



### 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	رشته تحصیلی فراگیران علوم تغذیه	مقطع: کارشناسی پیوسته	
نیمسال تحصیلی: دوم ۹۹	تعداد فراگیران: ۲۳		
عنوان واحد درسی به طور کامل: تغذیه کاربردی	تعداد واحد: ۲	تعداد جلسه: ۱۷	محل تدریس: دانشکده بهداشت
		عنوان درس پیش نیاز: بیوشیمی مقدماتی	

#### 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)				حل مسئله	ارزشیابی	
۱	۱	شناخت اصول کلی تغذیه	در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند: ۱ - مفهوم تغذیه و مواد مغذی را بیان کند. ۲ - شش گروه مواد مغذی را نام ببرد. ۳ - انواع درشت مغذی ها را بشناسد. .۱	۱. پادکست ۲. پرسش و پاسخ در قسمت گفتگو (سامانه نوید) ۳. حل مسئله	شناخت اصول کلی تغذیه ارزشیابی با: - پرسش در گفتگو	۱. سامانه نوید ۲. نرم افزار پاورپوینت	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 چهارگزینه ای)	اصول تغذیه کرواس اصول تغذیه رایبسنون	Nutrition Guide for Physicians and Related Healthcare Professionals	

۲	.۲	انرژی و مواد مغذی	در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند: ۱ - عوامل مؤثر بر انرژی مورد نیاز یک فرد را بداند. ۲ - عملکرد و منابع غذایی ویتامینهای محلول در آب را تشریح نماید. عملکرد و منابع غذایی ویتامینهای محلول در چربی را تشریح نماید.	۱. پادکست ۲. پرسش و پاسخ در قسمت گفتگو (سامانه نوید) ۳. حل مسئله	انرژی و مواد مغذی ارزشیابی با: - پرسش در گفتگو	۱. سامانه نوید ۲. نرم افزار پاورپوینت	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)	اصول تغذیه کراس اصول تغذیه رابینسون Nutrition Guide for Physicians and Related Healthcare Professionals (2017)	(2017)
۳	.۳	شناخت غذا	در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند: ۱ - تفاوت گروه های غذایی سالم و ناسالم را تشخیص دهد. ۱. از هرم غذایی سالم برای توصیه الگوی غذایی صحیح به افراد استفاده کند.	۱. پادکست ۲. پرسش و پاسخ در قسمت گفتگو (سامانه نوید) ۳. حل مسئله	شناخت غذا ارزشیابی با: - پرسش در گفتگو	۱. سامانه نوید ۲. نرم افزار پاورپوینت	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)	اصول تغذیه کراس اصول تغذیه رابینسون Nutrition Guide for Physicians and Related Healthcare Professionals	

۴	تغذیه گروههای آسیب پذیر، بخش اول	در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند: ۱ - اثر تغذیه صحیح بر نتایج بارداری را تشریح نماید. ۲ - رابطه وزن گیری مادر طی بارداری را با وزن نوزاد در زمان تولد بیان کند. ۱. نیازهای افزایش یافته مادر باردار به مواد مغذی را تشخیص دهد.	۱. پادکست ۲. پرسش و پاسخ در قسمت گفتگو (سامانه نوید) ۳. حل مسئله	تغذیه گروههای آسیب پذیر، بخش اول ارزشیابی با: - پرسش در گفتگو	۱. سامانه نوید ۲. نرم افزار پاورپوینت ۳. حل مسئله	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)	اصول تغذیه کرواس اصول تغذیه راینسون Nutrition Guide for Physicians and Related Healthcare Professionals (2017)
۵	تغذیه گروههای آسیب پذیر، بخش دوم	در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند: ۱ - اهمیت ترویج شیردهی را بداند. ۲ - مواد غذایی ممنوعه در دوران شیردهی را بداند. ۱. نیازهای افزایش یافته مادر شیرده به مواد مغذی را تشخیص دهد.	۱. پادکست ۲. پرسش و پاسخ در قسمت گفتگو (سامانه نوید) ۳. بحث و گفتگو در آموزش آنلاین همزمان ۴. حل مسئله	تغذیه گروههای آسیب پذیر، بخش دوم ارزشیابی با: - پرسش در گفتگو	۱. سامانه نوید ۲. نرم افزار پاورپوینت ۳. سما لایو	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)	اصول تغذیه کرواس اصول تغذیه راینسون Nutrition Guide for Physicians and Related Healthcare Professionals



۸	تغذیه گروهها ی آسیب پذیر، بخش پنجم	در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند: ۱ - به بحث در مورد مشکلات تغذیه ای سالمندان پردازد. ۲ - کمیوهای تغذیه ای شایع در سالمندان را بیان کند. ۱.	پادکست ۱. پرسش و پاسخ در قسمت گفتگو (سامانه نوید) ۲. بحث و گفتگو در آموزش آنلاین همزمان ۳. حل مسئله	تغذیه گروههای آسیب پذیر، بخش پنجم ارزشیابی با: - پرسش در گفتگو	۱. سامانه نوید ۲. نرم افزار پاورپوینت ۳. سما لایو	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)	اصول تغذیه کروات اصول تغذیه راینسون Nutrition Guide for Physicians and Related Healthcare Professionals (2017)
۹	ارزیابی وضعیت تغذیه	در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند: ۱ - کاربرد شاخصهای آنتروپومتری را بداند. ۲ - بتواند به درستی شاخصهای آنتروپومتری را اندازه بگیرد. ۳ - آزمایشات بیوشیمیایی مرتبط با بررسی وضعیت تغذیه را تشخیص دهد. ۱.	پادکست ۱. پرسش و پاسخ در قسمت گفتگو (سامانه نوید) ۲. بحث و گفتگو در آموزش آنلاین همزمان ۳. حل مسئله	ارزیابی وضعیت تغذیه ارزشیابی با: - پرسش در گفتگو	۱. سامانه نوید ۲. نرم افزار پاورپوینت	۱. بحث ۲. انجام تکلیف ۳. حل مسئله	۱. شرکت در بحث ۱۰ درصد ۲. انجام تکالیف ۳۰ درصد ۳. آزمون کتبی پایان ترم ۶۰ درصد (تشریحی و چهارگزینه ای)	اصول تغذیه کروات اصول تغذیه راینسون Nutrition Guide for Physicians and Related Healthcare Professionals (2017)

۱۰	بیماریها ی ناشی از سوء تغذیه	در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند:  ۱ - مثلث بیماریزایی سوء تغذیه را تعیین کند. ۲ - انواع سوء تغذیه را بشناسد. راهکارهای برخورد با افراد دچار سوء تغذیه را تشریح نماید.	۱. پادکست ۲. پرسش و پاسخ در قسمت گفتگو (سامانه نوید) ۳. بحث و گفتگو در آموزش آنلاین همزمان ۴. حل مسئله	بیماریهای ناشی از سوء تغذیه ارزشیابی با: - پرسش در گفتگو	۱. سامانه نوید ۲. نرم افزار پاورپوینت	۱. بحث ۲. انجام تکلیف ۳. حل مسئله	۱. شرکت در بحث ۱۰ درصد ۲. انجام تکالیف ۳۰ درصد ۳. آزمون کتبی پایان ترم ۶۰ درصد (تشریحی و چهارگزینه ای)	اصول تغذیه کرواس اصول تغذیه رایسنون  Nutrition Guide for Physician s and Related Healthcar e Professio nals (2017)
۱۱	چاقی و مشکلات ناشی از آن	در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند:  ۱ - تفاوت بین چاقی و اضافه وزن را بیان نماید. ۲ - درمانهای متداول برای چاقی را توضیح دهد.	۱. پادکست ۲. پرسش و پاسخ در قسمت گفتگو (سامانه نوید) ۳. بحث و گفتگو در آموزش آنلاین همزمان ۴. حل مسئله	چاقی و مشکلات ناشی از آن ارزشیابی با: - پرسش در گفتگو	۱. سامانه نوید ۲. نرم افزار پاورپوینت ۳. سما لایو	۱. بحث ۲. انجام تکلیف ۳. حل مسئله	۱. شرکت در بحث ۱۰ درصد ۲. انجام تکالیف ۳۰ درصد ۱. آزمون کتبی پایان ترم ۶۰ درصد (تشریحی و چهارگزینه ای)	اصول تغذیه کرواس اصول تغذیه رایسنون  Nutrition Guide for Physician s and Related Healthcar e Professio nals (2017)
۱۲	بهداشت مواد	در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند:	۱. پادکست ۲. پرسش و پاسخ در قسمت گفتگو (سامانه نوید)	بهداشت مواد غذایی	۱. سامانه نوید ۲. نرم افزار	۱. بحث ۲. انجام	۱. شرکت در بحث ۱۰ درصد ۲. انجام تکالیف ۳۰	اصول تغذیه

				ارزشیابی با: - پرسش در گفتگو	پاورپوینت	تکلیف حل مسئله ۳.	درصد ۱. آزمون کتبی پایان ترم ۶۰ درصد (تشریحی و چهارگزینه ای)	کرواس اصول تغذیه رایبسون	Nutrition Guide for Physicians and Related Healthcare Professionals (2017)				
۱۳	تغذیه در پیشگیری و درمان بیماریها، بخش اول	در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند: ۱ - نقش تغذیه در پیشگیری و درمان دیابت را توضیح دهد. ۲ - نقش تغذیه در پیشگیری و درمان بیماریهای قلبی عروقی را توضیح دهد.	۱. پادکست ۲. پرسش و پاسخ در قسمت گفتگو (سامانه نوید) ۳. بحث و گفتگو در آموزش آنلاین همزمان حل مسئله	تغذیه در پیشگیری و درمان بیماریها، بخش اول ارزشیابی با: - پرسش در گفتگو	۱. سامانه نوید ۲. نرم افزار پاورپوینت	۱. بحث ۲. انجام تکلیف ۳. حل مسئله	۱. شرکت در بحث ۱۰ درصد ۲. انجام تکالیف ۳۰ درصد ۳. آزمون کتبی پایان ترم ۶۰ درصد (تشریحی و چهارگزینه ای)	اصول تغذیه کرواس اصول تغذیه رایبسون	Nutrition Guide for Physicians and Related Healthcare Professionals (2017)	۱۳			
۱۴	تغذیه در پیشگیری و درمان بیماریها، بخش دوم	در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند: ۱ - نقش تغذیه در پیشگیری و درمان سرطان را توضیح دهد.	۱. پادکست ۲. پرسش و پاسخ در قسمت گفتگو (سامانه نوید) ۳. بحث و گفتگو در آموزش آنلاین همزمان حل مسئله	تغذیه در پیشگیری و درمان بیماریها، بخش دوم ارزشیابی با:	۱. سامانه نوید ۲. نرم افزار پاورپوینت ۳. سما لایو	۱. بحث ۲. انجام تکلیف ۳. حل مسئله	۱. شرکت در بحث ۱۰ درصد ۲. انجام تکالیف ۳۰ درصد ۳. آزمون کتبی پایان ترم ۶۰ درصد	اصول تغذیه کرواس اصول تغذیه رایبسون	Nutrition Guide for Physicians and Related Healthcare Professionals (2017)	۱۴			

		بخش دوم	دهد. ۲ - نقش تغذیه در پیشگیری و درمان بیماریهای خودایمنی را توضیح دهد. ۱.		-پرسش در گفتگو			(تشریحی و چهارگزینه ای)	تغذیه رایبسون Nutrition Guide for Physicians and Related Healthcare Professionals (2017)
۱۵	۱۵	تغذیه در پیشگیری و درمان بیماریها، بخش سوم	در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند: ۳ - نقش تغذیه در پیشگیری و درمان فشار خون بالا را توضیح دهد. ۴ - نقش تغذیه در پیشگیری و درمان کمخونی را توضیح دهد.	۱. پادکست ۲. پرسش و پاسخ در قسمت گفتگو (سامانه نوید) ۳. بحث و گفتگو در آموزش آنلاین همزمان ۴. حل مسئله	تغذیه در پیشگیری و درمان بیماریها، بخش سوم ارزشیابی با: -پرسش در گفتگو	۱. سامانه نوید ۲. نرم افزار پاورپوینت	۱. بحث ۲. انجام تکلیف ۳. حل مسئله	۱. شرکت در بحث ۱۰ درصد ۲. انجام تکالیف ۳۰ درصد ۳. آزمون کتبی پایان ترم ۶۰ درصد (تشریحی و چهارگزینه ای)	اصول تغذیه کراس اصول تغذیه رایبسون Nutrition Guide for Physicians and Related Healthcare Professionals (2017)
۱۶	۱۶	روشهای مختلف آموزش تغذیه	در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند: ۱ - روشهای مختلف آموزش تغذیه را بداند. ۲ - بتواند یک برنامه آموزش تغذیه صحیح	۱. پادکست ۲. پرسش و پاسخ در قسمت گفتگو (سامانه نوید) ۳. بحث و گفتگو در آموزش آنلاین همزمان ۴. حل مسئله	روشهای مختلف آموزش تغذیه ارزشیابی با: -پرسش در گفتگو	۱. سامانه نوید ۲. نرم افزار پاورپوینت	۱. بحث ۲. انجام تکلیف ۳. حل مسئله	۱. شرکت در بحث ۱۰ درصد ۲. انجام تکالیف ۳۰ درصد ۳. آزمون کتبی پایان ترم ۶۰ درصد (تشریحی و چهارگزینه ای)	اصول تغذیه کراس اصول تغذیه رایبسون Nutrition Guide for Physicians and Related Healthcare Professionals (2017)



رایینسون Nutrition Guide for Physicians and Related Healthcare Professionals (2017)						طراحی و اجرا نماید. ۱.			
اصول تغذیه کراس اصول تغذیه رایینسون Nutrition Guide for Physicians and Related Healthcare Professionals (2017)	۱. شرکت در بحث ۱۰ درصد ۲. انجام تکالیف ۳۰ درصد ۳. آزمون کتبی پایان ترم ۶۰ درصد (تشریحی و چهارگزینه ای)	۱. بحث ۲. انجام تکلیف ۳. حل مسئله	۱. سامانه نوید ۲. نرم افزار پاورپوینت	اثر فرآیندها بر غذاها ارزشیابی با: - پرسش در گفتگو	۱. پادکست ۲. پرسش و پاسخ در قسمت گفتگو (سامانه نوید) ۳. بحث و گفتگو در آموزش آنلاین همزمان ۴. حل مسئله	در پایان این جلسه دانشجو باید بتواند: ۱ - اثر فرآیندها بر خاصیت مواد غذایی را تشریح نماید. ۲ - اثر دستکاری ژنتیکی غذاها بر سلامت انسان را بداند.	اثر فرآیندها بر غذاها	۱۷	۱۷

### قوانین آموزشی مورد نظر استاد وفق مقررات آموزشی:

- ۱ - هر شنبه 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

