



طرح درس (آموزش آنلاین و مجازی)

بخش الف:

نام و نام خانوادگی مدرس: دکتر فاطمه عزیزی سلیمان	آخرین مدرک تحصیلی: دکتری تخصصی (PhD)	رشته تحصیلی: علوم تغذیه	مرتبه علمی: استادیار
گروه آموزشی: تغذیه	نام دانشکده: بهداشت	رشته تحصیلی فراگیران: علوم تغذیه	مقطع: کارشناسی پیوسته
نیمسال تحصیلی: دوم ۹۹	تعداد فراگیران: ۱۳	عنوان واحد درسی به طور کامل: اصول تنظیم برنامه‌های غذایی	تعداد واحد: ۱
عنوان واحد درسی به طور کامل: اصول تنظیم برنامه‌های غذایی	تعداد واحد: ۱	تعداد جلسه: ۸	محل تدریس: دانشکده بهداشت
عنوان درس پیش نیاز: تغذیه اساسی ۱ و			

۲

بخش ب:

ردیف	جلسه	هدف کلی جلسه	اهداف ویژه رفتاری (بر اساس سه حیطه اهداف آموزشی: شناختی، عاطفی، روان حرکتی)	روش های یاددهی		رفتار ورودی	وسایل آموزشی	فعالیت های یادگیری	شیوه ارزشیابی		منابع تدریس
				پادکست	پرسش و پاسخ در قسمت گفتگو (سامانه نوید)				ارزشیابی	متد	
۱	۱	آشنایی با اصول پنجگانه طراحی یک رژیم غذایی و آشنایی با استانداردهای تغذیه‌ای	در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند: ۱- اصول صحیح طراحی یک الگوی غذایی مناسب را شناخته و قدرت تمایز آنها از یکدیگر را داشته باشد. ۲- استانداردهای غذایی را با هدف پیشگیری از بیماریها برای متخصصین تغذیه، محققین و سیاستگذاران جامعه	۱. پادکست ۲. پرسش و پاسخ در قسمت گفتگو (سامانه نوید) ۳. حل مسئله	آشنایی با اصول پنجگانه طراحی یک رژیم غذایی و آشنایی با استانداردهای تغذیه‌ای - پرسش در گفتگو	۱. سامانه سمالایو و نوید ۲. کتاب	۱. بحث ۲. انجام تکلیف	۱. شرکت در بحث ۱۰ درصد ۲. انجام تکالیف ۳۰ درصد ۳. آزمون کتبی پایان ترم ۶۰ درصد (تشریحی و چهارگزینه‌ای)	در برنامه اصول تنظیم راهنمایی غذایی، پروین میرمیران، گلانه اصغری، ۱۳۹۸		

						معرفی نماید.			
۲		معرفی استاندارد های تغذیه ای و مقادیر توصیه شده دریافت غذایی	در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند: ۱ - ابزارهای استاندارد (RDA، DRI، و ...) و کاربرد آنها در طراحی و تنظیم رژیم غذایی معرفی نماید. ۲ - اشکال تصویری راهنماهای غذایی کشورهای مختلف را بداند.	۱. پادکست ۲. پرسش و پاسخ در قسمت گفتگو (سامانه نوید) ۳. حل مسئله	معرفی استانداردهای تغذیه ای و مقادیر توصیه شده دریافت غذایی ارزشیابی با: -پرسش در گفتگو	۱. سامانه سما لایو و نوید ۲. کتاب	۱. بحث ۲. انجام تکلیف ۳. حل مسئله	۱. شرکت در بحث ۱۰ درصد ۲. انجام تکالیف ۳۰ درصد آزمون کتبی پایان ترم ۶۰ درصد (تشریحی و چهارگزینه ای)	درسنامه اصول تنظیم راهنمایی غذایی، پروین میرمیران، گلاله اصغری، ۱۳۹۸
۳		آشنایی با گروه های هرم غذایی و چگونگی امتیازدهی کفایت تغذیه ای رژیم غذایی، بخش اول ارزشیابی با: -پرسش در گفتگو	در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند: ۱ - هرم راهنمای غذایی را توضیح دهد. ۲ - نحوه امتیازدهی کفایت تغذیه ای یک نمونه رژیم با استفاده از هرم غذایی را انجام دهد.	۱. پادکست ۲. پرسش و پاسخ در قسمت گفتگو (سامانه نوید) ۳. حل مسئله	آشنایی با گروه های هرم غذایی و چگونگی امتیازدهی کفایت تغذیه ای رژیم غذایی، بخش اول ارزشیابی با: -پرسش در گفتگو	۱. سامانه سما لایو و نوید ۲. کتاب	۱. بحث ۲. انجام تکلیف ۳. حل مسئله	۱. شرکت در بحث ۱۰ درصد ۲. انجام تکالیف ۳۰ درصد آزمون کتبی پایان ترم ۶۰ درصد (تشریحی و چهارگزینه ای)	درسنامه اصول تنظیم راهنمایی غذایی، پروین میرمیران، گلاله اصغری، ۱۳۹۸

۴	آشنایی با گروه‌های هرم غذایی و چگونگی امتیازدهی کفایت تغذیه‌ای رژیم غذایی، بخش دوم	<p>در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱. شاخصهای بررسی سلامت رژیم غذایی را استفاده نماید. ۲. مفهوم سروینگ و واحد غذایی را تشریح نماید. 	<ol style="list-style-type: none"> ۱. پادکست ۲. پرسش و پاسخ در قسمت گفتگو (سامانه نوید) ۳. حل مسئله 	آشنایی با گروه‌های هرم غذایی و چگونگی امتیازدهی کفایت تغذیه‌ای رژیم غذایی، بخش دوم ارزشیابی با: - پرسش در گفتگو	<ol style="list-style-type: none"> ۱. سامانه سمالایو و نوید ۲. کتاب 	<ol style="list-style-type: none"> ۱. بحث ۲. انجام تکلیف ۳. حل مسئله 	<ol style="list-style-type: none"> ۱. شرکت در بحث ۱۰ درصد ۲. انجام تکالیف ۳۰ درصد <p>آزمون کتبی پایان ترم ۶۰ درصد (تشریحی و چهارگزینه‌ای)</p>	<p>درسنامه اصول تنظیم راهنمایی غذایی، پروین میرمیران، گلاله اصغری، ۱۳۹۸</p>
۵	معرفی لیست جانشینی	<p>در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱ - بخشهای مختلف فهرست جانشینی غذایی را بداند. ۱. مواد مغذی هر فهرست را تشریح نماید. 	<ol style="list-style-type: none"> ۱. پادکست ۲. پرسش و پاسخ در قسمت گفتگو (سامانه نوید) ۳. بحث و گفتگو در آموزش آنلاین همزمان ۴. حل مسئله 	معرفی لیست جانشینی ارزشیابی با: - پرسش در گفتگو	<ol style="list-style-type: none"> ۱. سامانه سمالایو و نوید ۲. کتاب 	<ol style="list-style-type: none"> ۱. بحث ۲. انجام تکلیف ۳. حل مسئله 	<ol style="list-style-type: none"> ۱. شرکت در بحث ۱۰ درصد ۲. انجام تکالیف ۳۰ درصد <p>آزمون کتبی پایان ترم ۶۰ درصد (تشریحی و چهارگزینه‌ای)</p>	<p>درسنامه اصول تنظیم راهنمایی غذایی، پروین میرمیران، گلاله اصغری، ۱۳۹۸</p>

۶	نحوه تنظیم یک برنامه غذایی به کمک هرم و جدول جانشینی مواد غذایی	در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند: ۱ - بطور عملی با واحدهای غذایی در لیست جانشینی آشنا شود. ۲ - با نحوه تنظیم رژیم غذایی بر اساس لیست جانشینی آشنا شود.	۱. پادکست ۲. پرسش و پاسخ در قسمت گفتگو (سامانه نوید) ۳. حل مسئله	نحوه تنظیم یک برنامه غذایی به کمک هرم و جدول جانشینی مواد غذایی ارزشیابی با: - پرسش در گفتگو	۱. سامانه سما لایو و نوید ۲. کتاب	۱. بحث ۲. انجام تکلیف ۳. حل مسئله	۱. شرکت در بحث ۱۰ درصد ۲. انجام تکالیف ۳۰ درصد آزمون کتبی پایان ترم ۶۰ درصد (تشریحی و چهارگزینه ای)	درسنامه اصول تنظیم راهنمایی غذایی، پروین میرمیران، گلاله اصغری، ۱۳۹۸
۷	مطالعه مورد	در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند: ۱ - در عمل یک رژیم بر اساس لیست جانشینی برای یک فرد با وزن معمولی تنظیم نماید.	۱. پادکست ۲. پرسش و پاسخ در قسمت گفتگو (سامانه نوید) ۳. حل مسئله	مطالعه مورد ارزشیابی با: - پرسش در گفتگو	۱. سامانه سما لایو و نوید ۲. کتاب	۱. بحث ۲. انجام تکلیف ۳. حل مسئله	۱. شرکت در بحث ۱۰ درصد ۲. انجام تکالیف ۳۰ درصد آزمون کتبی پایان ترم ۶۰ درصد (تشریحی و چهارگزینه ای)	درسنامه اصول تنظیم راهنمایی غذایی، پروین میرمیران، گلاله اصغری، ۱۳۹۸

۸	آشنایی با جدول ترکیبات مواد غذایی و برچسب غذایی	در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند:	۱. پادکست پرسش و پاسخ در قسمت گفتگو (سامانه نوید) بحث و گفتگو در آموزش آنلاین همزمان حل مسئله	۱. پادکست پرسش و پاسخ در قسمت گفتگو (سامانه نوید) بحث و گفتگو در آموزش آنلاین همزمان حل مسئله	۱. آشنایی با جدول ترکیبات مواد غذایی و برچسب غذایی ارزشیابی با: -پرسش در گفتگو	۱. سامانه شمالیو و نوید کتاب	۱. بحث انجام تکلیف حل مسئله	۱. شرکت در بحث ۱۰ درصد انجام تکالیف ۳۰ درصد	۱. شرکت در بحث ۱۰ درصد انجام تکالیف ۳۰ درصد	۱. شرکت در بحث ۱۰ درصد انجام تکالیف ۳۰ درصد
۸	نحوه کاربرد جدول ترکیبات غذایی را بشناسد و قادر به محاسبه ترکیبات یک رژیم غذایی بر اساس آن باشد. برچسب گذاری غذایی و فواید آن و نحوه استفاده از آن را بشناسد.	۱. نحوه کاربرد جدول ترکیبات غذایی را بشناسد و قادر به محاسبه ترکیبات یک رژیم غذایی بر اساس آن باشد. برچسب گذاری غذایی و فواید آن و نحوه استفاده از آن را بشناسد.	۱. پادکست پرسش و پاسخ در قسمت گفتگو (سامانه نوید) بحث و گفتگو در آموزش آنلاین همزمان حل مسئله	۱. پادکست پرسش و پاسخ در قسمت گفتگو (سامانه نوید) بحث و گفتگو در آموزش آنلاین همزمان حل مسئله	۱. آشنایی با جدول ترکیبات مواد غذایی و برچسب غذایی ارزشیابی با: -پرسش در گفتگو	۱. سامانه شمالیو و نوید کتاب	۱. بحث انجام تکلیف حل مسئله	۱. شرکت در بحث ۱۰ درصد انجام تکالیف ۳۰ درصد	۱. شرکت در بحث ۱۰ درصد انجام تکالیف ۳۰ درصد	۱. شرکت در بحث ۱۰ درصد انجام تکالیف ۳۰ درصد

قوانین آموزشی مورد نظر استاد وفق مقررات آموزشی:

- ۱ - هر شبه منتظر محتوای جدید در سامانه نوید باشید.
- ۲ - در گفتگوها شرکت کنید.
- ۳ - تکالیف را در مهلت تعیین شده پاسخ دهید.
- ۴ - اجازه دارید سوالات خود را در پیام یا گفتگو پرسید.

موفق باشید