

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،تستهایتشخیصیارزیابیمتابولیسمکربوهیدراتهاوروندهضموجذبکربوهیدراتهاوعواملتنظیمکنندهغلظتقندخون | 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،آشناییباشیرینکنندههایمصنوعی | 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)