



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه		کد درس: ۱۴		تعداد واحد: ۲		نوع واحد: نظری	
درس پیشین: ندارد		رشته و مقطع تحصیلی: بهداشت خانواده - کاردانی		نام مدرس: افسون طلائی			
ردیف	عنوان جلسه ۱	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس	
	آشنایی با دانشجویان و کلیات	آشنایی با علم تغذیه و ارتباط آن با سلامتی	۱- تغذیه را تعریف کنید	شناختی	ویدئو پروژکتور وایت برد پاورپوینت	سخنرانی	
			۲- برخی اصطلاحات متداول در تغذیه نظیر Deficiency ، Diet Food ، Nutrition ، Nutrient Primary Deficiency – Secondary Deficiency ، Energy ، Functional Foods	شناختی			
			۳- اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماری ها را بیان نماید	شناختی			
			۴- نقش تغذیه در تامین سلامت را بیان نماید	شناختی			
	بیان منابع درسی و سرفصل ها بیان نحوه ارزشیابی دانشجویان						

-منابع آموزشی و رفرنس ها: کتاب کراوس آخرین چاپ

- کتاب اصول تغذیه رایبسنسون

-نحوه ارزشیابی فعالیت دانشجویان:آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

-تکالیف دانشجویان: شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه			کد درس: ۱۴	تعداد واحد: ۲	نوع واحد: نظری	
در س پیشنیاز: ندارد			رشته و مقطع تحصیلی: بهداشت خانواده - کاردانی		نام مدرس: طلائی	
ردیف	عنوان جلسه ۲	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس
	گروه های غذایی	شناخت گروه های مواد غذایی و آشنایی با کاربرد هرم مواد غذایی + استفاده از جداول استاندارد	۱- تقسیم بندی گروه های غذایی را بیان نماید ۲- ارزش غذایی هر یک از گروه های غذایی را بیان نماید ۳- واحدهای غذایی را بشناسد ۴- جداول جانشین های مواد غذایی را بشناسد ۵- هرم مواد غذایی مردم ایران را بشناسد ۶- اصول اولیه تنظیم رژیم غذایی را بداند ۷- نقش تنوع و تعادل را در برنامه غذایی شرح دهد ۸- مقادیر درشت مغذی ها را بر اساس میزان کالری مورد نیاز محاسبه نماید ۹- کاربرد واحدهای غذایی در تنظیم رژیم غذایی روزانه را بداند ۱۰- تعریف اصطلاحاتی نظیر RDA، EAR، AI، UL	شناختی	ویدئو پروژکتور وایت برد پاورپوینت	سخنرانی

منابع آموزشی و رفرنس ها: کتاب کراوس آخرین چاپ

- کتاب اصول تغذیه رایبسون

- نحوه ارزیابی فعالیت دانشجوی: آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

- تکالیف دانشجوی: شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصوله تغذیه		کد درس: ۱۴		تعداد واحد : ۲		نوع واحد: نظری	
درس پیشنیاز: ندارد		رشته و مقطع تحصیلی: بهداشت خانواده - کاردانی		نام مدرس: طلائی			
ردیف	عنوان جلسه ۳	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس	
	کربوهیدرات ها	آشنایی با درشت مغذی ها	۱- ساختمان شیمیایی کربوهیدرات را بشناسد	شناختی	ویدئو پروژکتور	سخنرانی	
			۲- مراحل هضم و جذب کربوهیدرات ها را بداند	شناختی	وایت برد		
			۳- طبقه بندی کربوهیدرات ها را بداند	شناختی	پاورپوینت		
			۴- منابع غذایی کربوهیدرات ها را بداند	شناختی			
			۵- مقدار مورد نیاز در رژیم روزانه را بداند	شناختی			
			۶- انواع شیرین کننده ها را بشناسد	شناختی			
			۷- انواع فیبرها را بداند	شناختی			
			۸- منابع غذایی فیبرها را بداند	شناختی			
			۹- اهمیت فیبرها در تامین سلامت را بداند	شناختی			
			۱۰- مقدار مورد نیاز روزانه را بداند	شناختی			
			۱۱- پره بیوتیک ها و پروبیوتیک ها را بداند	شناختی			
			۱۲- اهمیت پره بیوتیک ها و پروبیوتیک ها را در تامین سلامتی توضیح دهد	شناختی			
			۱۳- نمایه گلیسمی را تعریف نماید	شناختی			
			۱۴- لیست نمایه گلیسمی مواد غذایی را بشناسد	شناختی			
			۱۵- با برخی از اختلالات متابولیکی شایع کربوهیدرات ها (عدم تحمل لاکتوز ، عدم تحمل فروکتوز ) آشنا شود	شناختی			

-منابع آموزشی و رفرنس ها: کتاب کراوس آخرین چاپ

- کتاب اصول تغذیه رایبسنون

-نحوه ارزیابی فعالیت دانشجوی:آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

-تکالیف دانشجوی:شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه		کد درس: ۱۴		تعداد واحد : ۲		نوع واحد: نظری	
درس پیشنیاز: ندارد		رشته و مقطع تحصیلی: بهداشت خانواده - کاردانی		نام مدرس: طلائی			
ردیف	عنوان جلسه ۴	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس	
	پروتئین ها	آشنایی با درشت مغذی ها	۱- ساختمان شیمیایی پروتئین ها را بداند	شناختی	ویدئو پروژکتور	سخنرانی	
			۲- مراحل هضم و جذب پروتئین را بداند	شناختی	وایت برد		
			۳- طبقه بندی پروتئین ها را بداند	شناختی	پاورپوینت		
			۴- اسیدهای آمینه ضروری را بداند	شناختی			
			۵- اسیدهای آمینه محدودکننده را بداند	شناختی			
			۶- کیفیت پروتئین ها را بداند	شناختی			
			۷- پروتئین های مکمل را بشناسد	شناختی			
			۸- منابع غذایی پروتئین ها را بشناسد	شناختی			
			۹- مقدار نیاز روزانه پروتئین را بداند	شناختی			
			۱۰- تعادل ازت را بداند	شناختی			
			۱۱- اثرات سوء تغذیه پروتئین انرژی را بر قد و وزن کودکان بداند	شناختی			
			۱۲- بیماری های ناشی از عدم مصرف متعادل را بشناسد	شناختی			
			۱۳- درجات مختلف سوء تغذیه پروتئین انرژی را بشناسد	شناختی			
			۱۴- راه های پیشگیری و درمان درجات مختلف سوء تغذیه را بشناسد	شناختی			

منابع آموزشی و رفرنس ها: کتاب کراوس آخرین چاپ

- کتاب اصول تغذیه رایبسون

- نحوه ارزیابی فعالیت دانشجوی: آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

- تکالیف دانشجوی: شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه		کد درس: ۱۴		تعداد واحد : ۲		نوع واحد: نظری	
درس پیشنیاز: ندارد		رشته و مقطع تحصیلی: بهداشت خانواده - کاردانی					
نام مدرس: طلائی							
ردیف	عنوان جلسه ۵	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس	
	چربی ها	آشنایی با درشت مغذی ها	۱- چربی ها را تعریف نماید	شناختی	ویدئو پروژکتور	سخنرانی	
			۲- انواع چربی ها را بشناسد	شناختی	وایت برد		
			۳- نقش چربی ها در رژیم روزانه را بداند	شناختی	پاورپوینت		
			۴- ساختمان شیمیایی چربی ها را بشناسد	شناختی			
			۵- مراحل هضم و جذب چربی ها را بداند	شناختی			
			۶- منابع غذایی چربی ها را بداند	شناختی			
			۷- مقدار مورد نیاز روزانه از منابع مختلف چربی را بداند ( توصیه های دریافت لیپید)	شناختی			
			۸- انواع لیپوپروتئین ها را بشناسد	شناختی			
			۹- اثر مصرف انواع چربی ها بر میزان لیپوپروتئین ها را بداند	شناختی			
			۱۰- منابع غذایی کلسترول را بشناسد	شناختی			
			۱۱- بیماری های مرتبط با مصرف نامناسب چربی ها را بداند	شناختی			
			۱۲- عملکرد اسیدهای چرب ضروری و مقادیر مورد نیاز آن ها را در رژیم غذایی بیان کند	شناختی			
			۱۳- با عوارض ناشی از کمبود اسیدهای چرب ضروری آشنا شود	شناختی			
			۱۴- با اسیدهای چرب ترانس آشنا شود	شناختی			
			۱۵- جایگزین های چربی را بشناسد	شناختی			

-منابع آموزشی و رفرنس ها: کتاب کراوس آخرین چاپ

- کتاب اصول تغذیه رایبسون

-نحوه ارزیابی فعالیت دانشجوی:آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

-تکالیف دانشجوی:شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه		کد درس: ۱۴	تعداد واحد : ۲	نوع واحد: نظری	
درس پیشیناز: ندارد		رشته و مقطع تحصیلی: بهداشت خانواده - کاردانی			
نام مدرس: طلائی					
رديف	عنوان جلسه ۶	هدف کلی	اهداف رفتاری	وسایل مورد نیاز	روش تدریس
	انرژی	آشنایی با متابولیسم و انرژی	۱- تعریف انرژی را بداند ۲- نیاز بدن به انرژی را بشناسد ۳- واحد اندازه گیری انرژی را بداند ۴- ارزش انرژی زایی مواد غذایی را بداند ۵- متابولیسم پایه را تعریف کنید ۶- عوامل موثر بر متابولیسم پایه را بشناسد ۷- نحوه محاسبه متابولیسم پایه را بداند ۸- نیازهای انرژی انسانی در گروه های مختلف سنی و جنسی را بداند ۹- اصطلاحات متداول در بحث انرژی شامل REE ، BMR، TEE، RMR را بداند ۱۰- اجزاء تشکیل دهنده انرژی کل روزانه را بداند ۱۱- انرژی مورد نیاز برای فعالیت های مختلف را بداند ۱۲- گرمای ناشی از غذا (TEF) را تعریف کند ۱۳- میزان TEF در رژیم های مختلف را بداند ۱۴- نحوه محاسبه کل انرژی مورد نیاز را بداند	ویدئو پروژکتور وایت برد پاورپوینت	سخنرانی
			شناختی		
			شناختی		
			شناختی		
			شناختی		
			شناختی		
			شناختی		
			شناختی		
			شناختی		
			شناختی		
			شناختی		
			شناختی		
			شناختی		

-منابع آموزشی و رفرنس ها: کتاب کراوس آخرین چاپ

- کتاب اصول تغذیه رایبسون

-نحوه ارزیابی فعالیت دانشجوی:آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

-تکالیف دانشجوی:شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه		کد درس: ۱۴		تعداد واحد : ۲		نوع واحد: نظری	
درس پیشیناز: ندارد		رشته و مقطع تحصیلی: بهداشت خانواده - کاردانی					
نام مدرس: طلائی							
ردیف	عنوان جلسه ۷	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس	
	ویتامین ها	آشنایی با ویتامین ها	۱- تعریف و تقسیم بندی ویتامین ها را بداند ۲- اهمیت و نقش ویتامین ها در سلامتی انسان را توضیح دهد ۳- تاریخچه کشف ویتامین ها را بداند ۴- مناسبت نامگذاری ویتامین ها را شرح دهد ۵- ساختمان ویتامین های B <sub>1</sub> ، B <sub>2</sub> ، B <sub>3</sub> را بشناسد ۶- نقش بیوشیمیایی ویتامین های B <sub>1</sub> ، B <sub>2</sub> ، B <sub>3</sub> را بشناسد ۷- نام علمی و منابع غذایی ویتامین های B <sub>1</sub> ، B <sub>2</sub> ، B <sub>3</sub> را بیان کند ۸- دریافت مرجع غذایی ویتامین های B <sub>1</sub> ، B <sub>2</sub> ، B <sub>3</sub> را بداند ۹- محتوای ویتامین B <sub>1</sub> ، B <sub>2</sub> ، B <sub>3</sub> برخی از مواد غذایی را بداند ۱۰- بیماری ها و نشانه های بالینی کمبود ویتامین های B <sub>1</sub> ، B <sub>2</sub> ، B <sub>3</sub> را بشناسد ۱۱- نحوه پیشگیری و درمان کمبود ویتامین های B <sub>1</sub> ، B <sub>2</sub> ، B <sub>3</sub> را بداند ۱۲- عوارض هیپر ویتامینوز ویتامین های B <sub>1</sub> ، B <sub>2</sub> ، B <sub>3</sub> را بداند	شناختی	ویدئو پروژکتور وایت برد پاورپوینت	سخنرانی	

منابع آموزشی و رفرنس ها: کتاب کراوس آخرین چاپ

- کتاب اصول تغذیه رایبسون

نحوه ارزیابی فعالیت دانشجو: آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

تکالیف دانشجو: شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه		کد درس: ۱۴		تعداد واحد : ۲		نوع واحد: نظری	
درس پیشنیاز: ندارد		رشته و مقطع تحصیلی: بهداشت خانواده - کاردانی		نام مدرس: طلائی			
ردیف	عنوان جلسه ۸	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس	
	ویتامین ها	آشنایی با ویتامین اسید فولیک، B <sub>12</sub> ، B <sub>6</sub> ، C	۱- ساختمان ویتامین های B <sub>6</sub> ، B <sub>12</sub> و اسید فولیک و ویتامین C را بشناسد	شناختی	ویدئو پروژکتور	سخنرانی	
			۲- نقش بیوشیمیایی ویتامین های B <sub>6</sub> ، B <sub>12</sub> و اسید فولیک و ویتامین C را بداند	شناختی	وایت برد		
			۳- نام علمی و منابع غذایی ویتامین های B <sub>6</sub> ، B <sub>12</sub> و اسید فولیک و ویتامین C را بیان کند	شناختی	پاورپوینت		
			۴- دریافت مرجع غذایی ویتامین های B <sub>6</sub> ، B <sub>12</sub> و اسید فولیک و ویتامین C را بداند	شناختی			
			۵- محتوای ویتامین های B <sub>6</sub> ، B <sub>12</sub> و اسید فولیک و ویتامین C برخی از مواد غذایی را بیان کند	شناختی			
			۶- بیماری ها و نشانه های بالینی کمبود ویتامین های B <sub>6</sub> ، B <sub>12</sub> و اسید فولیک و ویتامین C را بشناسد	شناختی			
			۷- نحوه پیشگیری و درمان کمبود ویتامین های B <sub>6</sub> ، B <sub>12</sub> و اسید فولیک و ویتامین C را بداند	شناختی			
			۸- عوارض هیپرویتامینوز ویتامین E و K را شرح دهد	شناختی			

-منابع آموزشی و رفرنس ها: کتاب کراوس آخرین چاپ

- کتاب اصول تغذیه رایبسون

-نحوه ارزیابی فعالیت دانشجوی: آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

-تکالیف دانشجوی: شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی





# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه		کد درس: ۱۴		تعداد واحد : ۲		نوع واحد: نظری	
درس پیشیناز: ندارد		رشته و مقطع تحصیلی: بهداشت خانواده - کاردانی		نام مدرس: طلائی			
ردیف	عنوان جلسه ۹	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس	
	ویتامین ها	آشنایی با ویتامین A و D	۱- ساختمان ویتامین A و D را بشناسد	شناختی	ویدئو پروژکتور	سخنرانی	
			۲- نقش بیوشیمیایی ویتامین A و D را بداند	شناختی	وایت برد		
			۳- ویتامین های پرو ویتامین های ویتامین A را بیان کند	شناختی	پاورپوینت		
			۴- نام علمی و منابع غذایی ویتامین A و D را بیان کند	شناختی			
			۵- دریافت مرجع غذایی ویتامین A و D را بداند	شناختی			
			۶- محتوای ویتامین A و D برخی از مواد غذایی را بیان کند	شناختی			
			۷- بیماری ها و نشانه های بالینی کمبود ویتامین A و D را بشناسد	شناختی			
			۸- نحوه پیشگیری و درمان کمبود ویتامین های A و D را بداند	شناختی			
			۹- عوارض هیپر ویتامینوز ویتامین A و D را شرح دهد	شناختی			

-منابع آموزشی و رفرنس ها: کتاب کراوس آخرین چاپ

- کتاب اصول تغذیه رایبسون

-نحوه ارزیابی فعالیت دانشجوی:آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

-تکالیف دانشجوی:شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه		کد درس: ۱۴		تعداد واحد : ۲		نوع واحد: نظری	
نام مدرس: طلائی		رشته و مقطع تحصیلی: بهداشت خانواده - کاردانی		نام مدرس: طلائی			
ردیف	عنوان جلسه ۱۰	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس	
	ویتامین ها	آشنایی با ویتامین E و K	۱- ساختمان بیوشیمیایی ویتامین E و K را بشناسد ۲- نقش بیوشیمیایی ویتامین E و K را بداند ۳- ویتامینهای E و K را بیان کند ۴- نام علمی و منابع غذایی ویتامین E و K را بیان کند ۵- دریافت مرجع غذایی ویتامین های E و K را بداند ۶- محتوای ویتامین E و K برخی از مواد غذایی را بیان کند ۷- بیماری ها و نشانه های بالینی کمبود ویتامین E و K را بشناسد ۸- نحوه پیشگیری و درمان کمبود ویتامین E و K را بیان کند ۹- عوارض هیپرویتامینوز ویتامین E و K را شرح دهد	شناختی	ویدئو پروژکتور وایت برد پاورپوینت	سخنرانی	

-منابع آموزشی و رفرنس ها: کتاب کراوس آخرین چاپ

- کتاب اصول تغذیه رایبسون

-نحوه ارزیابی فعالیت دانشجوی:آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

-تکالیف دانشجوی:شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه		کد درس: ۱۴		تعداد واحد : ۲		نوع واحد: نظری	
درس پیشیناز: ندارد		رشته و مقطع تحصیلی: بهداشت خانواده - کاردانی		نام مدرس: طلائی			
ردیف	عنوان جلسه ۱۱	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس	
	املاح	آشنایی با مواد معدنی کلسیم و فسفر	۱- تقسیم بندی مواد معدنی را بداند ۲- ترکیب مواد معدنی بدن را بداند ۳- مفهوم زیست فراهمی را بداند ۴- با زیست فراهمی مواد معدنی آشنا شود ۵- تداخل بین ماده معدنی - ماده معدنی را بداند ۶- فراوان ترین ماده معدنی بدن را بشناسد ۷- غلظت کلسیم در بافت های مختلف بدن را بداند ۸- جذب، انتقال، ذخیره و دفع کلسیم را بطور خلاصه بداند ۹- عوامل موثر بر زیست فراهمی کلسین را بداند ۱۰- خلاصه ای از مسیرهای تنظیم متابولیسم کلسیم را بداند	شناختی	ویدئو پروژکتور وایت برد پاورپوینت	سخنرانی	

-منابع آموزشی و رفرنس ها: کتاب کراوس آخرین چاپ

- کتاب اصول تغذیه رابینسون

-نحوه ارزیابی فعالیت دانشجوی:آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

-تکالیف دانشجوی:شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه		کد درس: ۱۴		تعداد واحد : ۲		نوع واحد: نظری	
درس پیشنهادی: ندارد		رشته و مقطع تحصیلی: بهداشت خانواده - کاردانی					
نام مدرس: طلائی							
ردیف	عنوان جلسه ۱۱	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس	
	املاح	آشنایی با مواد معدنی کلسیم و فسفر	۱۱- اجزاء تشکیل دهنده کلسیم سرم را بداند	شناختی	ویدئو پروژکتور	سخنرانی	
			۱۲- با نقش بیوشیمیایی و عملکرد کلسیم در بدن آشنا شود	شناختی	وایت برد		
			۱۳- منابع غذایی کلسیم را بشناسد	شناختی	پاورپوینت		
			۱۴- دریافت های مرجع کلسیم را بداند	شناختی			
			۱۵- علائم کمبود کلسیم را بداند	شناختی			
			۱۶- با عملکرد بیوشیمیایی فسفر آشنا شود	شناختی			
			۱۷- جذب، انتقال، ذخیره و دفع فسفر را بداند	شناختی			
			۱۸- منابع غذایی فسفر را بشناسد	شناختی			
			۱۹- دریافت های مرجع فسفر را بداند	شناختی			
			۲۰- علائم مربوط به کمبود فسفر را بشناسد	شناختی			

-منابع آموزشی و رفرنس ها: کتاب کراوس آخرین چاپ

- کتاب اصول تغذیه رایبسون

-نحوه ارزیابی فعالیت دانشجوی:آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

-تکالیف دانشجوی: شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه		کد درس: ۱۴		تعداد واحد : ۲		نوع واحد: نظری	
درس پیشنیاز: ندارد		رشته و مقطع تحصیلی: بهداشت خانواده - کاردانی		نام مدرس: طلائی			
ردیف	عنوان جلسه ۱۲	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس	
	املاح	آشنایی با منیزیم و آهن و روی	۱- نقش فیزیولوژیکی (عملکرد) منیزیم را بداند ۲- دریافت های مرجع غذایی منیزیم را بداند ۳- منابع غذایی منیزیم را بشناسد ۴- علائم کمبود منیزیم را بیان کند ۵- عملکرد آهن در بدن را بداند ۶- آهن عملکردی و آهن ذخیره ای را بشناسد ۷- ذخائر آهن بدن در مردان و زنان را بداند ۸- با مراحل جذب، انتقال، ذخیره و دفع آهن بطور خلاصه آشنا شود ۹- آهن هم و آهن غیرهم را بشناسد ۱۰- دریافت های مرجع غذایی آهن را بداند ۱۱- منابع غذایی آهن را بشناسد	شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی	ویدئو پروژکتور وایت برد پاورپوینت	سخنرانی	

-منابع آموزشی و رفرنس ها: کتاب کراوس آخرین چاپ - کتاب اصول تغذیه رایبسون

-نحوه ارزیابی فعالیت دانشجو: آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

-تکالیف دانشجو: شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه		کد درس: ۱۴		تعداد واحد : ۲		نوع واحد: نظری	
درس پیشنهادی: ندارد		رشته و مقطع تحصیلی: بهداشت خانواده - کاردانی					
نام مدرس: طلائی							
ردیف	ادامه جلسه ۱۲	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس	
	املاح	آشنایی با منیزیم و آهن و روی	۱۲- علائم کمبود آهن را بیان کند	شناختی	ویدئو پروژکتور وایت برد پاورپوینت	سخنرانی	
			۱۳- برخی اعلل ایجاد کننده کمبود آهن را بداند	شناختی			
			۱۴- علائم ذخیره بیش از حد آهن در بدن را بداند	شناختی			
			۱۵- راه های درمان و پیشگیری از آنمی را بداند	شناختی			
			۱۶- عملکرد روی در بدن را بشناسد	شناختی			
			۱۷- خلاصه ای از جذب، انتقال و ذخیره روی در بدن را بداند	شناختی			
			۱۸- نقش روی در سلامت کودکان را بداند	شناختی			
			۱۹- علائم کمبود روی را بداند	شناختی			
			۲۰- علل ایجاد کننده کمبود روی را بداند	شناختی			
			۲۱- منابع غذایی روی را بشناسد	شناختی			
			۲۲- دریافت های مرجع غذایی روی را بداند	شناختی			

-منابع آموزشی و رفرنس ها: کتاب کراوس آخرین چاپ

- کتاب اصول تغذیه رایبسون

-نحوه ارزیابی فعالیت دانشجوی:آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

-تکالیف دانشجوی:شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه		کد درس: ۱۴	تعداد واحد : ۲	نوع واحد: نظری	
درس پیشیناز: ندارد		رشته و مقطع تحصیلی: بهداشت خانواده - کاردانی			
نام مدرس: طلائی					
ردیف	عنوان جلسه ۱۳	هدف کلی	اهداف رفتاری	وسایل مورد نیاز	روش تدریس
	ارزیابی وضع تغذیه	ارزیابی وضع تغذیه	۱- هدف از ارزیابی وضعیت تغذیه را بداند	ویدئو پروژکتور وایت برد پاورپوینت	سخنرانی
			۲- تعریف بررسی تن سنجی ار بداند		
			۳- نحوه اندازه گیری پارامترهای تن سنجی (دور سر، بازو، کمر، باسن، قد و وزن) را بداند		
			۴- با استانداردهای سنجش پارامترهای تن سنجی آشنا شود		
			۵- نحوه ترسیم نمودارهای رشد کودکان (وزن برای سن، قد برای سن، وزن برای قد) را توضیح دهد		
			۶- مفهوم صدک را در منحنی های رشد بداند		
			۷- تفسیر شاخص ها و نمودارها را بداند		
			۸- نحوه کار با کالیپر را بداند		
			۹- اندازه گیری ضخامت چین پوستی ( skin- fold- thickness) را بداند		
			۱۰- نمایه توده بدن را تعریف نماید		
			۱۱- تقسیم بندی نمایه توده بدن را بداند		
			۱۲- معیارهای آزمایشگاهی تعیین وضع تغذیه را بیان کند		
			۱۳- با علائم بالینی در ارزیابی وضع تغذیه آشنا شود		
			۱۴- تفسیر معیارهای آزمایشگاهی را بداند		
			۱۵- روش های مختلف ارزیابی تاریخچه غذایی ( یادآمد ۲۴ساعت - بسامد مصرف - ثبت خوراک ) را بشناسد		
			۱۶- مزایا و محدودیت های هر یک از روش ها را بداند		

منابع آموزشی و رفرنس ها: کتاب کراوس آخرین چاپ - کتاب اصول تغذیه رایینسون

نحوه ارزیابی فعالیت دانشجو: آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

تکالیف دانشجو: شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه		کد درس: ۱۴		تعداد واحد : ۲		نوع واحد: نظری	
درس پیشیناز: ندارد		رشته و مقطع تحصیلی: بهداشت خانواده - کاردانی		نام مدرس: طلائی			
ردیف	عنوان جلسه ۱۴	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس	
	آب	تعادل آب ، الکترولیت ها	۱- توزیع آب بدن ( %وزن بدن ) را بداند ۲- اهمیت تعادل آب در سلامتی بدن را بداند ۳- تعادل اسید و باز را بداند ۴- اثرات و خطرات دهیدراتاسیون را بشناسد ۵- میزان آب موجود در غذاهای معمول را بشناسد ۶- با اثرات مسمومیت با آب آشنا شود ۷- دیورتیک های طبیعی را بشناسد ۸- علائم کم آبی شدید - متوسط و خفیف را بداند ۹- روش های دفع غیرطبیعی مایعات از بدن را بداند ۱۰- الکترولیت ها را بشناسد ۱۱- واحد اندازه گیری الکترولیت ها را بداند ۱۲- با غلظت های طبیعی الکترولیت ها آشنا شود ۱۳- با دریافت های رژیمی مرجع روزانه برای سدیم، پتاسیم و کلر آشنا شود ۱۴- روش های درمان و پیشگیری از اسهال را بداند ۱۵- با ترکیب و کاربرد محلول ORS آشنا شود	شناختی	ویدئو پروژکتور وایت برد پاورپوینت	سخنرانی	

منابع آموزشی و رفرنس ها: کتاب کراوس آخرین چاپ

- کتاب اصول تغذیه رایینسون

- نحوه ارزیابی فعالیت دانشجویان: آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

- تکالیف دانشجویان: شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی





# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه		کد درس: ۱۴		تعداد واحد : ۲		نوع واحد: نظری	
درس پیشنهادی: ندارد		رشته و مقطع تحصیلی: بهداشت خانواده - کاردانی		نام مدرس: طلائی			
ردیف	عنوان جلسه ۱۵	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس	
	تغذیه دوران نوجوانی - بزرگسالی - سالمندی		۱- با نیازهای مواد مغذی دوره نوجوانی آشنا شود	شناختی	ویدئو پروژکتور وایت برد پاورپوینت	سخنرانی	
			۲- با عوامل موثر بر وضعیت تغذیه دوران نوجوانی آشنا شود	شناختی			
			۳- کمبودهای تغذیه ای دوران نوجوانی را بیان کند	شناختی			
			۴- میان وعده های سالم برای نوجوانان را نام ببرد	شناختی			
			۵- با کمبودهای تغذیه ای دوران نوجوانی آشنا شود	شناختی			
			۶- عوامل خطر برای ایجاد کمبود آهن به ویژه در دختران را بداند	شناختی			
			۷- نیازهای تغذیه ای دوران بزرگسالی را بداند	شناختی			
			۸- کاربرد هرم مواد غذایی در تنظیم رژیم غذایی را بداند	شناختی			
			۹- نیازهای تغذیه ای دوران بزرگسالی را بیان کند	شناختی			
			۱۰- با مبانی تغییرات فیزیولوژیک موثر بر تغذیه دوران سالمندی آشنا شود	شناختی			
			۱۱- مشکلات رایج تغذیه ای دوران سالمندان را بداند	شناختی			
			۱۲- توصیه های تغذیه ای برای دوران سالمندی را بیان کند	شناختی			

-منابع آموزشی و رفرنس ها: کتاب کراوس آخرین چاپ

- کتاب اصول تغذیه رایبسون

-نحوه ارزیابی فعالیت دانشجوی:آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

-تکالیف دانشجوی:شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه			کد درس: ۱۴	تعداد واحد : ۲	نوع واحد: نظری	
درس پیشنهادی: ندارد			رشته و مقطع تحصیلی: بهداشت خانواده - کاردانی			
نام مدرس: طلائی						
ردیف	عنوان جلسه ۱۶	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس
	تغذیه در دوره های زندگی	تغذیه زنان باردار، شیرده و کودکان - سالمندان	۱- با اصول کلی تغذیه در دوران بارداری آشنا شود ۲- با جداول نیاز های تغذیه ای دوران بارداری و شیردهی آشنا شود ۳- اهمیت وزن گیری در دوران بارداری را بداند ۴- میزان وزن گیری در دوران بارداری بر اساس BMI مادر را بداند ۵- اهمیت مصرف مکمل آهن و فولات در دوران بارداری را بداند ۶- اهمیت تغذیه با شیر مادر را بداند ۷- با ترکیبات شیر مادر آشنا شود ۸- نیازهای تغذیه شیر خوارگی را بداند ۹- تغذیه تکمیلی را بیان کند ۱۰- زمان معرفی هر یک از مواد غذایی را در دوران شروع تغذیه تکمیلی را بداند ۱۱- نیازهای تغذیه ای در دو سال اول زندگی را بیان کند	شناختی	ویدئو پروژکتور وایت برد پاورپوینت	سخنرانی

-منابع آموزشی و رفرنس ها: کتاب کراوس آخرین چاپ  
- کتاب اصول تغذیه رایبسون

-نحوه ارزیابی فعالیت دانشجو: آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

-تکالیف دانشجو: شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی