

باسمه تعالی

راهنمای مطالعاتی دانشجویان

(Study guide)

عنوان درس: اصول تنظیم برنامه های غذایی

گروه: تغذیه بالینی

تاریخ: ۱۴۰۳/۱۰/۰۳

تعداد واحد: ۱ واحد نظری

هماهنگ کننده: دکتر زهرا موسوی شیرازی فرد

مدرس: دکتر زهرا موسوی شیرازی فرد

پیش نیاز: تغذیه اساسی ۱ و ۲

اهمیت این درس را در یک پاراگراف توضیح دهید:

تنظیم برنامه های غذایی برای افراد سالم جامعه در جهت ارتقای سلامت از ضروریات است در این راستا آشنایی با مقادیر استاندارد مورد نیاز افراد در گروه های سنی و جنسی مختلف و توجه به آنها در برنامه غذایی افراد و علاوه بر آن آشنایی با برجسب مواد غذایی به منظور آگاهی از میزان مواد مغذی یک ماده غذایی در جهت تنظیم رژیم غذایی بسیار حائز اهمیت است

اهداف کلی و میانی:

- آشنایی دانشجویان با مفاهیم RDA و AI و EAR و UL
- آشنایی دانشجویان با موارد کاربرد RDA و AI و EAR و UL
- آشنایی دانشجویان با اصول تغذیه سالم
- آشنایی دانشجویان با هرم غذایی و جدول جانشینی مواد غذایی
- آشنایی دانشجویان با برجسب مواد غذایی

روش تدریس:

آموزش درس به صورت حضوری به روش سخنرانی با بهره‌گیری از وسایل کمک آموزشی (اسلاید و دیتا پروژکتور) انجام می‌شود و در صورت نیاز به صورت غیر حضوری آفلاین با ارائه اسلایدهای صداگذاری شده و بار گذاری شده در سامانه نوید انجام می‌شود. در طول جلسات آموزشی، از روش بارش فکری نیز استفاده خواهد شد و پرسش و پاسخ و بحث پیرامون موضوع آزاد می‌باشد. دانشجویان موظفند در طول ترم تحصیلی در مورد مباحثی که از سوی استاد طرح می‌شود در منابع کتابخانه‌ای و اینترنتی جستجو کرده و مطالبی را به کلاس ارائه دهند.

روش ارزشیابی:

ارزشیابی درس به صورت تکوینی در طول ترم به شکل حضوری و یا پرسش و پاسخ در سامانه نوید انجام می‌شود و پایان دوره به شکل امتحان تشریحی حضوری انجام می‌شود.

مراجع (کتاب ژورنال یا سایت اینترنتی مرتبط را بطور دقیق معرفی نمائید:

- میرمیران پروین. اصول تنظیم برنامه های غذایی . بنیاد امور بیماری های خاص. تهران 1398
- کتاب غذا، تغذیه و رژیم درمانی کراوس – آخرین چاپ
- سایت USDA

اشتباهات رایج دانشجویان در این درس عبارتند از:

- اغلب دانشجویان بر این باورند که برخی مطالب گفته شده در این درس در جامعه کنونی جنبه کاربردی ندارند.
- عدم توانایی در کاربرد مباحث فراگرفته شده در تنظیم برنامه غذایی

نکات کلیدی در یادگیری بهتر این درس عبارتند از:

- مطالعه هر جلسه گام به گام هم زمان با پیشرفت دوره

- یادآوری و مطالعه مطالب درس تغذیه اساسی ۱ و ۲ به درک بهتر و بیشتر درس

حاضر کمک می نماید.

- تمرین و تکرار مطالب تدریس شده به یادگیری و درک بهتر درس کمک می کند