

طرح درس اصول تنظیم برنامه غذایی

سال تحصیلی: ۱۴۰۳-۴	تاریخ ارائه درس: نیمسال دوم
نوع درس: تخصصی	نوع درس: نظری
دانشکده: تغذیه و علوم غذایی	مقطع/رشته: کارشناسی علوم تغذیه
نام مدرس: دکتر زهرا موسوی شیرازی فرد	
نام درس(واحد): اصول تنظیم برنامه های غذایی	
تعداد دانشجو $\approx$ ۲۰ نفر	
ترم: ۶	مدت کلاس: ۱۷ ساعت

جلسه اول: ابزارهای استاندارد در طراحی و تنظیم رژیم غذایی

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- مفاهیم RDA و AI و EAR و UL را بیان کند ،
- موارد کاربرد RDA و AI و EAR و UL را بیان کند .
- اصول تغذیه سالم را نام برده و در مورد آنها توضیح دهد

مهارتی: دانشجو باید بتواند استانداردهای RDA , DRI را بحث نموده و چگونگی بکارگیری آنها را در رژیم غذایی شرح دهد.

نگرشی: دانشجو باید بتواند تفاوت های بین تغذیه جامعه و تغذیه فردی و اصول کفایت تغذیه ای را درک کند.

روش تدریس

حضور: سخنرانی با استفاده از ویدئو پروژکتور و پاورپوینت، بارش فکری و پرسش و پاسخ

مجازی: به اشتراک گذاری محتواها و منابع، ارائه تکالیف و فعالیت ها در سامانه نوید

نحوه تعامل استاد و دانشجو: سخنرانی و بارش فکری و پرسش و پاسخ

ارزیابی تکوینی: مشارکت فعال در کلاس، پاسخ به تکالیف در سامانه نوید و ارائه کلاسی

ارزشیابی تکمیلی: میزان پاسخ دهی به سوالات مربوط به این جلسه در آزمون تشریحی پایان ترم

جلسه دوم: راهنماهای غذایی و گروه های غذایی

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- هرم غذایی و جدول جانشینی مواد غذایی را بیان کند .
- تفاوت های بین هرم و جدول جانشینی مواد غذایی را ذکر نماید .
- محدودیت های هرم راهنمای غذایی را بیان کند،-انواع گروههای غذایی را نام برده و و در مورد آنها توضیح دهد.

- با مفهوم اندازه سروینگ در هرم و جدول جانشینی آشنا شود

مهارتی: دانشجو باید بتواند تفاوت اندازه سروینگ را در هرم و جدول جانشینی

را تفسیر کند.

نگرشی: دانشجو باید بتواند اهمیت استفاده از هرم و جدول جانشینی مواد غذایی را درک کند.

روش تدریس

حضور: سخنرانی با استفاده از ویدئو پروژکتور و پاورپوینت، بارش فکری و پرسش و پاسخ

مجازی: به اشتراک گذاری محتواها و منابع، ارائه تکالیف و فعالیت ها در سامانه نوید

نحوه تعامل استاد و دانشجو: سخنرانی و بارش فکری و پرسش و پاسخ

ارزیابی تکوینی: مشارکت فعال در کلاس، پاسخ به تکالیف در سامانه نوید و ارائه کلاسی

ارزشیابی تکمیلی: میزان پاسخ دهی به سوالات مربوط به این جلسه در در آزمون تشریحی پایان ترم

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- جدول ترکیبات مواد غذایی را بشناسد
- نحوه استفاده از جدول ترکیبات مواد غذایی را بداند
- یک رژیم غذایی دریافتی را با استفاده از جدول ترکیبات مواد غذایی و جدول جانشینی مواد غذایی و هرم مواد غذایی آنالیز کند
- میزان کربوهیدرات و چربی و پروتئین و انرژی دریافتی را محاسبه نماید.

مهارتی: رژیم غذایی دریافتی آنالیز شده را با استفاده از جدول ترکیبات مواد غذایی و جدول جانشینی مواد غذایی و هرم مواد غذایی با هم مقایسه کند و سپس آنها را تحلیل نماید

نگرشی: دانشجو باید بتواند اهمیت استفاده از جدول ترکیبات مواد غذایی را درک نماید.

روش تدریس

حضور: سخنرانی با استفاده از ویدئو پروژکتور و پاورپوینت، بارش فکری و پرسش و پاسخ

مجازی: به اشتراک گذاری محتواها و منابع، ارائه تکالیف و فعالیت ها در سامانه نوید

نحوه تعامل استاد و دانشجو: سخنرانی و بارش فکری و پرسش و پاسخ

ارزیابی تکوینی: مشارکت فعال در کلاس، پاسخ به تکالیف در سامانه نوید و ارائه کلاسی

ارزشیابی تکمیلی : میزان پاسخ دهی به سوالات مربوط به این جلسه در در آزمون تشریحی پایان ترم

جلسه چهارم: انرژی و روش های اندازه گیری آن

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- مفهوم انرژی را تعریف کند
- واحدهایی را که جهت اندازه گیری انرژی بکار می رود را نام برده و تعریف نماید.
- مفاهیم انرژی پایه ، انرژی گرمایی ، غذا، انرژی فعالیت فیزیکی، متابولیسم پایه را تعریف کند.
- فرمول های تخمین مصرف انرژی با استفاده از وزن در سنین مختلف را بداند.

مهارتی: دانشجو باید بتواند انرژی مورد نیاز خود و سایر همکلاسی هایش را محاسبه نماید و آنها را تفسیر کند.

نگرشی: دانشجو باید بتواند اهمیت روش های محاسبه انرژی را درک نماید.

روش تدریس

حضور: سخنرانی با استفاده از ویدئو پروژکتور و پاورپوینت، بارش فکری و پرسش و پاسخ

مجازی: به اشتراک گذاری محتواها و منابع، ارائه تکالیف و فعالیت ها در سامانه نوید

نحوه تعامل استاد و دانشجو: سخنرانی و بارش فکری و پرسش و پاسخ

ارزیابی تکوینی: مشارکت فعال در کلاس، پاسخ به تکالیف در سامانه نوید و ارائه کلاسی

ارزشیابی تکمیلی: میزان پاسخ دهی به سوالات مربوط به این جلسه در آزمون تشریحی پایان ترم

جلسه پنجم: تنظیم یک برنامه غذایی با کمک هرم و جدول جانشینی مواد

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- رژیم غذایی با انرژی مشخص (۱۰۰۰، ۱۸۰۰ و ۲۲۰۰) را با استفاده از هرم راهنمای غذایی تنظیم نماید

مهارتی: دانشجو باید بتواند پس از محاسبه انرژی یک رژیم غذایی برای خودش تنظیم کند و آن را تفسیر کند

نگرشی: دانشجو باید بتواند اهمیت تنظیم رژیم غذایی را با استفاده از هرم و جدول جانشینی مواد غذایی را درک نماید.

روش تدریس

حضور: سخنرانی با استفاده از ویدئو پروژکتور و پاورپوینت، بارش فکری و پرسش و پاسخ

مجازی: به اشتراک گذاری محتواها و منابع، ارائه تکالیف و فعالیت ها در سامانه نوید

نحوه تعامل استاد و دانشجو: سخنرانی و بارش فکری و پرسش و پاسخ

ارزیابی تکوینی: مشارکت فعال در کلاس، پاسخ به تکالیف در سامانه نوید و ارائه کلاسی

ارزشیابی تکمیلی: میزان پاسخ دهی به سوالات مربوط به این جلسه در در آزمون تشریحی پایان ترم

جلسه ششم: نحوه امتیاز دهی رژیم غذایی دریافتی با کمک هرم و جدول جانشینی مواد غذایی

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- یک نمونه رژیم غذایی را بر اساس وعده های دریافتی یادداشت نموده و آن را با استفاده از هرم راهنمایی غذایی امتیاز بدهد
- میزان تنوع در رژیم دریافتی اش را مشخص کند.

مهارتی: رژیم غذایی خود را بر اساس وعده های دریافتی یادداشت نموده و آن را با استفاده از هرم راهنمایی غذایی امتیاز بدهد

نگرشی: -

روش تدریس

حضور: سخنرانی با استفاده از ویدئو پروژکتور و پاورپوینت، بارش فکری و پرسش و پاسخ

مجازی: به اشتراک گذاری محتواها و منابع، ارائه تکالیف و فعالیت ها در سامانه نوید

نحوه تعامل استاد و دانشجو: سخنرانی و بارش فکری و پرسش و پاسخ

ارزیابی تکوینی: مشارکت فعال در کلاس، پاسخ به تکالیف در سامانه نوید و ارائه کلاسی

ارزشیابی تکمیلی: میزان پاسخ دهی به سوالات مربوط به این جلسه در آزمون تشریحی پایان ترم

جلسه هفتم: برچسب داده های تغذیه ای

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- در مورد برچسب مواد غذایی توضیح دهند
- تفاوت بین DRV's & RDIs را بیان نمایند
- واژه های مورد استفاده در برچسب غذایی را نام برده
- در مورد هر کدام از واژه ها توضیح دهد.

مهارتی: دانشجو باید بتواند از برچسب موجود بر روی یک ماده غذایی را بطور کامل تفسیر کند

نگرشی: دانشجو باید بتواند اهمیت برچسب موجود بر روی یک ماده غذایی را درک کند.

روش تدریس

حضور: سخنرانی با استفاده از ویدئو پروژکتور و پاورپوینت، بارش فکری و پرسش و پاسخ

مجازی: به اشتراک گذاری محتواها و منابع، ارائه تکالیف و فعالیت ها در سامانه نوید

نحوه تعامل استاد و دانشجو: سخنرانی و بارش فکری و پرسش و پاسخ

ارزیابی تکوینی: مشارکت فعال در کلاس، پاسخ به تکالیف در سامانه نوید و ارائه کلاسی

ارزشیابی تکمیلی: میزان پاسخ دهی به سوالات مربوط به این جلسه در در آزمون تشریحی پایان ترم

جلسه هشتم: کار عملی و نحوه محاسبه دریافت در یک رژیم غذایی

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- میزان انرژی و درشت مغذی های یک رژیم غذایی را محاسبه نماید

مهارتی: دانشجو باید بتواند میزان انرژی و درشت مغذی های یک رژیم غذایی را تفسیر نماید

نگرشی: دانشجو باید بتواند اهمیت میزان دریافت انرژی و درشت مغذی ها را در یک رژیم غذایی درک نماید

روش تدریس

حضور: سخنرانی با استفاده از ویدئو پروژکتور و پاورپوینت، بارش فکری و پرسش و پاسخ

مجازی: به اشتراک گذاری محتواها و منابع، ارائه تکالیف و فعالیت ها در سامانه نوید

نحوه تعامل استاد و دانشجو: سخنرانی و بارش فکری و پرسش و پاسخ

ارزیابی تکوینی: مشارکت فعال در کلاس، پاسخ به تکالیف در سامانه نوید و ارائه کلاسی

ارزشیابی تکمیلی : میزان پاسخ دهی به سوالات مربوط به این جلسه در در آزمون تشریحی پایان ترم