

معاونت آموزشی - مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی زابل

نیمسال اول تحصیلی ۹۹-۹۸

فرم طرح درس

نام درس: اصول تغذیه و بیوشیمی	رشته تحصیلی: بهداشت مرئه ای	مقطع تحصیلی دانشجویان: کارشناسی	محل برگزاری: دانشکده بهداشت	مدرس: دکتر فرشاد امیرخیزی
-------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	-----------------------------	---------------------------

هدف کلی درس: گسترش دانش تغذیه ای و شناخت اهمیت تغذیه صحیح در تامین سلامت فرد و مهارت در کاربرد تغذیه صحیح و شناسایی علائم سوء تغذیه در فرد و جامعه

منابع اصلی درس: Nutrition and Diagnostic Related Care ؛Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy:12th edition

شماره جلسه	اهداف میانی (رتوس مطالب)	اهداف ویژه (بر اساس سه میطه اهداف آموزشی: شناختی، عاطفی، روان مرکزی)	طبقه هر میطه	روش یاددهی* یادگیری	مواد و وسایل آموزشی	زمان جلسه (دقیقه)	تکالیف دانشجو	نمونه** (ارزشیابی) و درصد آن
۱	آشنایی و توضیح اهداف کلی درس و بیان طرح درس و آشنایی دانشجو با نحوه ارزشیابی	۱- دانشجو با طرح درس آشنا شود. ۲- دانشجو با اهمیت، اهداف و سرفصل درس آشنا شود. ۳- دانشجو با نحوه ارزشیابی درس آشنا شود.	شناختی	سخنرانی	-----	۹۰ دقیقه	-----	-----
۲	دانشجو با انرژی مورد نیاز بدن؛ اجزای آن و عوامل موثر بر آن آشنا شود.	۱- دانشجو بتواند انرژی مورد نیاز بدن را تعریف کند. ۲- دانشجو بتواند اجزای انرژی مصرفی در بدن را نام ببرد. ۳- دانشجو بتواند انرژی پایه را تعریف کرده و عوامل موثر بر آن را نام ببرد. ۴- دانشجو با اثر گرمایی غذا آشنا شده و عوامل موثر بر آن را نام ببرد. ۵- دانشجو با مواد مغذی تأمین کننده انرژی برای بدن آشنا شود. ۶- دانشجو با نحوه محاسبه انرژی مورد نیاز بدن آشنا شود.	شناختی	سخنرانی	تابلو وایت بورد	۱۰ دقیقه ۱۵ دقیقه ۲۰ دقیقه ۲۰ دقیقه ۱۰ دقیقه ۱۵ دقیقه	توان شرح و بیان کلیاتی در مورد انرژی مورد نیاز بدن و توان محاسبه انرژی مورد نیاز خود	تکوینی یا مرحله ای برای سنجش میزان دریافت مباحث جلسه توسط دانشجویان
۳	دانشجو با انواع کربوهیدراتها و نقش آنها در بدن آشنا شود.	۱- دانشجو با تقسیم بندی انواع کربوهیدراتها آشنا شود. ۲- دانشجو بتواند انواع فیبرهای غذایی و منابع غذایی آنها را نام ببرد. ۳- دانشجو با نقش انواع فیبرهای غذایی در سلامتی آشنا شود. ۴- دانشجو بتواند مراحل هضم و جذب کربوهیدراتها را توضیح دهد. ۵- دانشجو با نقش کربوهیدراتها در بدن آشنا شود.	شناختی	سخنرانی و بحث گروهی	تابلو وایت بورد	۱۵ دقیقه ۲۰ دقیقه ۳۰ دقیقه ۱۰ دقیقه ۱۵ دقیقه	توان شرح و بیان کلیاتی در مورد کربوهیدراتها و نقش آنها در بدن	تکوینی یا مرحله ای برای سنجش میزان دریافت مباحث جلسه توسط دانشجویان
۴	دانشجو با چربیها و نقش آنها به عنوان یک درشت مغذی در بدن آشنا شود.	۱- دانشجو با انواع تقسیم بندی چربیها از دیدگاه تغذیه ای آشنا شود. ۲- دانشجو انواع منابع غذایی چربیهای اشباع و غیراشباع را بشناسد. ۳- دانشجو با اثر مصرف انواع چربیها بر سلامتی و بروز بیماریهای مزمن آشنا شود. ۴- دانشجو با مراحل هضم و جذب چربیها آشنا شود. ۵- دانشجو با توصیه های تغذیه ای در مورد مقدار و نوع چربی مصرفی آشنا شود. ۶- دانشجو با اسیدهای چرب آترورژنیک و منابع غذایی آنها آشنا شود.	شناختی	سخنرانی و بحث گروهی	تابلو وایت بورد	۱۵ دقیقه ۲۰ دقیقه ۲۰ دقیقه ۱۵ دقیقه ۱۰ دقیقه ۱۰ دقیقه	توان شرح و بیان کلیاتی در مورد چربیها؛ منابع غذایی و نقش آنها در بدن	تکوینی یا مرحله ای برای سنجش میزان دریافت مباحث جلسه توسط دانشجویان

* روش یاددهی - یادگیری می تواند شامل: سخنرانی، مباحثه ای - گروهی کوچک، نمایشی - حل مسئله - پرسش و پاسخ - گردش علمی، آزمایشی

** آزمون ها بر اساس اهداف می توانند به صورت آزمون ورودی (آگاهی از سطح آمادگی دانشجویان) مرحله ای 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.

معاونت آموزشی - مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی زابل

شماره جلسه	اهداف میانی (رئوس مطالب)	اهداف ویژه (بر اساس سه میانه اهداف آموزشی: شناختی، عاطفی، روان حرکتی)	طبقه هر میانه	روش یاددهی* یادگیری	مواد و وسایل آموزشی	زمان جلسه (دقیقه)	تکالیف دانشجو	نمونه* (ارزشیابی) و درصد آن
۵	دانشجو با پروتئین ها و نقش آنها به عنوان یک درشت مغذی در بدن آشنا شود.	۱- دانشجو انواع اسیدهای آمینه ضروری و غیرضروری را بشناسد. ۲- دانشجو با منابع گیاهی و حیوانی پروتئین ها آشنا شود و تفاوت آنها را بداند. ۳- دانشجو با مراحل هضم و جذب پروتئینها آشنا شود. ۴- دانشجو با مفهوم اسیدهای آمینه محدود کننده در منابع غذایی آشنا شود. ۵- دانشجو مفهوم تعادل ازت را بداند و عوامل موثر بر آن را بشناسد. ۶- دانشجو با اپیدمیولوژی و شناسایی بیماریهای ناشی از کمبود دریافت پروتئین بویژه در کودکان آشنا شود.	شناختی	سخنرانی و بحث گروهی	تابلو وایت بورد	۱۵ دقیقه ۱۵ دقیقه ۱۰ دقیقه ۱۵ دقیقه ۱۵ دقیقه ۲۰ دقیقه	توان شرح و بیان کلیاتی در مورد پروتئین ها؛ منابع غذایی و بیماریهای ناشی از کمبود دریافت آنها	تکوینی یا مرحله ای برای سنجش میزان دریافت مباحث جلسه توسط دانشجویان
۶	دانشجو با تقسیم بندی ویتامین ها و نقش ویتامین A در بدن و اثرات کمبود و فزونی آن آشنا شود.	۱- دانشجو ویتامین های محلول در چربی و محلول در آب را بشناسد. ۲- دانشجو نقش فیزیولوژیک ویتامین A در بدن را بشناسد . ۳- دانشجو مراحل جذب؛ انتقال و ذخیره سازی ویتامین A در بدن را بداند. ۴- دانشجو با منابع گیاهی و حیوانی ویتامین A آشنا شود. ۵- دانشجو علائم ناشی از کمبود ویتامین A را بشناسد. ۶- دانشجو علائم ناشی از مسمومیت ویتامین A را بشناسد.	شناختی	سخنرانی و بحث گروهی	تابلو وایت بورد	۱۵ دقیقه ۱۵ دقیقه ۱۵ دقیقه ۱۰ دقیقه ۲۰ دقیقه ۱۵ دقیقه	توان شرح و بیان کلیاتی در مورد ویتامین ها؛ منابع غذایی و بیماریهای ناشی از کمبود و مسمومیت ناشی از دریافت ویتامین A	تکوینی یا مرحله ای برای سنجش میزان دریافت مباحث جلسه توسط دانشجویان
۷	دانشجو با عملکرد؛ منابع غذایی و بیماریهای ناشی از کمبود و فزونی ویتامینهای D,E و K آشنا شود.	۱- دانشجو نقش فیزیولوژیک ویتامینهای D,E و K را بشناسد. ۲- دانشجو با مراحل سنتز ویتامین D در بدن آشنا شود. ۳- دانشجو با منابع غذایی ویتامینهای D,E و K آشنا شود. ۴- دانشجو علائم ناشی از کمبود ویتامینهای D,E و K را بشناسد. ۵- دانشجو علائم ناشی از مسمومیت ویتامینهای D,E و K را بداند ۶- دانشجو مقدار نیاز روزانه به ویتامینهای D,E و K را در گروههای مختلف سنی بداند.				۲۰ دقیقه ۱۵ دقیقه ۱۰ دقیقه ۲۰ دقیقه ۱۵ دقیقه ۱۰ دقیقه	توان شرح و بیان کلیاتی در مورد ویتامینهای D,E و K و بیماریهای ناشی از کمبود این ویتامینها	تکوینی یا مرحله ای برای سنجش میزان دریافت مباحث جلسه توسط دانشجویان

* روش یاددهی - یادگیری می تواند شامل: سخنرانی، مباحثه ای - گروهی کوچک، نمایشی - حل مسئله - پرسش و پاسخ - گردش علمی، آزمایشی

** آزمون ها بر اساس اهداف می توانند به صورت آزمون ورودی (آگاهی از سطح آمادگی دانشجویان) مرحله ای 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.

شماره جلسه	اهداف میانی (رئوس مطالب)	اهداف ویژه (بر اساس سه میطه اهداف آموزشی: شناختی، عاطفی، روان حرکتی)	طبقه هر میطه	روش یاددهی* یادگیری	مواد و وسایل آموزشی	زمان جلسه (دقیقه)	تکالیف دانشجو	نمونه** (رزشیابی و درصد آن)
۸	دانشجو با عملکرد؛ منابع غذایی و بیماریهای ناشی از کمبود و فزونی ویتامینهای B ₁ , B ₂ و B ₃ آشنا شود.	۱- دانشجو نقش فیزیولوژیک ویتامینهای B ₁ , B ₂ و B ₃ را بشناسد. ۲- دانشجو با منابع غذایی ویتامینهای B ₁ , B ₂ و B ₃ آشنا شود. ۳- دانشجو علایم ناشی از کمبود ویتامینهای B ₁ , B ₂ و B ₃ را بشناسد. ۴- دانشجو عوامل موثر بر تخریب ویتامینهای B ₁ , B ₂ و B ₃ را بشناسد. ۴- دانشجو علایم ناشی از مسمومیت ویتامینهای B ₁ , B ₂ و B ₃ را بداند. ۶- دانشجو مقدار نیاز روزانه به ویتامینهای B ₁ , B ₂ و B ₃ را در گروههای مختلف سنی بداند.	شناختی	سخنرانی و بحث گروهی	تابلو وایت بورد	۲۰ دقیقه ۱۰ دقیقه ۳۰ دقیقه ۱۰ دقیقه ۱۰ دقیقه ۱۰ دقیقه	توان شرح و بیان کلیاتی در مورد ویتامینهای B ₁ , B ₂ , B ₃ و بیماریهای ناشی از کمبود این ویتامینها	تکوینی یا مرحله ای برای سنجش میزان دریافت مباحث جلسه توسط دانشجویان
۹	دانشجو با عملکرد؛ منابع غذایی و بیماریهای ناشی از کمبود و فزونی ویتامینهای بیوتین، اسیدفولیک، ویتامین B ₁₂ و ویتامین C آشنا شود.	۱- دانشجو نقش فیزیولوژیک ویتامینهای بیوتین، اسیدفولیک، ویتامین B ₁₂ و ویتامین C را بشناسد. ۲- دانشجو با منابع غذایی ویتامینهای بیوتین، اسیدفولیک، ویتامین B ₁₂ و ویتامین C آشنا شود. ۳- دانشجو علایم ناشی از کمبود ویتامینهای بیوتین، اسیدفولیک، ویتامین B ₁₂ و ویتامین C را بشناسد. ۴- دانشجو عوامل موثر بر کمبود ویتامینهای بیوتین، اسیدفولیک، ویتامین B ₁₂ و ویتامین C را بشناسد. ۵- دانشجو مقدار نیاز روزانه به ویتامینهای بیوتین، اسیدفولیک، ویتامین B ₁₂ و ویتامین C را در گروههای مختلف سنی بداند.	شناختی	سخنرانی و بحث گروهی	تابلو و وایت بورد	۲۵ دقیقه ۱۵ دقیقه ۲۵ دقیقه ۱۵ دقیقه ۱۰ دقیقه	توان شرح و بیان کلیاتی در مورد ویتامینهای بیوتین، اسیدفولیک و ویتامین B ₁₂ و بیماریهای ناشی از کمبود این ویتامینها	تکوینی یا مرحله ای برای سنجش میزان دریافت مباحث جلسه توسط دانشجویان

نمونه ارزشیابی

حضور، مشارکت و پرسش و پاسخ کلاسی: ۱۰٪ کل نمره

کوئیز در طول ترم: ۱۰٪ کل نمره

پایان ترم: ۸۰٪ کل نمره

* روش یاددهی - یادگیری می تواند شامل: سخنرانی، مباحثه ای - گروهی کوچک، نمایشی - حل مسئله - پرسش و پاسخ - گردش علمی، آزمایشی

** آزمون ها بر اساس اهداف می توانند به صورت آزمون ورودی (آگاهی از سطح آمادگی دانشجویان) مرحله ای 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.