. بحث گروهي | 1. سامانه نوید 2. نرم افزار پاورپوینت | شرکت در بحث | 10 |
| انجام تکالیف | 30 |
| آزمون کتبی پایان ترم (تشریحیوچهارگزینه ای) | 60 |
| **5** | آشناییبادیابتملیتوسومنابعغذاییومقادیرموردنیازکربوهیدراتها،ارتباطکربوهیدراتهابابیماریها،آشنایی  باشیرینکنندههایمصنوعی | در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند:   1. ديابتمليتوسراتشخيص دهد. 2. باعملکردانسولينوهورمونهایمخالفانسولينآشناشود. 3. منابعغذاييومقاديرموردنيازكربوهيدراتهارايادبگيرد. 4. تأثيركربوهيدراتهادرايجادبيماریهایمختلفازجملهبيماریهایدهانودندانوبيماريهایقلبيعروقيراتوضيحدهد. 5. نقشهایمتابوليکيفروكتوزرايادبگيرد. 6. باشيرينكنندههایمصنوعيآشناشود. | پري تست از جلسه قبل | 1. سخنراني 2. پرسش و پاسخ 3. بحث گروهي | 1. سامانه نوید 2. نرم افزار پاورپوینت | شرکت در بحث | 10 |
| انجام تکالیف | 30 |
| آزمون کتبی پایان ترم (تشریحیوچهارگزینه ای) | 60 |
| **6** | آشناییباساختاروعملکردچربیها،انواعاسیدهایچربوعوارضناشیازکمبوددریافتآنها | در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند:   1. باساختاروعملکردكليچربيهاآشناشود. 2. تقسيمبندیليپيدهارايادبگيرد. 3. بامحتوایچربيغذاهایمختلفآشناشود. 4. اسيدهایچربراتعريفكندومعيارطبقهبندیآنهارايادبگيرد. 5. باانواعاسيدهایچربآشناشود. 6. عملکرداسيدهایچربضروریومقاديرموردنيازآنهاوعوارضناشيازكمبودآنهارادررژيمغذاييبيانكند. | پري تست از جلسه قبل | 1. سخنراني 2. پرسش و پاسخ 3. بحث گروهي | 1. سامانه نوید 2. نرم افزار پاورپوینت | شرکت در بحث | 10 |
| انجام تکالیف | 30 |
| آزمون کتبی پایان ترم (تشریحیوچهارگزینه ای) | 60 |
| **7** | آشناییبااسیدهایچربترانسوکنژوگه،لیپیدهایسنتتیک،منابعچربیهاوتوصیههایدریافتچربی | در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند:   1. اسيدهایچربترانسوكنژوگهراتعريفنمودهوعملکردآنهارابيانكند. 2. ساختاروعملکردجايگزينهایچربيراتوضيحدهد. 3. باملاحظاتغذاييدرخصوصچربيآشناشود. 4. توصيههایدريافتچربيراتوضيحدهد. 5. منابعغذايياسيدهایچربرانامببرد. | پري تست از جلسه قبل | 1. سخنراني 2. پرسش و پاسخ 3. بحث گروهي | 1. سامانه نوید 2. نرم افزار پاورپوینت | شرکت در بحث | 10 |
| انجام تکالیف | 30 |
| آزمون کتبی پایان ترم (تشریحیوچهارگزینه ای) | 60 |
| **8** | آشناییباروندهضم،جذب،انتقال،ذخیرهومتابولیسمچربیهاوارتباطآنهابابیماریها | در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند:   1. فرآيندهضموجذبچربيرايادبگيرد. 2. عواملموثربرهضموجذبچربيهاراتوضيحدهد. 3. انواعچربيموجوددرغذارانامببرد. 4. فرآيندهایمربوطبهانتقالوذخيرهچربيراتوضيحدهد. 5. فرآيندمتابوليسمليپيدهارايادبگيرد. 6. بتواندارتباطليپيدهایغذاييباآترواسکلروزوسايربيماریهاراتوضيحدهد. | پري تست از جلسه قبل | 1. سخنراني 2. پرسش و پاسخ 3. بحث گروهي | 1. سامانه نوید 2. نرم افزار پاورپوینت | شرکت در بحث | 10 |
| انجام تکالیف | 30 |
| آزمون کتبی پایان ترم (تشریحیوچهارگزینه ای) | 60 |
| **9** | آشناییباپروتئینهاواسیدهایآمینه | در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند:   1. تعريف،هضموجذب،تقسيمبندیونقشهایپروتئينهاواسيدهایآمينهرابداند. 2. اسيدهایآمينه، تقسيمبندیبراساسبنيان،ساختمان،تقسيمبندیوتعريفاسيدهایآمينه(ضروریوغيرضروری)،اسيدهایآمينه اصليوغيراصليرابداند. | پري تست از جلسه قبل | 1. سخنراني 2. پرسش و پاسخ 3. بحث گروهي | 1. سامانه نوید 2. نرم افزار پاورپوینت | شرکت در بحث | 10 |
| انجام تکالیف | 30 |
| آزمون کتبی پایان ترم (تشریحیوچهارگزینه ای) | 60 |
| **10** | آشناییبامتابولیسماسیدهایآمینهدربدن،نیازبهپروتئین،ارزشغذاییپروتئینهاوروشهایتعیینآنها، بخش اول | در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند:   1. نقشهایاختصاصيآمينواسيدهادربدنبرایگليسين،آلانين،اسيدهایآمينهشاخهدار،سرين،ترهاونين،اسيدهایآمينهگوگرددار،آميدی،دیآميني،دیكربوكسيليك،وباگروهبنزنرابداند. 2. درخصوصمتابوليسم(زنجيرهكربنيبرایتوليدانرژیوياسايرتركيبات،وگروهآمينيدرتوليداورهوياسايرتركيبات)توضيحدهد. 3. تقسيمبندیآمينواسيدهابهآمينواسيدهایگلوكوژن،كتوژنوهردورابداند. | پري تست از جلسه قبل | 1. سخنراني 2. پرسش و پاسخ 3. بحث گروهي | 1. سامانه نوید 2. نرم افزار پاورپوینت | شرکت در بحث | 10 |
| انجام تکالیف | 30 |
| آزمون کتبی پایان ترم (تشریحیوچهارگزینه ای) | 60 |
| **11** | آشناییبامتابولیسماسیدهایآمینهدربدن،نیازبهپروتئین،ارزشغذاییپروتئینهاوروشهایتعیینآنها، بخش دوم | در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند:   1. مقدارنيازبهپروتئينهارادانستهوبهصورتعمليبرایگروههایمختلفمحاسبهنمايد. 2. ارزشغذاييپروتئينهاراتعريفكردهوروشهایمختلفارزيابيكيفيتغذاييپروتئينهارايادبگيرد. 3. روشهایلازمجهتتعييننيازبهپروتئينهارادانستهوتوضيحدهد. | پري تست از جلسه قبل | 1. سخنراني 2. پرسش و پاسخ 3. بحث گروهي | 1. سامانه نوید 2. نرم افزار پاورپوینت | شرکت در بحث | 10 |
| انجام تکالیف | 30 |
| آزمون کتبی پایان ترم (تشریحیوچهارگزینه ای) | 60 |
| **12** | آشناییباترکیبواجزایتشکیلدهندهبدنوتغییراتآنها، بخش اول | در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند:   1. تركيببدن،اجزایتشکيلدهنده، روشهایاندازهگيریاجزایمختلف شاملچگاليبدن وآبكلبدنرا بداند. 2. محاسبهتوده بدون چربي و چربيرا انجام دهد. | پري تست از جلسه قبل | 1. سخنراني 2. پرسش و پاسخ 3. بحث گروهي | 1. سامانه نوید 2. نرم افزار پاورپوینت | شرکت در بحث | 10 |
| انجام تکالیف | 30 |
| آزمون کتبی پایان ترم (تشریحیوچهارگزینه ای) | 60 |
| **13** | آشناییباترکیبواجزایتشکیلدهندهبدنوتغییراتآنها، بخش دوم | در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند:   1. اندازهگيریاجزایكل آب بدن، اندازهگيریحجمخون،اندازهگيریحجممايعاتخارجسلولي،محاسبهمايعاتداخلسلولي،اندازهگيریپتاسيمكلبدنرا تشريح نمايد. 2. اندازهگيریتودهسلوليبدن،اندازهگيریچگالياستخوانها،تودهچربوغيرچرببدن،آبدرون،برونسلولي،آب، كلبدن،حجمخونوپلاسما،تودهاستخواني،تودهسلوليرابداندوتعريفنمايد. | پري تست از جلسه قبل | 1. سخنراني 2. پرسش و پاسخ 3. بحث گروهي | 1. سامانه نوید 2. نرم افزار پاورپوینت | شرکت در بحث | 10 |
| انجام تکالیف | 30 |
| آزمون کتبی پایان ترم (تشریحیوچهارگزینه ای) | 60 |
| **14** | آشناییبامفاهیمپایهوتعاریفمهمدرارتباطباانرژی،واحدهایاندازهگیری،ضریبتنفسی | در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند:   1. اجزایانرژیمصرفيبدنرادانستهوتوضيحدهد. 2. اصطلاحاتمتداولدربحثانرژی،شامل TEE، BMR, BEE, REE EEPA, RMR راتعريفنمودهوتفاوتآنهارابايكديگرتوضيحدهد. | پري تست از جلسه قبل | 1. سخنراني 2. پرسش و پاسخ 3. بحث گروهي | 1. سامانه نوید 2. نرم افزار پاورپوینت | شرکت در بحث | 10 |
| انجام تکالیف | 30 |
| آزمون کتبی پایان ترم (تشریحیوچهارگزینه ای) | 60 |
| **15** | آشناییبامفاهیمPAL ،MET وکاربردآنها | در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند:   1. بامفهوم PAL و MET آشناشدهوتعريفهركدامرابداند 2. كاربردهركدامرادربرآوردانرژیتوضيحدهد. | پري تست از جلسه قبل | 1. سخنراني 2. پرسش و پاسخ 3. بحث گروهي | 1. سامانه نوید 2. نرم افزار پاورپوینت | شرکت در بحث | 10 |
| انجام تکالیف | 30 |
| آزمون کتبی پایان ترم (تشریحیوچهارگزینه ای) | 60 |
| **16** | آشناییباانرژیموردنیازبدنوعواملموثربرمقدارآنها | در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند:   1. عواملموثربراجزایانرژیموردنياز(انرژیپايه: سن،جنس،تركيببدن،بيماريها)رادانستهوتوضيحدهد. 2. روشهایاندازهگيریانرژیموردنياز: مستقيموغيرمستقيم(بررسيواندازهگيریگازهایتنفسي،آبدوبارنشاندارشده)رادانستهوتوضيحدهد. 3. روشمحاسبهاجزایتشکيلدهندهانرژی(محاسبهانرژیپايه،وزنايدهآل،فرمولهایمورداستفادهبرایمحاسبهانرژیپايهو ...)رابداند. 4. فرمولهایمورداستفادهبرایمحاسبهكلانرژیموردنياز )معادلاتبنديکت - هريس،معادلاتكتابكراوس( رايادگرفتهوبراساسآنهانيازبهانرژی رامحاسبهنمايد. 5. فرمولهایمورداستفادهجهتمحاسبهوزنايدهآلونوعاسکلترادانستهوبهصورتعمليآنهارابرایوضعيتبدنيخودشاستفادهنمايد. | پري تست از جلسه قبل | 1. سخنراني 2. پرسش و پاسخ 3. بحث گروهي | 1. سامانه نوید 2. نرم افزار پاورپوینت | شرکت در بحث | 10 |
| انجام تکالیف | 30 |
| آزمون کتبی پایان ترم (تشریحیوچهارگزینه ای) | 60 |
| **17** | یادگیریواستفادهازفرمولهایمختلفجهتبرآوردنیازبهانرژی | در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند:   1. نحوهاستفادهازفرمولهایكراوسبرایبرآوردانرژیجهتگروههایمختلفرايادگرفتهوبهصورتعمليازآنهااستفادهنمايد . 2. نحوهمحاسبهانرژیموجوددرموادغذاييمختلفرايادگرفتهوبهصورتعمليانرژیموجوددرموادغذاييمختلفووعدههایغذاييرامحاسبهنمايد. | پري تست از جلسه قبل | 1. سخنراني 2. پرسش و پاسخ 3. بحث گروهي | 1. سامانه نوید 2. نرم افزار پاورپوینت | شرکت در بحث | 10 |
| انجام تکالیف | 30 |
| آزمون کتبی پایان ترم (تشریحیوچهارگزینه ای) | 60 |

**منابع درس:**

|  |  |
| --- | --- |
| ردیف | عنوان |
| **1** | Modern Nutrition in Health and Disease.11th ed; 2014 |
| **2** | KRAUSE'S Food & the Nutrition Care Process, 15th ed; 2020 |

* هدف کلی در واقع نشان‌دهنده هدف اصلی آن جلسه تدریس خواهد بود که اصولاً یک هدف کلی نگارش شده و سپس به چند هدف ویژه رفتاری تقسیم می‌شود.
* اهداف ویژه رفتاری دارای فعل رفتاری، معیار، محتوا و شرایط بوده و در حیطه‌های شناختی، عاطفی و روان حرکتی طراحی می‌شود. این اهداف در تعیین متد و وسایل آموزشی موثر می‌باشند.
* ارزشیابی بر اساس اهداف می­توانند به صورت آزمون ورودی (آگاهی از سطح آمادگی دانشجویان) ، مرحله­ای یا تکوینی (در فرایند تدریس با هدف شناسایی قوت و ضعف دانشجویان) و آزمون پایانی یا تراکمی (پایان یک دوره یا مقطع آموزشی با هدف قضاوت در مورد تسلط دانشجویان) برگزار گردد.

1. . براساس سه حيطه اهداف آموزشي: شناختي، عاطفي، روان-حركتي [↑](#footnote-ref-2)
2. . دانسته­­ها و پیش آمادگی­های ورود به درس جدید [↑](#footnote-ref-3)
3. . هر نوع ارزشیابی که در طول ترم از عملکرد دانشجویان انجام می­گیرد. [↑](#footnote-ref-4)
4. . هر نوع ارزشیابی که در پایان ترم از عملکرد دانشجویان انجام می­گیرد. [↑](#footnote-ref-5)