



|                                         |                                             |                                                      |                           |                        |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|
| نام درس (بلوک): اصول کلی تغذیه          | تعداد واحد و ساعت آموزشی: ۲<br>واحد ۳۴ ساعت | رشته و مقطع تحصیلی دانشجویان:<br>پزشکی عمومی - دکتری | نام مسئول درس: زهره خدائی | نام مدرسان: زهره خدائی |
|                                         | نوع درس: تئوری                              |                                                      |                           |                        |
| دروس پیش نیاز: بیوشیمی                  |                                             |                                                      |                           |                        |
| پست الکترونیک مدرس: zkhodaii@ yahoo.com |                                             |                                                      |                           |                        |

• **هدف کلی درس:** آشنایی با اصول و مبانی تغذیه، منابع غذایی مواد مغذی

**اهداف اختصاصی درس** با اهداف و مفاهیم کلی تغذیه آشنا شود

فراگیر با ساختمان، هضم و جذب و بیماری های مرتبط با کربوهیدرات ها پروتئینها و چربی ها آشنا شود و نقش آن را در سلامت و بیماری بداند  
فراگیر نقش ویتامین های محلول در آب و محلول در چربی و مواد معدنی را در بیماری و سلامتی و علایم کمبود و مسمومیت آن را بداند و منابع غذایی آن را بشناسد  
فراگیر برنامه ریزی غذایی سالم را بداند  
فراگیر بتواند گروه های غذایی مختلف را بشناسد و بر اساس آن برنامه غذایی بنویسد.  
فراگیر کاربرد های تغذیه ویریدی را بداند و انواع آن را بشناسد  
فراگیر مداخلات تغذیه ای در بیماری ها را بداند و نحوه تغییر در رژیم غذایی در بیماری ها را بشناسد

• **منابع مطالعاتی مدرس:** (بر اساس رفرنس نویسی ونگوور)



• nutrition and diet therapy, Linda Kelly DeBruyne et al. 9<sup>th</sup> edition, 2016

• منابع امتحانی دانشجوی: (بر اساس رفرنس نویسی و نکوور)

• nutrition and diet therapy, Linda Kelly DeBruyne et al. 9<sup>th</sup> edition, 2016

• صفحات مربوط به هر جلسه مشخص شده است



• جدول طرح دوره :

| شماره<br>جلسه | محتوای آموزشی                                                         | تعداد سوال<br>اختصاص یافته | مدرس (مدرسین) |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------|
| ۱             | آنالین مقدمه، تغذیه در بیماری و سلامت                                 | ۳                          | دکتر خدایی    |
| ۲             | کربوهیدرات                                                            | ۳                          | دکتر خدایی    |
| ۳             | پروتئین و سوئ تغذیه                                                   | ۳                          | دکتر خدایی    |
| ۴             | لیپید                                                                 | ۳                          | دکتر خدایی    |
| ۵             | آنالین مواد معدنی درشت مقدار                                          | ۳                          | دکتر خدایی    |
| ۶             | ویتامین های محلول در آب                                               | ۳                          | دکتر خدایی    |
| ۷             | ویتامین های محلول در چربی                                             | ۳                          | دکتر خدایی    |
| ۸             | استانداردهای تغذیه ای                                                 | ۳                          | دکتر خدایی    |
| ۹             | انرژی و تعادل مثبت و منفی گاید لاین تغذیه ای افزایش و کاهش وزن آنالین | ۳                          | دکتر خدایی    |
| ۱۰            | تغذیه قبل از بارداری و ناباروری                                       | ۳                          | دکتر خدایی    |
| ۱۱            | تغذیه در بارداری تغذیه شیر دهی                                        | ۳                          | دکتر خدایی    |
| ۱۲            | تغذیه دوران نوزادی                                                    | ۳                          | دکتر خدایی    |
| ۱۳            | نیاز های تغذیه ای در دوران کودکی                                      | ۳                          | دکتر خدایی    |
| ۱۴            | تغذیه دوران بلوغ                                                      | ۳                          | دکتر خدایی    |
| ۱۵            | ارزیابی تغذیه ای                                                      | ۳                          | دکتر خدایی    |
| ۱۶            | تغذیه پرنترال وریدی آنالین                                            | ۳                          | دکتر خدایی    |
| ۱۷            | جمع بندی مطالب                                                        | ۰                          | دکتر خدایی    |



• نحوه ارزشیابی دانشجو در طول دوره:

| ردیف | شرح فعالیت                 | تاریخ آزمون/انجام تکلیف | نمره |
|------|----------------------------|-------------------------|------|
| ۱    | آزمون کوتاه                |                         | ۰/۲  |
| ۲    | طرح ۱ سوال از هر صفحه منبع |                         | ۱/۶  |
| ۳    | پرسش کلاسی                 |                         | ۰/۲  |
| ۴    | مجموع نمره:                |                         | ۲    |

• سایر مقررات تدوین شده توسط مدرس، در طول دوره:

| ردیف | شرح تکلیف                                                                   |
|------|-----------------------------------------------------------------------------|
| ۱    | قبل از حضور در کلاس می بایست ویس کلاس که قبلا بارگزاری شده را گوش داده باشد |
| ۲    | از صفحات مرتبط رفرنس سوال در آورده باشد                                     |
| ۳    |                                                                             |



## جدول طرح درس:

| شماره جلسه | اهداف اختصاصی (رئوس مطالب)                                                                                                                                                                                                                                                       | اهداف ویژه رفتاری                                                                                                | *حیطه (شناختی، عاطفی و روان حرکتی) | روش یاددهی/یادگیری             | مواد و وسایل آموزشی  |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|----------------------|
| ۱          | -آشنایی با تعریف تغذیه، غذا و ماده مغذی<br>-تاریخچه تغذیه<br>-نقش تغذیه در پیشگیری از بیماری های غیر واگیر با تاکید بر -بیماری های قلبی عروقی<br>-نقش تغذیه در پیشگیری از بیماری های غیر واگیر با تاکید بر بیماری دیابت<br>-نقش تغذیه در پیشگیری از ناتوانی<br>صفحات ۱ تا ۶ کتاب | دانشجو اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماری ها را درک کند                                                            | شناختی                             | سخنرانی - اسلاید - پرسش و پاسخ | پروژکتور - وایت بورد |
| ۲          | -آشنایی با تعریف انواع ساختمان هضم و جذب بیماریهای مرتبط مقادیر مورد نیاز کربوهیدراتهای موجود در رژیم غذایی و کاربرد آنها<br>تنظیم قند خون<br>صفحات ۳۴ تا ۶۰ کتاب                                                                                                                | دانشجو انواع مواد قندی در رژیم غذایی را بشناسد و هضم و جذب آن را بداند                                           | شناختی -                           | سخنرانی - اسلاید - پرسش و پاسخ | پروژکتور - وایت بورد |
| ۳          | تغذیه برای بیماران دیابتی<br>گلیسمیک ایندکس                                                                                                                                                                                                                                      | قادر به توصیه تغذیه ای مناسب برای بیماران دیابتی باشد                                                            | عاطفی - شناختی -<br>روان حرکتی     | سخنرانی - اسلاید - پرسش و پاسخ | پروژکتور - وایت بورد |
| ۴          | -آشنایی با تعریف انواع ساختمان کاربرد با هضم و جذب و انتقال بیماریهای مرتبط مقادیر مورد نیاز لیپید ها ۱۰۸-۱۲۴<br>تری گلیسرید فسفولیپید استرول<br>صفحات ۶۰ تا ۸۷ کتاب                                                                                                             | جو انواع موادچربی در رژیم غذایی را بشناسد و هضم و جذب آن را بداند. توصیه های لازم در انتخاب چربی سالم را بشناسد. | شناختی شناختی -                    | سخنرانی - اسلاید - پرسش و پاسخ | پروژکتور - وایت بورد |
| ۵          | -آشنایی با تعریف انواع ساختمان کاربرد با                                                                                                                                                                                                                                         | منابع مختلف پروتئین را بشناسد و روش                                                                              | شناختی - روان حرکتی                | سخنرانی - اسلاید - پرسش و      | پروژکتور - وایت بورد |



|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                     |                     |                                            |                      |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------|----------------------|
|   | هضم و جذب و انتقال بیماریهای مرتبط مقادیر<br>مورد نیاز پروتئین ها<br>نقش پروتئین در بدن سوئ تغذیه<br>صفحه ۸۷ تا ۱۰۰<br>۱۰۸-۱۲۴                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | های پیشگیری از سوئ تغذیه را بتواند<br>آموزش دهد.                                                    |                     | پاسخ                                       |                      |
| ۶ | برای جلسه استانداردهای غذایی صفحات ۶-۱۵                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | تعاریف مهم در تغذیه را بداند و مفاهیم<br>مرتبط با آن را بر روی برجسب مواد<br>غذایی و مکمل ها بشناسد | شناختی              | سخنرانی - اسلاید - پرسش و<br>پاسخ          | پروژکتور - وایت بورد |
| ۷ | کالری و تولید انرژی<br>گاید لاین تغذیه<br>-آشنایی با گروههای غذایی<br>-آشنایی با سهم های مواد غذایی<br>-آشنایی با کالری موجود در هر سهم ماده غذایی<br>-نحوه تجزیه و تحلیل غذا های ترکیبی از نظر<br>تعلق به گروه -مواد غذایی و کالری موجود در<br>آن با تاکید بر غذا های سنتی ایران<br>-برنامه ریزی غذایی بر اساس هرم غذایی<br>-تعریف هرم غذایی<br>-موارد استفاده از جدول مواد غذایی<br>-آشنایی با جدول مواد غذایی<br>-معرفی سایت های علمی اینتر اکتیو برای<br>محاسبه مواد مورد نیاز روزانه (۲ ساعت)<br>- جداول مواد غذایی خام و پخته<br>صفحات ۱۴۰-۱۹۶ | قادر به برنامه نویسی غذایی بر اساس اصول<br>تغذیه سالم باشد                                          | شناختی - روان حرکتی | سخنرانی - اسلاید - پرسش و<br>پاسخ - سناریو | پروژکتور - وایت بورد |
| ۸ | - آشنایی با تعریف، با انواع و مقادیر مورد<br>نیاز ویتامین های محلول در چربی و آب<br>-آشنایی با منابع ویتامینهای محلول در چربی<br>علائم کمبود و مسمومیت با ویتامینهای محلول                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | منابع ویتامین در غذا ها را بشناسد و نحوه<br>ی حفظ ویتامین در غذا را بداند                           | شناختی              | سخنرانی - اسلاید - پرسش و<br>پاسخ          | پروژکتور - وایت بورد |



|    |                                                                                                                                           |                                                                                                             |        |                                 |                      |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------|----------------------|
|    |                                                                                                                                           |                                                                                                             |        | در چربی<br>۲۰۲-۱۹۶              |                      |
| ۹  | کلسیم منیزیم آهن روی ۲۳۲-۲۴۵ سلنیوم ید<br>مس منگنز فلوراید ۲۴۵-۲۴۸                                                                        | منابع خوب مواد معدنی در غذا ها را<br>بشناسد و نحوه ی حفظ ویتامین در غذا را<br>بداند                         | شناختی | سخنرانی- اسلاید- پرسش و<br>پاسخ | پروژکتور - وایت بورد |
| ۱۰ | - تغذیه گروه های آسیب پذیر: قبل از بارداری<br>اپی ژنتیک ناباروری ص ۲۸۸-۲۹۲                                                                | عوامل مهم در تغذیه قبل از بارداری را<br>بشناسد و قادر به توصیه های لازم به افراد<br>هدف باشد                | شناختی | سخنرانی- اسلاید- پرسش و<br>پاسخ | پروژکتور - وایت بورد |
| ۱۱ | تغذیه بارداری و شیردهی<br>۳۰۷-۲۹۷                                                                                                         | عوامل مهم در تغذیه شیردهی و بارداری را<br>بشناسد و قادر به توصیه های لازم به افراد<br>هدف باشد              | شناختی | سخنرانی- اسلاید- پرسش و<br>پاسخ | پروژکتور - وایت بورد |
| ۱۲ | نیازمندیهای تغذیه ای در دوران نوزادی<br>-نحوه ی برنامه ریزی غذایی در نوزادان با<br>وزن کم<br>تغذیه دوران نوزادی ۳۰۷-۳۱۹                   | عوامل مهم در تغذیه نوزادی را بشناسد و<br>قادر به توصیه های لازم به افراد هدف باشد                           | شناختی | سخنرانی- اسلاید- پرسش و<br>پاسخ | پروژکتور - وایت بورد |
| ۱۳ | -مشکلات تغذیه ای مرتبط با دوران کودکی<br>-آموزش های تغذیه ای کودکان چاق<br>-آموزش های تغذیه ای کودکان با اشتهای کم<br>تغذیه کودکی ۳۱۹-۳۳۰ | عوامل مهم در تغذیه کودکی را بشناسد و<br>قادر به توصیه های لازم به افراد هدف باشد                            | شناختی | سخنرانی- اسلاید- پرسش و<br>پاسخ | پروژکتور - وایت بورد |
| ۱۴ | ارزیابی تغذیه ای ۳۹۱-۴۱۷                                                                                                                  | روش های مختلف ارزیابی تغذیه ای را<br>بشناسد و قادر به انتخاب بهترین روش<br>برای ارزیابی در شرایط مختلف باشد | عاطفی  | سخنرانی- اسلاید- پرسش و<br>پاسخ | پروژکتور - وایت بورد |
| ۱۵ | تغذیه وریدی ۴۵۲                                                                                                                           | رژیم ای مختلف وریدی را بشناسد و فرمول<br>های مختلف موجود در بازار را بشناسد                                 | شناختی | سخنرانی- اسلاید- پرسش و<br>پاسخ | پروژکتور - وایت بورد |
| ۱۶ | اندیکاسیون تغذیه وریدی ۴۵۲-۴۶۰                                                                                                            | کاربرد تغذیه وریدی را بداند                                                                                 | شناختی | سخنرانی- اسلاید- پرسش و         | پروژکتور - وایت بورد |



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی البرز  
معاونت آموزشی

بسمه تعالی

معاونت آموزشی (مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی البرز)

فرم طرح درس دانشکده پزشکی نیمسال تحصیلی دوم ۱۴۰۱

طرح درس روزانه آموزش تنوری

|    |                |  |  |                                |                      |
|----|----------------|--|--|--------------------------------|----------------------|
|    | پاسخ           |  |  |                                |                      |
| ۱۷ | جمع بندی مطالب |  |  | سخنرانی - اسلاید - پرسش و پاسخ | پروژکتور - وایت بورد |

| ردیف | شیوه ارزیابی<br>بلوک/درس. تغذیه | بارم امتحانی<br>دانشجو | ضریب محاسبه بر مبنای<br>نمره ۲۰ | نمره نهایی |
|------|---------------------------------|------------------------|---------------------------------|------------|
| ۱    | امتحان نیم ترم                  | ۸                      |                                 |            |
| ۲    | پایان ترم                       | ۱۰                     |                                 |            |
| ۳    | آزمون و تکلیف                   | ۲                      |                                 | ۲۰         |



## تعاریف:

### \*حیطه های یادگیری:

#### حیطه شناختی :

در حوزه شناختی، دانش، معلومات و مهارت های ذهنی قرار گرفته اند. طبق طبقه بندی بلوم، هدف ها در حوزه شناختی شش نوع و عبارتند از :۱-دانش، ۲ -فهمیدن، ۳ -کار بستن، ۴ -تحلیل، ۵ -ترکیب، ۶ -ارزشیابی

#### حیطه عاطفی :

شامل رفتارهایی است که به علایق ، احساسات ، ارزش ها ، اخلاقیات و عواطف مربوط می شود و سطوح آن عبارتند از : توجه کردن ، واکنش نشان دادن ، ارزش گذاری ، سازمان بندی کردن ، متبلور ساختن.

#### حیطه روانی - حرکتی :

حیطه روانی حرکتی آن بخش از هدف های آموزشی را شامل می شود که در جهت افزایش توانایی های عضلات و ایجاد هماهنگی بین آن ها. به زبان دیگر این بخش از هدف های آموزشی به گونه ای است که انجام آن ها نیازمند همکاری اعصاب (سیستم عصبی) و ماهیچه ها است. مهارت هایی مانند : نوشتن ، دویدن ، خیاطی کردن ، رانندگی کردن ، کار آزمایشگاهی انجام دادن ، نقاشی کردن و... سطوح آن عبارتند از : مشاهده و تقلید کردن ، مستقل اجرا کردن ، دقت کردن همراه با سرعت ، با هماهنگی انجام دادن ، عادی شدن.

### \*روش های یاد دهی / یادگیری:



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی البرز  
معاونت آموزشی

بسمه تعالی

معاونت آموزشی (مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی البرز)

فرم طرح درس دانشکده پزشکی نیمسال تحصیلی دوم ۱۴۰۱

طرح درس روزانه آموزش تنوری

انواع روش های آموزش مشتمل بر - سخنرانی - سناریو - سیمولاسیون - یادگیری مبتنی بر حل مساله - یادگیری مبتنی بر کار تیمی - پرسش و پاسخ و ...



تاریخ: ۱۴۰۱/۰۲/۱۱

### چک لیست کیفی طرح درس

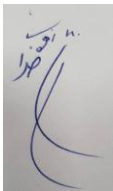
نام درس: اصول کلی تغذیه

گروه آموزشی: بیوشیمی ژنتیک تغذیه و ایمنی شناسی

مقطع تحصیلی: دکتری

رشته تحصیلی: پزشکی

نام و نام خانوادگی مدرس: زهره خدائی

| ردیف | اجزا و عناوین طرح درس                         | خیر | بلی  |      | نظر مدیر گروه                                                                                                                                |
|------|-----------------------------------------------|-----|------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                               |     | کامل | ناقص |                                                                                                                                              |
| ۱    | نام درس قید شده است                           |     | *    |      | طرح درس قابل قبول می باشد.<br><div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 15px; margin: 5px auto; text-align: center;">*</div> |
| ۲    | رشته و مقطع تحصیلی لحاظ شده است               |     | *    |      |                                                                                                                                              |
| ۳    | تعداد و نوع واحد بیان گردیده است              |     | *    |      |                                                                                                                                              |
| ۴    | دروس پیش نیاز منظور شده است                   |     | *    |      |                                                                                                                                              |
| ۵    | اهداف کلی درس نوشته شده است                   |     | *    |      |                                                                                                                                              |
| ۶    | اهداف اختصاصی نوشته شده است                   |     | *    |      |                                                                                                                                              |
| ۷    | محتوی آموزشی هر جلسه نوشته شده است            |     | *    |      | طرح درس نیاز به اصلاح دارد.<br><div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 15px; margin: 5px auto;"></div>                     |
| ۸    | تعداد سوالات هر محتوی آموزشی مشخص شده است     |     | *    |      |                                                                                                                                              |
| ۹    | نوع حیطه ها مشخص شده است                      |     | *    |      |                                                                                                                                              |
| ۱۰   | شیوه تدریس بیان شده است                       |     | *    |      |                                                                                                                                              |
| ۱۱   | تکالیف دانشجویی مشخص شده است*                 |     | *    |      |                                                                                                                                              |
| ۱۲   | مواد و وسایل آموزشی استاد ذکر شده است         |     | *    |      |                                                                                                                                              |
| ۱۳   | منابع مطالعاتی استاد قید شده است**            |     | *    |      | نام و نام خانوادگی مدیر گروه: زهره خدائی<br>              |
| ۱۴   | منابع امتحانی دانشجویان قید شده است***        |     | *    |      |                                                                                                                                              |
| ۱۵   | نحوه ارزیابی دانشجویان بیان شده است           |     | *    |      |                                                                                                                                              |
| ۱۶   | *تعداد کل سوالات آزمون مشخص شده است           |     | *    |      |                                                                                                                                              |
| ۱۷   | طرح درس ارائه شده با سرفصل آموزشی مطابقت دارد |     | *    |      | محل امضا                                                                                                                                     |

\* روشن و واضح بودن تکالیف مد نظر می باشد.

\*\* طبق رفرنس نویسی و نکوور بیان شود.

\*\*\* در دسترس بودن منابع لحاظ گردد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان  
معاونت آموزشی

بسمه تعالی

تاریخ: ۱۴۰۱/۰۲/۱۱