**دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی زابل**

**معاونت آموزشی**

**مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی**

فرم طرح درس روزانه

|  |
| --- |
| **دانشکده: بهداشت نام مدرس: دکتر فهیمه خوشابی رتبه علمی:استادیار** |
| **نام درس تغذیه کاربردی کد درس: نوع درس(تئوری /عملی): تئوری تعداد واحد : 2 میزان ساعت : 34** |
| **رشته تحصیلی فراگیران بهداشت خانواده مقطع تحصیلی فراگیران : کاردانی نیمسال ارائه درس: اول- 98-97** |

**\*موارد مدنظر ارزشیابی:**

**▪ حضور فعال در کلاس ▪ سئوالات کلاسی ▪ امتحان میان ترم پروژه درسی کنفرانس – ترجمه ▪ فعالیت علمی و گزارش کار ▪ امتحان پایان نیمسال سایر**

**هدف کلی درس: ﻫﺪف ﻛﻠﻲ درس: داﻧﺸﺠﻮ ﭘﺲ از ﮔﺬراﻧﺪن اﻳﻦ واﺣﺪ ﺑﺎﻳﺪ ﻗﺎدر ﺑﺎﺷﺪ ﺳﻼﻣﺖ ﺟﺎﻣﻌﻪ و اﺳﺘﺎﻧﺪاردﻫﺎي ﻣﻮاد ﻏﺬاﻳﻲ، ﭼﮕﻮﻧﮕﻲ ﺗﻐﺬﻳﻪ ﻧﻘﺶ و اﻫﻤﻴﺖ ﺗﻐﺬﻳﻪ در ﺳﻼﻣﺖ ﻓﺮدي و در دوران ﻫﺎي ﻣﺨﺘﻠﻒ زﻧﺪﮔﻲ از ﺟﻤﻠﻪ ﻧﻮزادي، ﻛﻮدﻛﺎن، ﻣﺎدران ﺑﺎردار و ﺷﻴﺮده و ﺳﺎﻟﻤﻨﺪان را ﺗﻮﺿﻴﺢ دﻫﺪ و روش ﻫﺎي ارزﻳﺎﺑﻲ وﺿﻊ ﺗﻐﺬﻳﻪ ﺑﺸﻨﺎﺳﺪ.**

**اﻫﺪاف وﻳﮋه: ﻧﻘﺶ و اﻫﻤﻴﺖ ﺗﻐﺬﻳﻪ در ﺑﻬﺪاﺷﺖ و ﺳﻼﻣﺖ ﺟﺎﻣﻌﻪ را ﺗﻮﺿﻴﺢ دﻫﺪ. -1 ﻧﻘﺶ و اﻫﻤﻴﺖ آﻣﻮزش ﺗﻐﺬﻳﻪ را ﺑﻴﺎن دﻫﺪ. -2 ﻫﺮم ﻏﺬاﻳﻲ و ﮔﺮوه ﻫﺎي ﻏﺬاﻳﻲ ﻣﺨﺘﻠﻒ را ﺗﻮﺿﻴﺢ دﻫﺪ. -3 اﻧﻮاع اﺳﺘﺎﻧﺪاردﻫﺎي ﻣﻮاد ﻏﺬاﻳﻲ را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ. -4 اﺻﻮل ﺗﻐﺬﻳﻪ ﻛﻮدﻛﺎن را ﺷﺮح دﻫﺪ. -5 اﺻﻮل ﺗﻐﺬﻳﻪ زﻧﺎن ﺷﻴﺮده را ﺷﺮح دﻫﺪ. -6 اﺻﻮل ﺗﻐﺬﻳﻪ زﻧﺎن ﺑﺎردار ﻣﺮﺑﻮط را ﺷﺮح دﻫﺪ. -7 اﺻﻮل ﺗﻐﺬﻳﻪ ﺳﺎﻟﻤﻨﺪان ﻣﺮﺑﻮط را ﺷﺮح دﻫﺪ. -8 روش ﻫﺎي ارزﻳﺎﺑﻲ وﺿﻊ ﺗﻐﺬﻳﻪ را ﺑﻴﺎن دﻫﺪ**

**ﻣﻨﺎﺑﻊ اﺻﻠﻲ ﺗﺪرﻳﺲ درس ﻣﻮرد ﻧﻈﺮ:**

**منابع درسی مورد استفاده :**

* **فروزانی مینو. تغذیه در دوران بارداری و شیرخوارگی و کودکی . انتشارات چهر. تهران .1385**
* **عباسعلی زاده فرهنگی مهدیه (مترجم). خلاصه تغذیه درمانی کراوس: تغذیه در دوران های مختلف زندگی .نشر کتاب ارجمند، تهران 1389.**
* **صابری منصور. تغذیه و رژیم درمانی. چاپ دوم، ویرایش چهارم. انتشارات کتاب میر، تهران، 1390 .**
* **بهبود رشد و تغذیه کودکان . وزارت بهداشت معاونت سلامت، دفتر سلامت خانواده ، اداره کودکان. 1390**
* **راهنمای کشوری تغذیه در دوران بارداری و شیردهی وزارت بهداشت ، معاونت سلامت، دفتر سلامت جمعیت و خانواده ، اداره بهبود تغذیه .1390**

 **Kathleen Mahan L. Escott-stump S . FOOD, Nutrition & Diet therapy. 12th Ed., W.B. Saunders Co., 2012.**

**Kathleen Mahan L, Escott-stump. S. Nutrition & Diagnosis- Related care. Lippincott Williams & wilkins, Lippincot Williams & Wilkins, Baltimore, MD, USA. 2002.**

**\*منابع درسی مورد استفاده**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **شماره جلسه**  | **اهداف اختصاصی (رئوس مطالب همان جلسه)** | **اهداف ویژه رفتاری همان جلسه(دانشجو پس از ارائه درس قادر خواهد بود)** | **حیطه ایجاد تغییرات پس از آموزش ( شناختی،روان حرکتی،عاطفی)**  | **روش های یاددهی-یادگیری** | **مواد و وسایل آموزشی**  | **تکالیف دانشجو**  |
| **اول**  | **آﺷﻨﺎﻳﻲ داﻧﺸﺠﻮﻳﺎن ﺑﺎ اﻫﻤﻴﺖ ﺗﻐﺬﻳﻪ و آﻣﻮزش ﺗﻐﺬﻳﻪ در ﺑﻬﺪاﺷﺖ و درﻣﺎن و ﺳﻼﻣﺖ ﺟﺎﻣﻌﻪ** | **- اهمیت تغذیه در بهداشت ودرﻣﺎن و ﺳﻼﻣﺖ ﺟﺎﻣﻌﻪ را ﺗﻮﺿﻴﺢ دﻫﺪ.** **ﻧﻘﺶ آﻣﻮزش ﺗﻐﺬﻳﻪ در ﺑﻬﺪاﺷﺖ را شرح دهد** **زﻳﺮﻣﺠﻤﻮﻋﻪ ﻫﺎي ﻣﺨﺘﻠ ﻒ وزارت ﺑﻬﺪاﺷﺖ، درﻣﺎن و آﻣﻮزش ﭘﺰﺷﻜﻲ ﻛﻪ دﺳﺖ اﻧﺪرﻛﺎر آﻣﻮزش ﺗﻐﺬﻳﻪ ﻫﺴﺘﻨﺪ را ﺑﺎ ذﻛﺮ ﻧﻘﺶ آﻧﻬﺎ ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ. –****ﻧﻘﺶ ﺳﺎزﻣﺎن ﺑﻬﺰﻳﺴﺘﻲ در آﻣﻮزش ﺗﻐﺬﻳﻪ را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ** **. ﻧﻘﺶ آﻣﻮزش و ﭘﺮورش در آﻣﻮزش ﺗﻐﺬﻳﻪ را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ**  **. ﻧﻘﺶ ﺻﺪا و ﺳﻴﻤﺎ در آﻣﻮزش ﺗﻐﺬﻳﻪ را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ** **. ﻧﻘﺶ ﻣﺮﻛﺰ اﻣﻮر ﻣﺸﺎرﻛﺖ زﻧﺎن در آﻣﻮزش ﺗﻐﺬﻳﻪ را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎید** | **شناختی**  | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** | **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک** | 1- حضور به موقع در کلاس2- شرکت فعالانه در کلاس3- در پایان کلاس به دانشجویان مباحثی که در جلسه بعد قرار است مورد بحث قرار گیرد گفته شده و از انها خواسته می شود که پیرامون ان مطالب مطالعه نمایند. |
| **دوم** | **آﺷﻨﺎﻳﻲ ﺑﺎ ﻋﺎدات ﻏﺬاﻳﻲ و ﻋﻮاﻣﻞ ﻣﻮﺛﺮ در اﻳﺠﺎد آن** | **-ﻫﺪف اﺻﻠﻲ ﺑﺮﻧﺎﻣﻪ ﻫﺎي اﻣﻮزش ﺗﻐﺬﻳﻪ را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.****-گﺮوه ﻫﺎي ﻫﺪف ﺑﺮاي اﻣﻮزش ﻫﺎي ﺗﻐﺬﻳﻪ از دﻳﺪﮔﺎه WHO را نام ببرد**  **- ﻋﺎدات ﻏﺬاﻳﻲ را ﺗﻌﺮﻳﻒ ﻧﻤﺎﻳﺪ.** **- ﻋﻮاﻣﻞ ﻣﻮﺛﺮ در ﺷﻜﻞ ﮔﻴﺮي ﻋﺎدات ﻏﺬاﻳﻲ را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.** **- ﻧﻘﺶ ﻋﻮاﻣﻞ ﻣﺎدرزادي در راﺑﻄﻪ ﺑﺎ ﻋﺎدت ﻏﺬاﻳﻲ ﺟﺎﻣﻌﻪ را ذﻛﺮ ﻧﻤﺎﻳﺪ.**  **- ﻧﻘﺶ ﻋﻮاﻣﻞ ﻓﺮﻫﻨﮕﻲ در راﺑﻄﻪ ﺑﺎ ﻋﺎدت ﻏﺬاﻳﻲ ﺟﺎﻣﻌﻪ را ذﻛﺮ ﻧﻤﺎﻳﺪ.** **- ﻧﻘﺶ ﻋﻮاﻣﻞ اﻗﺘﺼﺎدي در راﺑﻄﻪ ﺑﺎ ﻋﺎدت ﻏﺬاﻳﻲ ﺟﺎﻣﻌﻪ را ذﻛﺮ ﻧﻤﺎﻳﺪ.** **- ﻧﻘﺶ ﻋﻮاﻣﻞ ﻓﻴﺰﻳﻮﻟﻮژﻳﻚ در راﺑﻄﻪ ﺑﺎ ﻋﺎدت ﻏﺬاﻳﻲ ﺟﺎﻣﻌﻪ را ذﻛﺮ ﻧﻤﺎﻳﺪ.** **- ﻧﻘﺶ ﻋﻮاﻣﻞ ارﺗﺒﺎﻃﻲ در راﺑﻄﻪ ﺑﺎ ﻋﺎدت ﻏﺬاﻳﻲ ﺟﺎﻣﻌﻪ را ذﻛﺮ ﻧﻤﺎﻳﺪ.**  | **شناختی،**  | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** | **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک** | 1- حضور به موقع در کلاس2- شرکت فعالانه در کلاس3- در پایان کلاس به دانشجویان مباحثی که در جلسه بعد قرار است مورد بحث قرار گیرد گفته شده و از انها خواسته می شود که پیرامون ان مطالب مطالعه نمایند. |
| **سوم** | **آﺷﻨﺎﻳﻲ ﺑﺎ ﻋﺎدات ﻏﺬاﻳﻲ ﻏﻠﻂ و اﺛﺮ آن ﻫﺎ ﺑﺮ ﺳﻼﻣﺘﻲ** | **داﻧﺸﺠﻮ ﺑﺎﻳﺪ ﺑﺘﻮاﻧﺪ : ﺗﻌﺪاد ي از ﻋﺎدات ﻏﺬاﻳ ﻲ ﻏﻠﻂ ﻛﻪ ﺑﺎﻳﺪ ﺑﺮا ي داﺷﺘﻦ ﺟﺴﻤ ﻲ ﺳﺎﻟﻢ و روﺣﻴﻪ ﺷﺎداب در اﺻﻼح آﻧﻬﺎ ﺑﺎﻳﺪ ﺑﻜﻮﺷﻴﻢ را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ. –** **ﻧﺨﻮردن ﺻﺒﺤﺎﻧﻪ ﺑﻪ ﻋﻨﻮان ﻳﻚ ﻋﺎدات ﻏﺬاﻳ ﻲ ﻏﻠﻂ و اﺛﺮات آن ﺑﺮ ﺳﻼﻣﺘﻲ را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ. –** **ﺧﻮردن ﻧﺎﻫﺎ ر ﻣﻔﺼﻞ را ﺑﻪ ﻋﻨﻮان ﻳﻚ ﻋﺎدات ﻏﺬاﻳ ﻲ ﻏﻠﻂ و اﺛﺮات آن ﺑﺮ ﺳﻼﻣﺘﻲ را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.**  **ﭘﺮ ﺧﻮر ي را ﺑﻪ ﻋﻨﻮان ﻳﻚ ﻋﺎدات ﻏﺬاﻳ ﻲ ﻏﻠﻂ و اﺛﺮات آن ﺑﺮ ﺳﻼﻣﺘﻲ را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.**  **ﺳﺮﻳﻊ ﺧﻮردن ﻏﺬا را ﺑﻪ ﻋﻨﻮان ﻳﻚ ﻋﺎدات ﻏﺬاﻳ ﻲ ﻏﻠﻂ و اﺛﺮات آن ﺑﺮ ﺳﻼﻣﺘﻲ را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.**  **ﻏﺬا ﺧﻮردن در ﺳﺎﻋﺖ ﻧﺎﻣﻌﻴﻦ را ﺑﻪ ﻋﻨﻮان ﻳﻚ ﻋﺎدات ﻏﺬاﻳ ﻲ ﻏﻠﻂ و اﺛﺮات آن ﺑﺮ ﺳﻼﻣﺘﻲ را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.**  **ﮔﺮﻓﺘﻦ رژﻳﻢ ﻫﺎي ﺳﺨﺖ و اﺛﺮات آن ﺑﺮ ﺳﻼﻣﺘﻲ را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.**  **ﮔﺮﻓﺘﻦ رژﻳﻢ ﻏﺬاﻳﻲ در ﺳﻦ ﺑﻠﻮغ و رﺷﺪ و اﺛﺮات آن ﺑﺮ ﺳﻼﻣﺘﻲ را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ** | **شناختی،**  | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** | **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک** | 1- حضور به موقع در کلاس2- شرکت فعالانه در کلاس3- در پایان کلاس به دانشجویان مباحثی که در جلسه بعد قرار است مورد بحث قرار گیرد گفته شده و از انها خواسته می شود که پیرامون ان مطالب مطالعه نمایند. |
| **چهارم** | **اداﻣﻪ ﻣﺒﺤﺚ آﺷﻨﺎﻳﻲ ﺑﺎ ﻋﺎدات ﻏﺬاﻳﻲ ﻏﻠﻂ و اﺛﺮ آن ﻫﺎ ﺑﺮ ﺳﻼﻣﺘﻲ** | **داﻧﺸﺠﻮ ﺑﺎﻳﺪ ﺑﺘﻮاﻧﺪ : ﻧﻮﺷﻴﺪن آب و ﻣﺎﻳﻌﺎت زﻳﺎد ﻫﻤﺮاه ﻏﺬا را ﺑﻪ ﻋﻨﻮان ﻳﻚ ﻋﺎدات ﻏﺬاﻳ ﻲ ﻏﻠﻂ و اﺛﺮات آن ﺑﺮ ﺳﻼﻣﺘﻲ را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ. –** **ﻣﺼﺮف ﺗﻨﻘﻼت ﺑﻪ ﻫﻨﮕﺎم ﮔﺮﺳﻨﮕﻲ را ﺑﻪ ﻋﻨﻮان ﻳﻚ ﻋﺎدات ﻏﺬاﻳ ﻲ ﻏﻠﻂ و اﺛﺮات آن ﺑﺮ ﺳﻼﻣﺘﻲ را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.** **ﻧﺨﻮرد ن ﻣﻴﻮه وﺳﺒﺰي ﺟﺎ ت ﺑﻪ اﻧﺪازه ﻛﺎ ﻓﻲ را ﺑﻪ ﻋﻨﻮان ﻳﻚ ﻋﺎدات ﻏﺬاﻳ ﻲ ﻏﻠﻂ و اﺛﺮات آن ﺑﺮ ﺳﻼﻣﺘﻲ را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.**  **اﺳﺘﻔﺎده از ﻣﺼﺮف زﻳﺎد روﻏﻦ را ﺑﻪ ﻋﻨﻮان ﻳﻚ ﻋﺎدات ﻏﺬاﻳ ﻲ ﻏﻠﻂ و اﺛﺮات آن ﺑﺮ ﺳﻼﻣﺘﻲ را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.** **اﻓﺰودن ﻧﻤﻚ زﻳﺎد ﺑﻪ ﻏﺬا را ﺑﻪ ﻋﻨﻮان ﻳﻚ ﻋﺎدات ﻏﺬاﻳ ﻲ ﻏﻠﻂ و اﺛﺮات آن ﺑﺮ ﺳﻼﻣﺘﻲ را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.** **ﻧﻮﺷﻴﺪن ﭼﺎي ﺑﻼﻓﺎﺻﻠﻪ ﻳﺎ ﺑﺎ ﻓﺎﺻﻠﻪ اي ﻛﻮﺗﺎه ﺑﻌﺪ از ﻏﺬا را ﺑﻪ ﻋﻨﻮان ﻳﻚ ﻋﺎدات ﻏﺬاﻳ ﻲ ﻏﻠﻂ و اﺛﺮات آن ﺑﺮ ﺳﻼﻣﺘﻲ را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ** **. ﺑﺎ ﻋﺠﻠﻪ ﻏﺬاﺧﻮردن و ﺧﻮب ﻧﺠﻮﻳﺪن ﻏﺬا را ﺑﻪ ﻋﻨﻮان ﻳﻚ ﻋﺎدات ﻏﺬاﻳ ﻲ ﻏﻠﻂ و اﺛﺮات آن ﺑﺮ ﺳﻼﻣﺘﻲ را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.**  | **شناختی**  | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** | **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک** | **1- حضور به موقع در کلاس****2- شرکت فعالانه در کلاس****3- در پایان کلاس به دانشجویان مباحثی که در جلسه بعد قرار است مورد بحث قرار گیرد گفته شده و از انها خواسته می شود که پیرامون ان مطالب مطالعه نمایند.** |
| **پنجم** | **آﺷﻨﺎﻳﻲ ﺑﺎ اﺻﻮل ﺗﻨﻈﻴﻢ ﺑﺮﻧﺎﻣﻪ ﻏﺬاﻳﻲ**  | **اﻫﺪاف اﺧﺘﺼﺎﺻﻲ : داﻧﺸﺠﻮ ﺑﺎﻳﺪ ﺑﺘﻮاﻧﺪ : ﻏﺬا و وﻋﺪه ﻏﺬاﻳﻲ را ﺗﻌﺮﻳﻒ ﻧﻤﺎﻳﺪ.** **- اﺳﻨﻚ را ﺗﻌﺮﻳﻒ ﻧﻤﺎﻳﺪ.**  **کفایت تغذیه ای را ﺗﻮﺿﻴﺢ دﻫﺪ( Nutrition Adequacy ) تعادل در رژﻳﻢ ﻏﺬاﻳﻲ را ﺗﻮﺿﻴﺢ دهد(Balance)** **تنوع در رژﻳﻢ ﻏﺬاﻳﻲ را ﺗﻮﺿﻴﺢ دﻫﺪ( variety)**  **مفهوم اعتدال در غذاخوردن رادر رژﻳﻢ ﻏﺬاﻳﻲ را ﺗﻮﺿﻴﺢ دﻫﺪ(Moderation)**  **مفهوم کنترل کالری در رژﻳﻢ ﻏﺬاﻳﻲ را ﺗﻮﺿﻴﺢ دﻫد( Calorie control )** **RDA را تعریف نماید و موارد اﺳﺘﻔﺎده ازان را بیان نماید** **در مورد فاکتورهایی که RDA را می تواند تحت تاثیر قرار دهد توضیح دهد.**  | **شناختی ، روان حرکتی**  | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** | **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک** | **1- حضور به موقع در کلاس****2- شرکت فعالانه در کلاس****3- در پایان کلاس به دانشجویان مباحثی که در جلسه بعد قرار است مورد بحث قرار گیرد گفته شده و از انها خواسته می شود که پیرامون ان مطالب مطالعه نمایند.** |
| **ششم** | **آﺷﻨﺎﻳﻲ ﺑﺎ ﮔﺮوﻫﻬﺎي ﻏﺬاﻳﻲ اﺻﻠﻲ** | **داﻧﺸﺠﻮ ﺑﺎﻳﺪ ﺑﺘﻮاﻧﺪ : ﮔﺮوه ﻫﺎي ﻏﺬاﻳﻲ اﺻﻠﻲ را ﻧﺎم ﺑﺒﺮد.**  **ﻣﻮاد ﻣﻐﺬي، واﺣﺪ اﻧﺪازه ﮔﻴﺮي، ﻣﻘﺪار ﻣﺼﺮف ﺑﺮاي ﺑﺰرﮔﺴﺎﻻن ﺳﺎﻟﻢ و ﻧﻜﺎت ﻣﻬﻢ در ﮔﺮوه ﻧﺎن و ﻏﻼت را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.** **. – ﻣﻮاد ﻣﻐﺬي، واﺣﺪ اﻧﺪازه ﮔﻴﺮي، ﻣﻘﺪار ﻣﺼﺮف ﺑﺮاي ﺑﺰرﮔﺴﺎﻻن ﺳﺎﻟﻢ و ﻧﻜﺎت ﻣﻬﻢ در ﮔﺮوه ﻣﻴﻮه و ﺳﺒﺰي را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ** **ﻣﻮاد ﻣﻐﺬي، واﺣﺪ اﻧﺪازه ﮔﻴﺮي، ﻣﻘﺪار ﻣﺼﺮف ﺑﺮاي ﺑﺰرﮔﺴﺎﻻن ﺳﺎﻟﻢ و ﻧﻜﺎت ﻣﻬﻢ در ﮔﺮوه ﺷﻴﺮ و ﻟﺒﻨﻴﺎت را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ****ﻣﻮاد ﻣﻐﺬي، واﺣﺪ اﻧﺪازه ﮔﻴﺮي، ﻣﻘﺪار ﻣﺼﺮف ﺑﺮاي ﺑﺰرﮔﺴﺎﻻن ﺳﺎﻟﻢ و ﻧﻜﺎت ﻣﻬﻢ در ﮔﺮوه گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغزها بیان کند.** **-در موردچگونگی استفاده از گروه متفرقه در هرم مواد غذایی شرح دهد****در مورد هرم عذایی به شور کلی شرح دهد.**  | **شناختی ، ، روان حرکتی**  | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** | **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک** | **1- حضور به موقع در کلاس****2- شرکت فعالانه در کلاس****3- در پایان کلاس به دانشجویان مباحثی که در جلسه بعد قرار است مورد بحث قرار گیرد گفته شده و از انها خواسته می شود که پیرامون ان مطالب مطالعه نمایند.** |
| **هفتم** | **آﺷﻨﺎﻳﻲ ﺑﺎ ﺗﻐﺬﻳﻪ در دوران ﺑﺎرداري** | **داﻧﺸﺠﻮ ﺑﺎﻳﺪ ﺑﺘﻮاﻧﺪ : اﻫﻤﻴﺖ ﺗﻐﺬﻳﻪ ﻣﺎدر در دوران ﺑﺎرداري را ﺷﺮح دﻫﺪ. - ﺗﺎﺛﻴﺮ ﺳﻮءﺗﻐﺬﻳﻪ ﻃﻮﻻﻧﻲ در دوران ﭘﻴﺶ از ﺑﺎرداري ﻣﺎدر را ﺷﺮح دﻫﺪ.**  **ﻋﻮاﻣﻞ ﺧﻄﺮزا در ﻣﺮﺣﻠﻪ ﺷﺮوع ﺑﺎرداري ﻣﺎدر را ﺷﺮح دﻫﺪ.** **تاثیر سوء تغذیه طولانی در دوران ﭘﻴﺶ از ﺑﺎرداري مادر بر مادر وجنین را شرح دهد.** **عوامل خطر در مرحله ی شروع بارداری مادر را شرح دهد.****ﻣﺮاﻗﺒﺖ ﻫﺎي ﺗﻐﺬﻳﻪ اي در دوران ﺑﺎرداري را ﺷﺮح دﻫﺪ.**  **- ﻧﺤﻮه ﻣﺼﺮف ﻣﻜﻤﻞ ﻫﺎ در دوران ﺑﺎرداري را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.** **-ﻧﺤﻮه ي وزن ﮔﻴﺮي در ﻃﻮل ﺑﺎرداري را ﺷﺮح دﻫﺪ.**  **-نکات ﺗﻐﺬﻳﻪ اي در ﻛﺎﻫﺶ ﺗﻬﻮع ﺻﺒﺤﮕﺎﻫﻲ(Morning sickness ) در ﻃﻮل ﺑﺎرداري را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ)**  **ﻧﻜﺎت ﺗﻐﺬﻳﻪ اي در ﻛﺎﻫﺶ ادم در ﻃﻮل ﺑﺎرداري را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.** | **شناختی ، ، روان حرکتی**  | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** | **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک** | **1- حضور به موقع در کلاس****2- شرکت فعالانه در کلاس****3- در پایان کلاس به دانشجویان مباحثی که در جلسه بعد قرار است مورد بحث قرار گیرد گفته شده و از انها خواسته می شود که پیرامون ان مطالب مطالعه نمایند.** |
| **هشتم** | **اداﻣﻪ ﻣﺒﺤﺚ آﺷﻨﺎﻳﻲ ﺑﺎ ﺗﻐﺬﻳﻪ در دوران ﺑﺎرداري** | **داﻧﺸﺠﻮ ﺑﺎﻳﺪ ﺑﺘﻮاﻧﺪ: ﻧﻜﺎت ﺗﻐﺬﻳﻪ اي در ﺑﺮﺧﻮرد ﺑﺎ آﻧﻤﻲ در دوران ﺑﺎرداري را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.** **ﻧﻜﺎت ﺗﻐﺬﻳﻪ اي در ﺑﺮﺧﻮرد ﺑﺎ دﻳﺎﺑﺖ ﺑﺎر داري در دوران ﺑﺎرداري را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ** **ﻧﻜﺎت ﺗﻐﺬﻳﻪ اي در ﺑﺮﺧﻮرد ﺑﺎ ﺳﻮ ﺗﻐﺬﻳﻪ در دوران ﺑﺎرداري را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.**  **ﻧﻜﺎت ﺗﻐﺬﻳﻪ اي در ﺑﺮﺧﻮرد ﺑﺎ ﺳﻮ ﺗﻐﺬﻳﻪ ناشی از کم خوردن در دوران ﺑﺎرداري را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.****ﻧﻜﺎت ﺗﻐﺬﻳﻪ اي در ﺑﺮﺧﻮرد ﺑﺎ ﺳﻮ ﺗﻐﺬﻳﻪ ناشی از بیش از حد خوردن در دوران ﺑﺎرداري را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ** **ﻧﻜﺎت ﺗﻐﺬﻳﻪ اي در ﺑﺮﺧﻮرد ﺑﺎ اﻓﺰاﻳﺶ ﻓﺸﺎر ﺧﻮن در دوران ﺑﺎرداري را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.** **ﻧﻜﺎت ﺗﻐﺬﻳﻪ اي در ﺑﺮﺧﻮرد ﺑﺎ ﻋﻔﻮﻧﺖ ﻫﺎي ادراري در دوران ﺑﺎرداري را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.**  | **شناختی ، روان حرکتی**  | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** | **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک** | **1- حضور به موقع در کلاس****2- شرکت فعالانه در کلاس****3- در پایان کلاس به دانشجویان مباحثی که در جلسه بعد قرار است مورد بحث قرار گیرد گفته شده و از انها خواسته می شود که پیرامون ان مطالب مطالعه نمایند.** |
| **نهم** | **آﺷﻨﺎﻳﻲ ﺑﺎ ﺗﻐﺬﻳﻪ در دوران ﺷﻴﺮدﻫﻲ** | **داﻧﺸﺠﻮ ﺑﺎﻳﺪ ﺑﺘﻮاﻧﺪ: اﻫﻤﻴﺖ ﺗﻐﺬﻳﻪ ﻣﺎدر در دوران ﺷﻴﺮدﻫﻲ را ﺷﺮح دﻫﺪ.** **دﻻﻳﻞ اﻫﻤﻴﺖ ﺷﻴﺮ ﻣﺎدر را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ. –****ﻧﻴﺎزﻫﺎي ﻏﺬاﻳﻲ ﻣﺎدر در دوران ﺷﻴﺮدﻫﻲ را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.** **ارزﻳﺎﺑﻲ ﺗﻐﺬﻳﻪ ﻣﺎدران ﺷﻴﺮده را ﺷﺮح دﻫﺪ.** **ﻣﺮاﻗﺒﺖ ﻫﺎي ﺗﻐﺬﻳﻪ اي در دوران ﺷﻴﺮدﻫﻲ را ﺷﺮح دﻫﺪ.** **اﻧﺮژي و ﻣﻮاد ﻣﻐﺬي ﻣﻮرد ﻧﻴﺎز در دوران ﺷﻴﺮدﻫﻲ را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ. -** **ﻣﻮاد ﻏﺬاﻳﻲ ﻏﻴﺮﻣﺠﺎز ﺑﺮاي ﻣﺎدران ﺷﻴﺮده را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.** | **شناختی ، روان حرکتی**  | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** | **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک** | **1- حضور به موقع در کلاس****2- شرکت فعالانه در کلاس****3- در پایان کلاس به دانشجویان مباحثی که در جلسه بعد قرار است مورد بحث قرار گیرد گفته شده و از انها خواسته می شود که پیرامون ان مطالب مطالعه نمایند.** |
| **دهم** | **اداﻣﻪ ﻣﺒﺤﺚ آﺷﻨﺎﻳﻲ ﺑﺎ ﺗﻐﺬﻳﻪ در دوران ﺷﻴﺮدﻫﻲ** | **داﻧﺸﺠﻮ ﺑﺎﻳﺪ ﺑﺘﻮاﻧﺪ: ﻣﻘﺪار ﺗﻮﺻﻴﻪ ﺷﺪه ﮔﺮوه ﻧﺎن و ﻏﻼت ﺟﻬﺖ ﺗﻐﺬﻳﻪ در دوران ﺷﻴﺮدﻫﻲ را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.**  **ﻣﻘﺪار ﺗﻮﺻﻴﻪ ﺷﺪه ﮔﺮوه ﻣﻴﻮه و ﺳﺒﺰي ﺟﻬﺖ ﺗﻐﺬﻳﻪ در دوران ﺷﻴﺮدﻫﻲ را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.**  **ﻣﻘﺪار ﺗﻮﺻﻴﻪ ﺷﺪه شیر و ﻟﺒﻨﻴﺎت ﺟﻬﺖ ﺗﻐﺬﻳﻪ در دوران ﺷﻴﺮدﻫﻲ را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.** **مقدار توصیه شده ی ﮔﺮوه ﺣﺒﻮﺑﺎت و ﻣﻐﺰﻫﺎ ﺟﻬﺖ ﺗﻐﺬﻳﻪ در دوران ﺷﻴﺮدﻫﻲ را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.**  **ﻣﻘﺪار ﺗﻮﺻﻴﻪ ﺷﺪه ﮔﺮوه ﮔﻮﺷﺖ، ﺗﺨﻢ ﻣﺮغ را جهت تغذیه در دوران شیردهی بیان کند.** **ﻣﻘﺪار ﺗﻮﺻﻴﻪ ﺷﺪه ﮔﺮوه ﻣﺘﻔﺮﻗﻪ ﺟﻬﺖ ﺗﻐﺬﻳﻪ در دوران ﺷﻴﺮدﻫﻲ را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳد** | **شناختی ، روان حرکتی**  | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** | **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک** | **1- حضور به موقع در کلاس****2- شرکت فعالانه در کلاس****3- در پایان کلاس به دانشجویان مباحثی که در جلسه بعد قرار است مورد بحث قرار گیرد گفته شده و از انها خواسته می شود که پیرامون ان مطالب مطالعه نمایند.** |
| **یازدهم** | **اشنایی فراگیران با تغذیه شیرخوران** | 1. **تغذيه در دوارن شيرخوارگي را توضيح دهد و مزاياي تغذيه با شیر مادر را بنويسد.**
2. **مناسب ترین سن جهت تغذیه تکمیلی برای شیرخواران را بیان نماید.**
3. **در مورد Weaning periods توضیح دهد.**
4. **مراحل و نحوه شروع تغذيه كمكي را شرح دهد.**
5. **دلایل اضافه نمودن غذا به طور تدریجی بیان نماید**
 | **شناختی ، روان حرکتی**  | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** | **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک** | **1- حضور به موقع در کلاس****2- شرکت فعالانه در کلاس****3- در پایان کلاس به دانشجویان مباحثی که در جلسه بعد قرار است مورد بحث قرار گیرد گفته شده و از انها خواسته می شود که پیرامون ان مطالب مطالعه نمایند.** |
| **دوازدهم** | **اشنایی با تغذیه نوزادان نارس** | **- اهداف تغذیه نوزادان نارس را بیان نماید****- نیازهای تغذیه ای نوزادان نارس را شرح دهد.** **در مورد ویتامین ها و املاح مورد نیاز نوزادان نارس توصیح دهد.** **-**  | **شناختی ، روان حرکتی**  | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** | **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک** | **1- حضور به موقع در کلاس****2- شرکت فعالانه در کلاس****3- در پایان کلاس به دانشجویان مباحثی که در جلسه بعد قرار است مورد بحث قرار گیرد گفته شده و از انها خواسته می شود که پیرامون ان مطالب مطالعه نمایند.** |
| **سیزدهم** | **آﺷﻨﺎﻳﻲ ﺑﺎ ﺗﻐﺬﻳﻪ ﺳﺎﻟﻤﻨﺪان** | **داﻧﺸﺠﻮ ﺑﺎﻳﺪ ﺑﺘﻮاﻧﺪ: ﺗﻐﻴﻴﺮات ﻓﻴﺰﻳﻮﻟﻮژﻳﻜﻲ در دوران ﺳﺎﻟﻤﻨﺪي را ﺷﺮح دﻫﺪ.**  **اﻫﻤﻴﺖ ﺗﻐﺬﻳﻪ در دوران ﺳﺎﻟﻤﻨﺪي را ﺷﺮح دﻫﺪ. -2 ﻧﻴﺎزﻫﺎي ﻏﺬاﻳﻲ ﺳﺎﻟﻤﻨﺪان را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.**  **ارزﻳﺎﺑﻲ ﺗﻐﺬﻳﻪ ﺳﺎﻟﻤﻨﺪان را ﺷﺮح دﻫﺪ** **ﻣﻘﺪار ﺗﻮﺻﻴﻪ ﺷﺪه ﮔﺮوه ﻧﺎن و ﻏﻼت ﺟﻬﺖ ﺗﻐﺬﻳﻪ ﺳﺎﻟﻤﻨﺪان را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.** **ﻣﻘﺪار ﺗﻮﺻﻴﻪ ﺷﺪه ﮔﺮوه ﻣﻴﻮه و ﺳﺒﺰي ﺟﻬﺖ ﺗﻐﺬﻳﻪ ﺳﺎﻟﻤﻨﺪان را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.** **ﻣﻘﺪار ﺗﻮﺻﻴﻪ ﺷﺪه ﮔﺮوه ﺷﻴﺮ و ﻟﺒﻨﻴﺎت ﺟﻬﺖ ﺗﻐﺬﻳﻪ ﺳﺎﻟﻤﻨﺪان را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.** **، ﻣﻘﺪار ﺗﻮﺻﻴﻪ ﺷﺪه ﮔﺮوه ﮔﻮﺷﺖ، ﺗﺨﻢ ﻣﺮغ وﺣﺒﻮﺑﺎت و ﻣﻐﺰﻫﺎ ﺟﻬﺖ ﺗﻐﺬﻳﻪ ﺳﺎﻟﻤﻨﺪان را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.** **ﻣﻘﺪار ﺗﻮﺻﻴﻪ ﺷﺪه ﮔﺮوه ﻣﺘﻔﺮﻗﻪ ﺟﻬﺖ ﺗﻐﺬﻳﻪ ﺳﺎﻟﻤﻨﺪان را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ.** **ﻧﺤﻮه ﻣﺼﺮف ﻣﻜﻤﻞ ﻫﺎ در ﺳﺎﻟﻤﻨﺪان را ﺑﻴﺎن ﻧﻤﺎﻳﺪ** | **شناختی، روان حرکتی**  | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** | **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک** | 1- حضور به موقع در کلاس2- شرکت فعالانه در کلاس3- در پایان کلاس به دانشجویان مباحثی که در جلسه بعد قرار است مورد بحث قرار گیرد گفته شده و از انها خواسته می شود که پیرامون ان مطالب مطالعه نمایند. |
| **چهاردهم** | **اشنایی با روش هاي مختلف ارزيابي وضع تغذيه** | 1. اهميت ارزيابي وضع تغذيه را توضيح دهد.
2. با انواع روش های ارزیابی وصعیت تغذیه اشنا شود
3. دانشجو بایست بتواند در مورد ارزیابی وضعیت تغذیه به روش انتروپومتریک ، بیوشیمیایی وکلینیکی و بررسی مصرف مواد غذایی توضیح دهد.
4. دانشجویان بایست بتوانند با استفاده از شاخص های مورد استفاده در بررسی های وضعیت تغذیه ای سوء تغذیه در جامعه را شناسایی کنند.
5. اشنایی با نحوه اندازه گیری های انتروپومتری و استفاده ان در جهت ارزیابی وضعیت تغذیه ای نورادان و کودکان و مادران باردار
 | **شناختی ، عاطفی ، روان حرکتی**  | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** | **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک** | **1- حضور به موقع در کلاس****2- شرکت فعالانه در کلاس****3- در پایان کلاس به دانشجویان مباحثی که در جلسه بعد قرار است مورد بحث قرار گیرد گفته شده و از انها خواسته می شود که پیرامون ان مطالب مطالعه نمایند.** |
| **پانزدهم** | **اشنایی فراگیران با مشکلات تغذیه ای و بیماری های ناشی از دریافت زیاد مواد مغذی** **اشنایی با بیماری چاقی****اشنایی فراگیران با نحوه ی تنظیم یک برنامه غذایی برای بیماران مبتلا به چاقی** | **در مورد علل چاقی توضیح دهد.****اهداف درمان بیماری چاقی را بیان نماید.****درموردانواع روش هایی که برای کاهش وزن بکار می رودتوضیح دهد.**  | **شناختی ، روان حرکتی**  | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** | **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک** | 1- حضور به موقع در کلاس2- شرکت فعالانه در کلاس3- در پایان کلاس به دانشجویان مباحثی که در جلسه بعد قرار است مورد بحث قرار گیرد گفته شده و از انها خواسته می شود که پیرامون ان مطالب مطالعه نمایند. |
| **شانزدهم** | **اشنایی فراگیران با نحوه ی تنظیم یک برنامه غذایی برای بیماران دیابتیک** | **علل و عوامل موثر در ایجاد بیماری دیابت را شرح دهد.****در مورد انواع دیابت توضیح دهد. داروهای پایین اورنده ی قند خون و تاثیر انها را بر کاهش قند خون بیان نماید****هدف ار غذا درمانی در بیماری دیابت را بیان کند و نحوه ی تقسیم کربوهیدرات ها را در وعده های غذایی بیان نماید دانشجو بتواند برنامه غذایی برای انواع دیابت را تنظیم نماید.** | **شناختی ، روان حرکتی**  | **سخنرانی وپرسش و پاسخ وبحث گروهی** | **پروژکتور، اسلاید، تخته وایت برد و ماژیک** | 1- حضور به موقع در کلاس2- شرکت فعالانه در کلاس |
| **هفدهم** |  | **امتحان پایان ترم**  |  |  |  |  |

**\*شرح مختصری از درس : (برای هر جلسه تنظیم گردد)**

**روش های یادهی-یادگیریمی تواند شامل : سخنرانی ،بحث در گروهای کوچک ،نمایشی ،پرسش و پاسخ ،حل مسئله (pbl)،گردش علمی ،آزمایشگاهی ،یادگیری بر اساس case و غیره**