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: اصول تنظیم برنامه های غذایی کد درس: 720037 نوع درس(تئوری /عملی): : تئوری تعداد واحد : 1 واحد نظری میزان ساعت : 17 ساعت |
| رشته تحصیلی فراگیران: تغذیه مقطع تحصیلی فراگیران : کارشناسی نیمسال ارائه درس: دوم-97-98 |

\*موارد مدنظر ارزشیابی:

حضور فعالدر کلاس ■ سئوالات کلاسی ■ فعالیت علمی و گزارش کار ■ امتحان پایان نیمسال سایر■

\*منابع درسی مورد استفاده : منابع اصلی تدریس درس مورد نظر:

1. منصور صابری. تغذیه و رژیم درمانی. چاپ دوم، ویرایش چهارم. انتشارات کتاب میر، تهران 1390
2. میرمیران پروین. اصول تنظیم برنامه های غذایی . بنیاد امور بیماری های خاص. تهران

Mahan. LK., Escott-Stump. S.Krausʼs Food , Nutrition and Diet Therapy. WB. Sunder Co. Philadelphia( Chapter 16), 2008

شرح مختصری از درس:

شرحي از درس: یکی از برنامه های اصلی ارائه خدمات تغذیه ای به افراد و گروه های سالم و بیمار ، تنظیم برنامه غذایی بر اساس نیارها و شرایط عمومی انان است، لذا توانمند سازی دانشجویان رشته در کاربرد علم تغذیه در تنطیم برنامه غذایی حائز اهمیت است.

\*هدف کلی درس :

اهداف كلي درس:

الف : اهداف دانشی: در پایان این دوره انتظار می رود دانشجو بتواند :

1. ویژگی ها و کاربرد ابزارهای استاندارد را در طراحی و تنظیم رژیم غذایی (الگوی دریافت غذا بیان کند).
2. نیازهای تغذیه ای هریک ار گروه های سنی و جنسی را با توجه به شرایط فیزیولوژیک و فعالیت بدنی (شغل) انها جهت محاسبه و تنظیم و طراحی رژیم سالم شرح دهد.
3. استانداردهای RDA , DRI را بحث نموده و چگونگی بکارگیری انها را در رژیم غذایی شرح دهد.
4. چگونگی دستیابی به کفایت تغذیه ای رژیم و همچنین اجزای یک رژیم مغدی را شرح دهد.
5. راهنمای غذایی(Dietary guideline ) و گروههای غذایی(Food group ) را کاملا شرح دهد.
6. روش های محاسبه انرژی پایه و انرژی مورد نیاز را برای تمامی افراد جامعه به تفکیک سن و جنس شرح دهد.
7. نحوه استفاده از فهرست جانشینی را یحث نموده و به مراجعین اموزش دهد.
8. نحوه استفاده از جداول ترکیبا ت مواد غذایی را توصیف نماید.
9. ارزش ( Food labeling) برچسب گذاری مواد غذایی را شرح دهد.
10. در مورد My pyramid & My plate توضیح دهد.

ب: اهداف مهارتی:

1. کلیه نیازهای تغذیه ای و کل انرژی مورد نیاز افراد جامعه در تمامی دوران های مختلف زندگی را محاسبه ، انالیز تحلیل و بحث نماید.
2. دانشجو در انتهای دوره می تواند تمامی مسائل تغذیه ای و شیوه زندگی افراد جامعه دردورا ن های مختلف زندگی را از شیرخوارگی تا سالمندی اموزش دهد.
3. تنظیم و طراحی رژیم غذایی سالم که سبب ارتقاء سلامت جامعه و پیشگیری و درمان تغذیه ای شود

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | تاریخچه  اشنایی باتغذیه جامعه و تغذیه فردی  اشنایی فراگیران باابزارهای استاندارد در طراحی و تنظیم رژیم غذایی  اشنایی یا راهنماهای غذایی و گروه بندی مواد غذایی | دانشجو بايد بتواند  اشنایی فراگیران با مفاهیم RDA وAI و EAR و UL  موارد کاربرد RDA وAI و EAR و UL را بیان کند.  استانداردهای RDA , DRI را بحث نموده و چگونگی بکارگیری انها را در رژیم غذایی شرح دهد .  فراگیران باید بتوانند در مورد تفاوت ها ی بین تغذیه جامعه و تغذیه فردی را بیان کنند.  فراگیران باید بتوانند اصولی را که برای کفایت تغذیه ای نیاز هست را نام برده و در مورد انها توضیح دهند.  فراگیران باید بتوانند نقاط توافق و افتراق راهنماها و گروه بندی های غذایی در کشورهاو فرهنگ های مختلف را بیان نمایند. | شناختی و عاطفی | پرسش و پاسخ و بحث گروهی | ویدئو پروژکتور و ماژیک و تخته وایت برد | - 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. |
| دوم | 1. اشنایی دانشجویان با چگونگی دستیابی به کفایت تغذیه ای رژیم و همچنین اجزای یک رژیم مغذی 2. اشنایی فراگیران باراهنمای غذایی(Dietary guideline ) و گروههای غذایی(Food group ) | 1. اشنایی فراگیران با هرم غذایی و جدول جانشینی مواد غذایی 2. تفاوت های بین هرم و جدول جانشینی مواد غذایی را ذکر نماید. 3. فراگیر قادر باشد که محدودیت های هرم راهنمای غذایی را بیان کند. 4. انواع گروههای غذایی را نام برده و و در مورد انها توضیح دهد. 5. دانشجویان با مفهوم واحد( Serving)در هرم و جدول جانشینی اشنا شوندو تفاوت serving را در هرم و جدول جانشینی بیان نمایند. 6. فراگیران بایست بتوانند میزان انرژی ، پروتئین و کربوهیدرات و چربی مواد غذایی دریافتی رابا استفاده از جدول جانشینی مواد غذایی محاسبه نمایند. | شناختی،روان حرکتی،عاطفی | پرسش و پاسخ و بحث گروهی | ویدئو پروژکتور و ماژیک و تخته وایت برد | - 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. |
| سوم | اشنایی فراگیران با اشنایی با جدول ترکیبات مواد غذایی( Food composition Table | نحوه استفاده از جدول ترکیبات مواد غذایی را بداند  فراگیر بایست رژیم غذایی دریافتی روز قبل را با استفاده از جدول ترکیبات مواد غذایی و جدول جانشینی مواد غذایی و هرم مواد غذایی انالیز و میزان کربوهیدرات و چربی و پروتئین و انرژی دریافتی را محاسبه و سپس انها را با هم مقایسه کند و سپس انها را تحلیل نماید | شناختی،روان حرکتی،عاطفی | پرسش و پاسخ و بحث گروهی | ویدئو پروژکتور و ماژیک و تخته وایت برد | - 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. |
| چهارم | اشنایی فراگیران با مفهوم انرژی وروش های اندازه گیری ان | دانشجو بايد بتواند:   1. انرژی را تعریف کند و واحدهایی را که جهت اندازه گیری انرژی بکار می رود را نام برده و تعریف نماید. 2. در مورد کالری سنجی مستقیم توضیح دهد. 3. در مورد کالری سنجی غیر مستقیم توضیح دهد. 4. اشنایی با مفاهیم انرژی پایه ، انرژی گرمازایی غذا، انرژی فعالیت فیزیکی 5. متابولیسم پایه را تعریف کند. 6. عوامل موثر بر متابولیسم پایه را بیان کندو در هر مورد توضیح دهد. 7. اشنایی با فرمول های تخمین مصرف انرژی با استفاده از وزن در سنین مختلف 8. با نحوه محاسبه وزن ایده ال ا شنا شود 9. فراگیر بتواند وزن ایده ال 10 تن از همکلاسی هایش را محاسبه کند 10. اشنایی دانشجویان با اثر گرما زایی غذا 11. فراگیران باید بتوانند غذاهایی را که سبب افزایش اثرگرمازایی غذامی شوند را نام ببرد. 12. فراگیران بتوانندانرژی فعالیت را در چهار سطح فعالیت با توجه به شرایط سنی و جنسی افراد محاسبه نماید. 13. در پایان جلسه دانشجویان بایست بتوانند انرژی مورد نیاز خود را محاسبه نمایند. | شناختی،روان حرکتی،عاطفی | پرسش و پاسخ و بحث گروهی | ویدئو پروژکتور و ماژیک و تخته وایت برد | - 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 | تنظیم یک برنامه غذایی مشخص با کمک هرم و جدول جانشینی مواد غذایی | دانشجو بايد بتواند:  در خاتمه این جلسه انتظار می رود که دانشجویان بتوانند رژیم غذایی با انرژی مشخص( 1600و1800و2200 ) را بااستفاده از هرم راهنمای غذایی تنظیم نماید. | شناختی،روان حرکتی،عاطفی | پرسش و پاسخ و بحث گروهی | ویدئو پروژکتور و ماژیک و تخته وایت برد | - 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 | 1. اشنای فراگیران با نحوه امتیاز دهی رژیم غدایی دریافتی با کمک هرم و جدول جانشینی مواد غذایی 2. : اشنایی دانشجویان با امتیاز دهی رژیم غذایی بر اساس تنوع مواد غذایی 3. اشنایی دانشجویان با food ,record preparing( تهیه یاد داشت غذایی) | دانشجو بايد بتواند: بر اساس مطالب ارائه شده رژیم عذایی خود را بر اساس وعد ه های دریافتی یاداشت نموده و ان را با استفاده از هرم راهنمایی غذایی امتیاز بدهد و همچنین میزان تنوع در رژیم دریافتی اش را مشخص کند. | شناختی،روان حرکتی،عاطفی | پرسش و پاسخ و بحث گروهی | ویدئو پروژکتور و ماژیک و تخته وایت برد | - 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 | * اشنایی فراگیران با برچسب داده های تغذیه ای ( Nutrition facts label )& my pyramid& my plate | * فراگیران بایست بتوانند در مورد برچسب مواد غذایی توضیح دهند . * فراگیران تفاوت بین RDIs& DRVs را بیان نمایند. * واژه های مورد استفاده در بر چسب غذایی را نام برده و در مورد هر کدام توضیح دهند. * دانشجویان باید در مورد my pyramid& my plate توضیح دهند. * در مورد جنبه های فرهنگی و اجتماعی در برنامه ریزی غذا توضیح دهد. | شناختی ،عاطفی | پرسش و پاسخ و بحث گروهی | ویدئو پروژکتور و ماژیک و تخته وایت برد | - 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 | بحث پیرامون مطالبی که دانشجویان در طی این دوره فرا گرفته اند. | کارعملی وارائه ی گزارش کار توسط دانشجویان | شناختی،روان حرکتی،عاطفی | پرسش و پاسخ و بحث گروهی | ویدئو پروژکتور و ماژیک و تخته وایت برد | - حضور به موقع در کلاس  2- شرکت فعالانه در کلاس  . |
| نهم | امتحان پایان ترم |  |  |  |  |  |