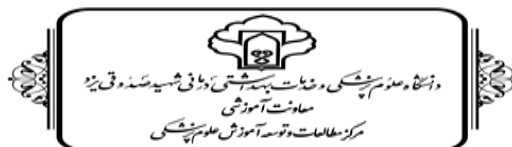




فرم طرح درس / طرح دوره:

فرم طرح درس / طرح دوره -----	
اطلاعات عمومی	
نام درس: اصول تنظیم برنامه های غذایی	گروه: تغذیه
تعداد واحد: ۱ واحد نظری	پیش نیاز: تغذیه اساسی ۱ و ۲
مقطع تحصیلی: کارشناسی	رشته: تغذیه
نیمسال: دوم	سال تحصیلی: ۱۴۰۳-۱۴۰۴
مدرسین: دکتر مهدیه حسین زاده	مسئول درس: دکتر مهدیه حسین زاده
مقدمه:	
امروزه بیش از هر زمان دیگری نقش تغذیه در پیشگیری از بیماری های مزمن و بهبود کیفیت زندگی بی مشخص شده است. آشنایی دانشجویان در تنظیم برنامه های غذایی گروه های سالم جامعه می تواند نقش موثری در کاهش بیماری ها داشته باشد. پیامدهای یادگیری (آنچه فراگیر در آینده شغلی، در رابطه با این درس قراراست مورد استفاده قرار دهد): آشنا کردن دانشجویان با مبانی اصول تنظیم رژیم های غذایی در افراد سالم جامعه به طوری که دانشجو در پایان ترم بتواند: ۱. انواع رژیم غذایی در افراد سالم در گروه های سنی مختلف را تنظیم کند. ۲. تعیین مواد مغذی مورد نیاز فردی و گروهی را بداند ۳. طراحی رژیم با استفاده از راهنمای غذایی روزانه و هرم غذایی را بیاموزد ۴. فهرست جانشینی مواد غذایی و کاربرد آن را بداند	
هدف کلی:	
آشنا کردن دانشجویان با اصول تنظیم برنامه های غذایی و رژیم درمانی در افراد سالم جامعه تا بتواند برنامه صحیح غذایی با توجه به نیاز های غذایی و شرایط اجتماعی- اقتصادی و عادات و فرهنگ غذایی برای افراد سالم طراحی و تنظیم کند.	



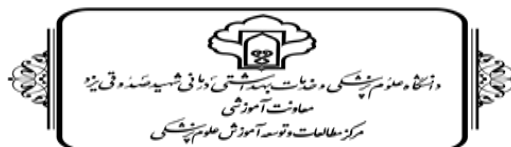
--

اهداف عینی	سرفصل موضوعات	حیطه اهداف آموزشی:	روش تدریس:	روش ارزیابی فراگیر:	مدرسین:	جلسه/بر نامه زمانی
۱- مقدمه / اصول تغذیه سالم	اصول تغذیه سالم گروه های غذایی	شناختی	سخنرانی کلاسیک سخنران تعاملی	روشهای کتبی (چندگزینه ای، تشریحی، تشریحی تغییر یافته، جوړکردنی گسترده، شفاهی، گزارش کار و پایان نامه)	دکتر مهديه حسين زاده	جلسه ۱
انرژی	انرژی و بالانس انرژی محاسبه انرژی مصرفی فرد	شناختی	سخنرانی کلاسیک سخنران تعاملی	روشهای کتبی (چندگزینه ای، تشریحی، تشریحی تغییر یافته، جوړکردنی گسترده، شفاهی، گزارش کار و پایان نامه)	دکتر مهديه حسين زاده	جلسه ۲

					و اجزای آن	
جلسه ۳	دکتر مهدیه حسین زاده	روشهای کتبی (چندگزینه ای)، تشریحی، تشریحی تغییر یافته، جورکردنی گسترده، شفاهی، گزارش کار و پایان نامه	سخنرانی کلاسیک سخنران تعاملی	شناختی	انواع هرم های غذایی و تاریخچه تکامل آن ها آشنایی واژه های مورد استفاده در برچسب های غذایی و تغذیه ای	3- هرم های غذایی برچسب های غذایی و تغذیه ای
جلسه ۴	دکتر مهدیه حسین زاده	روشهای کتبی (چندگزینه ای)، تشریحی، تشریحی تغییر یافته، جورکردنی گسترده، شفاهی، گزارش کار و پایان نامه	سخنرانی کلاسیک سخنران تعاملی	شناختی	طراحی رژیم با استفاده از راهنمای غذایی روزانه و هرم غذایی شناخت فهرست جانشینی مواد غذایی و کاربرد آن	4. طراحی رژیم با استفاده از راهنمای غذایی روزانه و هرم غذایی
جلسه ۵	دکتر مهدیه	روشهای کتبی (چندگزینه ای)،	سخنرانی کلاسیک	شناختی	اصول تنظیم	5. اصول تنظیم برنامه غذایی

	برنامه غذایی برای یک فرد سالم	سخنران تعاملی	تشریحی، تشریحی تغییر یافته، جورکردنی گسترده، شفاهی، گزارش کار و پایان نامه	حسین زاده	
جلسه ۶	6. برنامه غذایی در دوران بارداری	شناختی	روشهای کتبی (چندگزینه ای)، تشریحی، تشریحی تغییر یافته، جورکردنی گسترده، شفاهی، گزارش کار و پایان نامه	دکتر مهدیه حسین زاده	مروری بر نیازهای تغذیه ای در بارداری تنظیم برنامه غذایی در دوران بارداری با توجه به مشکلات بارداری
جلسه ۷	7. برنامه غذایی در دوران شیردهی	شناختی	روشهای کتبی (چندگزینه ای)، تشریحی، تشریحی تغییر یافته، جورکردنی گسترده، شفاهی، گزارش کار و پایان نامه	دکتر مهدیه حسین زاد	مروری بر نیازهای تغذیه ای در شیردهی تنظیم برنامه غذایی در دوران شیردهی با توجه به مشکلات

					شیردهی	
جلسه ۸	دکتر مهدیه حسین زاده	روشهای کتبی (چندگزینه ای، تشریحی، تشریحی تغییر یافته، جوړکردنی گسترده، شفاهی، گزارش کار و پایان نامه)	سخنرانی کلاسیک سخنران تعاملی	شناختی	مروری بر نیازهای تغذیه ای در شیرخوارگی و کودکی توصیه های غذائی در شیرخوارگی و کودکی	8. اصول تنظیم برنامه های تغذیه ای در شیرخوارگی و کودکی
جلسه ۹	دکتر مهدیه حسین زاده	روشهای کتبی (چندگزینه ای، تشریحی، تشریحی تغییر یافته، جوړکردنی گسترده، شفاهی، گزارش کار و پایان نامه)	سخنرانی کلاسیک سخنران تعاملی	شناختی	مروری بر نیازهای تغذیه ای در نوجوانان	9. اصول تنظیم برنامه های تغذیه ای در نوجوانی
جلسه ۱۰	دکتر مهدیه حسین زاد	روشهای کتبی (چندگزینه ای، تشریحی، تشریحی تغییر یافته، جوړکردنی گسترده، شفاهی، گزارش کار و پایان نامه)	سخنرانی کلاسیک سخنران تعاملی	شناختی	حل مطالعات موردی مختلف جهت تعیین میزان انرژی مورد نیاز و درشت مغذی ها و تنظیم	10. حل مطالعات موردی



					برنامه غذایی مناسب	
		آزمون پایان - دوره	آزمون میان دوره			
		حضور منظم و موثر و مشارکت در بحث های کلاسی ۲ نمره، ارائه پروژه های کلاسی ۳ نمره، آزمون نهایی ۱۵ نمره				نحوه نمره دهی
		۱. Mahan LK, Escott-Stump S, Raymond JL, Krause MV. Krause's food & nutrition therapy. 2020. ۲. اصول تغذیه کراوس (۲۰۱۸)، ال. کتلین ماهان؛ سیلوپاسکات استامپ؛ مترجم: گیتی ستوده، انتشارات رویان پژون ۳. اصول تغذیه کراوس (۲۰۱۸)، ال. کتلین ماهان؛ سیلوپاسکات استامپ؛ مترجم: دکتر فرزادشیدفر، ناهیدخلدی				منابع آموزشی