



هوالحکیم

دانشکده مجازی و قطب علمی آموزش الکترونیکی پیشرفته در علوم پزشکی
معاونت آموزشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

طرح دوره «نام درس»

جدول شماره ۱: اطلاعات کلی درس

اطلاعات درس		
نام درس: اصول تنظیم برنامه های غذایی		تعداد واحد: ۱ واحد نظری
گروه هدف: دانشجویان کارشناسی علوم تغذیه		پیش نیاز درس: تغذیه اساسی ۱ و ۲
گروه آموزشی ارائه دهنده درس: گروه تغذیه بالینی		شماره درس: 1-195038
اطلاعات استاد مسئول درس		
نام و نام خانوادگی: دکتر زهرا موسوی شیرازی فرد	مرتبه	گروه آموزشی: تغذیه بالینی
	علمی: استادیار	
اطلاعات تماس: • نشانی محل کار: شیراز ، بلوار رازی ، انشکده تغذیه و علوم غذایی • ایمیل: shirazifard1393@gmail.com • تلفن محل کار: 071-7251006. داخلی 379 • ساعات دسترسی به استاد: ۸ الی ۱۵.		

اطلاعات استاد همکار درس		
نام و نام خانوادگی:	مرتبه علمی:	گروه آموزشی:
اطلاعات تماس: - نشانی محل کار: شیراز، - ایمیل: - تلفن محل کار: داخلی - ساعات دسترسی به استاد:		

جدول شماره ۲: معرفی درس

معرفی درس (با توجه به اهداف کاربردی)

تنظیم برنامه های غذایی برای افراد سالم جامعه از ضروریات است در این راستا آشنایی با مقادیر استاندارد مورد نیاز افراد در گروه های سنی و جنسی مختلفو توجه به آنها در برنامه غذایی افراد و علاوه بر آن آشنایی با برچسب مواد غذایی به منظور آگاهی از میزان مواد مغذی یک ماده غذایی در جهت تنظیم رژیم غذایی بسیار حائز اهمیت است لذا در این درس توانمند سازی دانشجویان رشته علوم تغذیه با استفاده از دستورالعمل های موجود در طراحی یک برنامه غذایی سالم برای افراد سالم جامعه مد نظر می باشد

اهداف درس

هدف کلی: چگونگی تنظیم برنامه غذایی سالم و طراحی برنامه صحیح غذایی با توجه به نیازهای غذایی و شرایط اقتصادی – اجتماعی و عادات و فرهنگ غذایی برای افراد سالم

اهداف اختصاصی

اهداف شناختی

- (۱) مفاهیم RDA و AI و EAR و UL را بیان کند ،
- (۲) موارد کاربرد RDA و AI و EAR و UL را بیان کند .
- (۳) اصول تغذیه سالم را نام برده و در مورد آنها توضیح دهد
- (۴) هرم غذایی و جدول جانشینی مواد غذایی را بیان کند .
- (۵) تفاوت های بین هرم و جدول جانشینی مواد غذایی را ذکر نماید .
- (۶) محدودیت های هرم راهنمای غذایی را بیان کند،-انواع گروههای غذایی را نام برده و و در مورد آنها توضیح دهد.
- (۷) با مفهوم اندازه سروینگ در هرم و جدول جانشینی آشنا شود
- (۸) جدول ترکیبات مواد غذایی را بشناسد
- (۹) نحوه استفاده از جدول ترکیبات مواد غذایی را بداند
- (۱۰) یک رژیم غذایی دریافتی را با استفاده از جدول ترکیبات مواد غذایی و جدول جانشینی مواد غذایی و هرم مواد غذایی آنالیز کند
- (۱۱) میزان کربوهیدرات و چربی و پروتئین و انرژی دریافتی را محاسبه نماید.
- (۱۲) مفهوم انرژی را تعریف کند
- (۱۳) واحدهایی را که جهت اندازه گیری انرژی بکار می رود را نام برده و تعریف نماید.
- (۱۴) مفاهیم انرژی پایه ، انرژی گرمایی غذا، انرژی فعالیت فیزیکی، متابولیسم پایه را تعریف کند.
- (۱۵) فرمول های تخمین مصرف انرژی با استفاده از وزن در سنین مختلف را بداند.
- (۱۶) رژیم غذایی با انرژی مشخص (۱۰۰۰ ، ۱۸۰۰ و ۲۲۰۰) را با استفاده از هرم راهنمای غذایی تنظیم نماید
- (۱۷) یک نمونه رژیم غذایی را بر اساس وعده های دریافتی یادداشت نموده و آن را با استفاده از هرم راهنمایی غذایی امتیاز بدهد
- (۱۸) میزان تنوع در رژیم دریافتی اش را مشخص کند.
- (۱۹) در مورد برچسب مواد غذایی توضیح دهند
- (۲۰) تفاوت بین RDIs & DRVs را بیان نمایند
- (۲۱) واژه های مورد استفاده در بر چسب غذایی را نام برده و در مورد هر کدام از واژه ها توضیح دهد.

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

اهداف مهارتی

۲۳) بتواند استانداردهای RDA , DRI را بحث نموده و چگونگی بکارگیری آنها را در رژیم غذایی شرح دهد.

۲۴) دانشجو باید بتواند تفاوت اندازه سروینگ را در هرم و جدول جانشینی را تفسیر کند.

۲۵) 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.

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

۲۷) دانشجو باید بتواند پس از محاسبه انرژی یک رژیم غذایی برای خودش تنظیم کند و آن را تفسیر کند رژیم غذایی خود را بر اساس وعده های دریافتی یادداشت نموده و آن را با استفاده از هرم راهنمایی غذایی امتیاز بدهد

۲۸) بتواند از برچسب موجود بر روی یک ماده غذایی را بطور کامل تفسیر کند

۲۹) بتواند میزان انرژی و درشت مغذی های یک رژیم غذایی را تفسیر نماید

اهداف نگرشی

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

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

۳۲) دانشجو باید بتواند اهمیت استفاده از جدول ترکیبات مواد غذایی را درک نماید.

۳۳) دانشجو باید بتواند اهمیت روش های محاسبه انرژی را درک نماید.

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

۳۵) دانشجو باید بتواند اهمیت برچسب موجود بر روی یک ماده غذایی را درک کند.

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

راهنمای آموزشی

آموزش بخشی به صورت حضوری به روش سخنرانی و یا بهره‌گیری از وسایل کمک آموزشی (دیتا پروژکتور) و بخشی به صورت غیرحضوری آفلاین و با ارائه اسلایدهای صداگذاری‌شده و بارگذاری‌شده در سامانه نوید انجام می‌گیرد. در طول جلسات آموزشی، 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. افزون بر آموزش مستقیم نظری دانشجویان و استاد محور و آموزش مبتنی بر حل مشکل و حل رویداد، شیوه‌های زیر نیز در تدریس درس در نظر گرفته خواهند شد:

- برگزاری کنفرانس‌های داخل کلاس

- بارش فکری

- بحث در گروه‌های کوچک

روش تدریس حضوری

سخنرانی و یا بهره‌گیری از وسایل کمک آموزشی (ویدئو پروژکتور و پاورپوینت)، بارش فکری و پرسش و پاسخ و همچنین کار با سایت ها و اطلس‌های مرتبط با اپیدمیولوژی بیماری‌ها و برنامه‌های کشورهای مختلف در زمینه مبارزه با بیماری‌های ناشی از سوءتغذیه، ارائه فیلم‌های کوتاه مرتبط

روش تدریس الکترونیکی

ارائه اسلایدهای صداگذاری‌شده و بارگذاری‌شده در سامانه نوید

منابع آموزشی

منابع آموزشی اصلی

1. Mahan.L.K., Raymond. J.L. Krause's Food and the nutrition care process. Elsevier. 15th Edition Harrison's Principles of Internal Medicine

میرمیران پروین. اصول تنظیم برنامه‌های غذایی. بنیاد امور بیماری‌های خاص. تهران ۱۳۹۸

منابع آموزشی کمکی

- سایت USDA

تجهیزات و امکانات آموزشی

- کلاس درس
- وسایل کمک آموزش (کامپیوتر، ویدئو پروژکتور، مارکر و وایت برد)
- اتصال اینترنت مناسب
- سامانه نوید/LMS

نوع ارزشیابی	شیوه ارزشیابی دانشجوی	نمره
ارزشیابی تکوینی (میان دوره)	•	
	•	
	•	
ارزشیابی پایانی (پایان دوره)	• حضور فعال و مشارکت در کلاس	20%
	• تکالیف درسی	10%
	• آزمون پایان ترم	70%
جمع کل		

ارزشیابی برنامه: لطفا در انتهای ترم برای ارزشیابی ترمی به لینکی که با همین عنوان در سایت دانشکده قرار داده شده است مراجعه بفرمایید.

گروه هدف: دانشجویان							
روز		تاریخ	ساعت	عنوان جلسات	استاد	مکان	روش ارائه / رسانه
۱				• ابزارهای استاندارد در طراحی و تنظیم رژیم غذایی		دانشکده تغذیه	پاورپونت ، ویدئو پرژکتور ، وایت برد
۲				• راهنماهای غذایی و گروه های غذایی		دانشکده تغذیه	پاورپونت ، ویدئو پرژکتور ، وایت برد
۳				• جدول ترکیبات مواد غذایی		دانشکده تغذیه	پاورپونت ، ویدئو پرژکتور ، وایت برد
۴				• انرژی و روش های اندازه گیری آن		دانشکده تغذیه	پاورپونت ، ویدئو پرژکتور ، وایت برد
۵				• تنظیم یک برنامه غذایی با کمک هرم و جدول جانشینی مواد غذایی		دانشکده تغذیه	پاورپونت ، ویدئو پرژکتور ، وایت برد
۶				• نحوه امتیاز دهی رژیم غذایی دریافتی با کمک هرم و جدول جانشینی مواد غذایی		دانشکده تغذیه	پاورپونت ، ویدئو پرژکتور ، وایت برد
۷				• برچسب داده های تغذیه ای		دانشکده تغذیه	پاورپونت ، ویدئو پرژکتور ، وایت برد



پاورپونت ، ویدئو پرژکتور ، وایت برد	دانشکده تغذیه		• کار عملی و نحوه محاسبه دریافت در یک رژیم غذایی				۸
---	------------------	--	--	--	--	--	---