

بسمه تعالی



# فرم طرح دوره درس نظری و عملی- دانشگاه علوم پزشکی ایلام

معرفی درس اصول تغذیه نیمسال اول

گروه آموزشی: بهداشت عمومی

دانشکده: بهداشت

\* نام و شماره درس: اصول تغذیه

\* رشته و مقطع تحصیلی: کاردانی مبارزه با بیماری ها

\* روز و ساعت برگزاری: یکشنبه ها - ۱۶:۰۰-۱۴:۰۰

\* محل برگزاری: کلاس

\* نام مسوول درس (استاد درس): سارا صفری

\* دروس پیش نیاز: ندارد

\* آدرس دفتر: مجتمع عالی سلامت آبدانان

\* آدرس Email [sara.safari7@yahoo.com](mailto:sara.safari7@yahoo.com)

## اهداف

۱. هدف کلی درس:

۲. اهداف رفتاری (هدف رفتاری دارای مخاطب، فعل رفتاری، درجه و معیار و شرایط انجام است)

- ۱- تعریف تغذیه و سابقه علم تغذیه ، اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماری ها و حفظ سلامت را بیان کند.
- ۲- نقش تغذیه در طیف سلامت و بیماری و جایگاه تغذیه در خدمات اولیه بهداشتی را شرح دهد.
- ۳- تعریف غذا، مواد مغذی، گروه های غذایی، تغذیه صحیح و مناسب و سالم را شرح دهد.
- ۴- کربوهیدرات ها ،انواع و خواص آن، نقش آن در برنامه های غذایی و بدن و منابع آن را بیان کند.
- ۵- چربی ها ،انواع و خواص آن، نقش آن در برنامه های غذایی و بدن و منابع آن را بیان کند.
- ۶- پروتئین ها ،انواع و خواص آن، نقش آن در برنامه های غذایی و بدن و منابع آن را بیان کند.
- ۷- ویتامین های محلول در آب، نقش فیزیولوژیک آن در بدن، منابع آن و کمبود های ویتامینی را توضیح دهد.

- ۸- ویتامین های محلول در چربی، نقش فیزیولوژیک آن در بدن، منابع آن و کمبود های ویتامینی را توضیح دهد.
- ۹- املاح، نقش فیزیولوژیک آن در بدن، منابع آن و کمبود های ید، آهن و کلسیم را توضیح دهد.
- ۱۰- شاخص های ارزیابی وضعیت سوء تغذیه-تعریف سوء تغذیه ها- انواع آن را شرح دهد.
- ۱۱- راه های شناسایی سوء تغذیه-درجات سوء تغذیه را بداند.
- ۱۲- وضعیت سوء تغذیه در ایران و جهان- دلایل ایجاد سوء تغذیه- نقش تغذیه در گروه های آسیب پذیر را توصیف نماید.

- وظایف دانشجویان (تکالیف دانشجو در طول ترم )
- شرکت فعال در بحث های کلاسی و ارائه بازخورد

- منابع اصلی ( با رعایت اصول منبع نویسی و دادن نشانی برای تهیه آنها شامل کتابخانه، کتاب فروشی، اینترنت،.....)
- کتاب اصول تغذیه رابینسون

- روش تدریس:
- سخنرانی، پرسش و پاسخ
- وسایل کمک آموزشی مورد استفاده:
- تخته وایت برد، پروژکتور

- روش ها و زمان سنجش و ارزشیابی دانشجو و بارم مربوط به هرازشیایی: ( نوع امتحانات از لحاظ نحوه طراحی سوال- بارم بندی- زمان امتحانات و تکالیف ذکر شود)

| روش                                                                     | نمره | تاریخ                                | ساعت  |
|-------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------|-------|
| پاسخگویی به سؤالات و شرکت در بحث های کلاس                               | ۲    | یک شنبه                              | ۱۴-۱۶ |
| آزمون میان ترم                                                          | ۳    | یک شنبه                              | ۱۴-۱۶ |
| آزمون پایان ترم (چهارگزینه ای ۵۰٪، تشریحی کوتاه پاسخ ۳۰٪، جورکردنی ۲۰٪) | ۱۵   | براساس زمان بندی اداره آموزش دانشکده |       |

مقررات درس و انتظارات از دانشجویان

برای هر یک از مصادیقی که از سند تعالی، عدالت و بهره‌وری آموزشی در طرح دوره فعلی ادغام می‌شود، جدول زیر را تکمیل بفرمایید:

| عنوان مصداق <sup>۱</sup> سند تعالی، عدالت و بهره‌وری آموزشی <sup>۲</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۱.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                 |
| ۲. ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                 |
| <input type="checkbox"/> ۱- کارگروه تخصصی نظام اعتباربخشی ملی و تدوین استانداردهای آموزشی<br><input type="checkbox"/> ۲- کارگروه تخصصی مرجعیت علمی و آینده‌نگاری<br><input type="checkbox"/> ۳- کارگروه تخصصی همگرایی در تعالی علوم و فناوریهای پیشرفته<br><input type="checkbox"/> ۴- کارگروه تخصصی مدیریت جامع کیفیت در آموزش علوم پزشکی<br><input checked="" type="checkbox"/> ۵- کارگروه تخصصی پاسخگویی اجتماعی و عدالت آموزشی<br><input type="checkbox"/> ۶- کارگروه تخصصی اقتصاد آموزش<br><input type="checkbox"/> ۷- کارگروه تخصصی بین‌المللی سازی آموزش علوم پزشکی | <b>کارگروه تخصصی مرتبط**</b><br><b>** لطفا عنوان کارگروهی که مصداق فوق را از آن استخراج نموده اید تیک بزنید</b> |

#### ۱ - مصادیق شناسایی شده

۱. معرفی سامانه همگرایی به دانشجویان (مشارکت دانشجویان در برنامه‌های هم‌اندیشی و ایجاد شبکه همگرایی دانشجویی)

۲. ارائه مشترک حداقل یک جلسه از دوره با مشارکت حداقل دو گروه آموزشی (قابل اجرا جهت دروس همگرا)

۳. معرفی سامانه ثبت رزومه اجتماعی وزارت بهداشت

۴. اشاره به مفاهیم مرتبط جهت حضور در فعالیتهای یادگیری در جامعه، مواجهه زودرس فحایتهای داوطلبانه و اردوهای جهادی

۵. اشاره به مفاهیم سلامت معنوی در رئوس مطالب (تنوری/عملی/کارآموزی)

۶. اشاره به مفاهیم اخلاق پزشکی در رئوس مطالب

۷. اشاره به مفاهیم تعهد حرفه‌ای در رئوس مطالب

۸. معرفی مفاهیم درس با رویکرد کارآفرینی و فناوری

۹. معرفی جشنواره‌های کارآفرینی، ایده‌شو/خوارزمی/رازی/ابن سینا

۱۰. معرفی جشنواره‌های ایده‌های آموزشی نوآورانه دانشجویی در جشنواره شهید مطهری به آدرس [ichpe.org](http://ichpe.org)

۱۱. کاربرد تکنولوژی‌های نوین در آموزش (AR,VR,XR) شبیه‌سازی، موبایل، اپلیکیشن، هوش مصنوعی، فناوری بومی و ...)

۱۲. برگزاری آزمونهای الکترونیک میان ترم / پایان ترم با فرمت KF,PMP,OSCE,MMI

<sup>۲</sup> - برای انتخاب عنوان مصادیق می‌توانید به یکی از ۱۲ مصداق شناسایی شده در زیرنویس همین جدول\* مراجعه بفرمایید.

- لازم به ذکر است که مصادیق محدود به این ۱۲ مورد نیستند و اعضای هیئت علمی بنا به صلاحدید تخصصی می‌توانند موضوعات مرتبط را در یکی از کارگروه‌ها ادغام نمایند (موضوعات باید مشخصا برگرفته از شاخص‌های کارگروه‌های دهگانه سند تعالی باشند)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ۸- کارگروه تخصصی اخلاق، سلامت معنوی و تعهد حرفه ای در آموزش علوم پزشکی                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                   |
| <input type="checkbox"/> ۹- کارگروه تخصصی کارآفرینی و کسب و کارهای دانش بنیان                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                   |
| <input type="checkbox"/> ۱۰- کارگروه تخصصی توسعه آموزش و فناوری های نوین ارتقای یادگیری                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                   |
| <input type="checkbox"/> هدف کلی<br><input checked="" type="checkbox"/> اهداف رفتاری<br><input type="checkbox"/> وظایف دانشجویان<br><input type="checkbox"/> منابع اصلی<br><input type="checkbox"/> روش تدریس<br><input type="checkbox"/> وسایل کمک آموزشی<br><input type="checkbox"/> سنجش و ارزشیابی<br><input checked="" type="checkbox"/> جدول زمانبندی ارائه برنامه درس مربوطه | در کدام قسمت از طرح دوره بیان شده است؟                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | توضیحات مربوط به نحوه ی ادغام مصادیق سند تعالی در آموزش دانشجویان<br><b>روش معرفی مصداق را مختصراً توضیح دهید</b> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>مستندات (در صورت لزوم)</b>                                                                                     |

---

| جدول زمان بندی ارائه برنامه درس اصول تغذیه نیمسال اول ۱۴۰۴-۱۴۰۵ |            |       |                                                                                                                                                                                                                       |           |                                        |                 |
|-----------------------------------------------------------------|------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------|-----------------|
| ردیف                                                            | تاریخ      | ساعت  | عنوان                                                                                                                                                                                                                 | مدرس      | آمادگی لازم دانشجویان قبل از شروع کلاس | یادگیری ترکیبی* |
| ۱                                                               | ۱۴۰۴/۰۶/۳۰ | ۱۶-۱۴ | تعریف تغذیه، تاریخچه علم تغذیه/ اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماری ها و حفظ سلامت- نقش تغذیه در طیف سلامت و بیماری/ جایگاه تغذیه در خدمات اولیه بهداشتی/ تعریف غذا- مواد مغذی-گروه های غذایی- تغذیه صحیح و مناسب و سالم | سارا صفری | آمادگی در بحث های کلاسی                |                 |
| ۲                                                               | ۱۴۰۴/۰۷/۰۶ | ۱۶-۱۴ | کربوهیدرات ها- انواع- خواص- نقش- منابع                                                                                                                                                                                | " "       | " "                                    |                 |
| ۳                                                               | ۱۴۰۴/۰۷/۱۳ | ۱۶-۱۴ | کربوهیدرات ها- انواع- خواص- نقش- منابع                                                                                                                                                                                | " "       | " "                                    |                 |
| ۴                                                               | ۱۴۰۴/۰۷/۲۰ | ۱۶-۱۴ | چربی ها- انواع- خواص- نقش- منابع                                                                                                                                                                                      | " "       | " "                                    |                 |
| ۵                                                               | ۱۴۰۴/۰۷/۲۷ | ۱۶-۱۴ | چربی ها- انواع- خواص- نقش- منابع                                                                                                                                                                                      | " "       | " "                                    |                 |
| ۶                                                               | ۱۴۰۴/۰۸/۰۴ | ۱۶-۱۴ | پروتئین ها- انواع- خواص- نقش- منابع                                                                                                                                                                                   | " "       | " "                                    |                 |
| ۷                                                               | ۱۴۰۴/۰۸/۱۱ | ۱۶-۱۴ | پروتئین ها- انواع- خواص- نقش- منابع                                                                                                                                                                                   | " "       | " "                                    |                 |
| ۸                                                               | ۱۴۰۴/۰۸/۱۸ | ۱۶-۱۴ | ویتامین های محلول در آب                                                                                                                                                                                               | " "       | " "                                    |                 |
| ۹                                                               | ۱۴۰۴/۰۸/۲۵ | ۱۶-۱۴ | ویتامین های محلول در آب                                                                                                                                                                                               | " "       | " "                                    |                 |
| ۱۰                                                              | ۱۴۰۴/۰۹/۰۲ | ۱۶-۱۴ | ویتامین های محلول در چربی                                                                                                                                                                                             | " "       | " "                                    |                 |
| ۱۱                                                              | ۱۴۰۴/۰۹/۰۹ | ۱۶-۱۴ | ویتامین های محلول در چربی                                                                                                                                                                                             | " "       | " "                                    |                 |
| ۱۲                                                              | ۱۴۰۴/۰۹/۱۶ | ۱۶-۱۴ | املاح- نقش فیزیولوژیک آن ها در بدن- منابع- کمبودهای آهن و کلسیم و ید                                                                                                                                                  | " "       | " "                                    |                 |
| ۱۳                                                              | ۱۴۰۴/۰۹/۲۳ | ۱۶-۱۴ | شاخص های ارزیابی وضعیت سوتغذیه-تعریف سوء تغذیه ها- انواع آن- راه های شناسایی آن-درجات سوءتغذیه                                                                                                                        | " "       | " "                                    |                 |
| ۱۴                                                              | ۱۴۰۴/۰۹/۳۰ | ۱۶-۱۴ | وضعیت در ایران و جهان- دلایل ایجاد- نقش تغذیه در گروه های آسیب پذیر                                                                                                                                                   | " "       | " "                                    |                 |
| ۱۵                                                              |            |       |                                                                                                                                                                                                                       |           |                                        |                 |
| ۱۶                                                              |            |       |                                                                                                                                                                                                                       |           |                                        |                 |
| ۱۷                                                              |            |       |                                                                                                                                                                                                                       |           |                                        |                 |

\* در صورتی که استاد قصد دارد این جلسه از دوره را به صورت ترکیبی ارائه نماید، مطابق شیوه نامه ارائه یادگیری ترکیبی عمل نماید و طرح درس هر جلسه را نیز به همراه طرح دوره ضمیمه نماید.