

به نام خداوند بخشنده مهربان



دانشگاه علوم پزشکی ارومیه
دانشکده پزشکی
گروه آموزشی علوم تغذیه

طرح درس (Lesson plan)

- مدرس و مسئول درس : دکتر محمد علیزاده
- زمان برگزاری کلاس: ۱۴۰۳/۲/۱۹
- مبحث آموزشی جلسه: کلیات و اصول کلی تغذیه

منبع درس :	
Nutrition & Diet therapy, Linda Kelly DeBruyne et al, 9 th edition, 2016	
امکانات آموزشی: وایت برد، پروژکتور	
هدف کلی درس: کلیات تاثیر تغذیه بر سلامتی	
اهداف اختصاصی: دانشجو بایستی در پایان جلسه بتواند: - اهمیت تغذیه در بهداشت را بیان نماید. - اهمیت تغذیه در درمان را بیان نماید. - فرق علم و غیر علم را در تغذیه تشخیص دهد. - به سامانه نوید به دید کلاس درسی بنگرد. - محرکهای درست و غلط خوردن غذا را تشخیص دهد	
روش و فنون تدریس: کنفرانس، نمایش دادن، همکاری، بحث در کلاس، پرسش و پاسخ و ارزشیابی	
شیوه ارزیابی: میان ترم تکوینی، سوالات شفاهی کلاسی، پایان ترم	
فعالیت‌های یادگیری دانشجویان	روش ارائه درس
گوش دادن و مشارکت	کنفرانس و نمایش اسلاید
بحث در کلاس	همکاری
مشارکت فعال	پرسش و پاسخ و ارزشیابی

به نام خداوند بخشنده مهربان



دانشگاه علوم پزشکی ارومیه
دانشکده پزشکی
گروه آموزشی علوم تغذیه

طرح درس (Lesson plan)

- مدرس و مسئول درس : دکتر محمد علیزاده
- زمان برگزاری کلاس : ۱۴۰۳/۱/۲۹
- مبحث آموزشی جلسه: گایدلاین های تغذیه ای و منابع کسب اطلاعات تغذیه ای صحیح

منبع درس :	
Nutrition & Diet therapy, Linda Kelly DeBruyne et al, 9 th edition, 2016	
امکانت آموزشی: وایت برد، پروژکتور	
هدف کلی درس: کلیات تاثیر تغذیه بر سلامتی	
اهداف اختصاصی: دانشجو بایستی در پایان جلسه بتواند به سولات زیر پاسخ دهد: - فلسفه ی گایدلاینها و جداول تغذیه ای را بیان نماید. - گروههای غذایی مختلف از نظر تامین کدام نوترینتها مهم می باشند؟ - چه غذاهایی در گروههای مختلف غذایی جای دارند و چه نکاتی را باید در مصرف گروههای غذایی مختلف مدنظر داشته باشیم؟ - کیلوکالری اختیاری چیست؟ - توصیه های بشقاب غذایی من را بیان نمایید. - کلیدواژه های کلاهدارپهای تغذیه ای را بیان نمایید؟ - اطلاعات درست تغذیه ای را از چه منابعی باید بگیریم؟ - تفاوت نوشته علمی و غیرعلمی را بیان کنید. - از چه نشریاتی باید برای کسب اطلاعات تغذیه ای استفاده نمود؟	
روش و فنون تدریس: کنفرانس، نمایش دادن، همکاری، بحث در کلاس، پرسش و پاسخ و ارزشیابی	
شیوه ارزیابی: میان ترم تکوینی، سولات شفاهی کلاسی، پایان ترم	
فعالیت‌های یادگیری دانشجویان	روش ارائه درس
گوش دادن و مشارکت	کنفرانس و نمایش اسلاید
بحث در کلاس	همکاری
مشارکت فعال	پرسش و پاسخ و ارزشیابی

به نام خداوند بخشنده مهربان



دانشگاه علوم پزشکی ارومیه
دانشکده پزشکی
گروه آموزشی علوم تغذیه

طرح درس (Lesson plan)

- مدرس و مسئول درس : دکتر محمد علیزاده
- زمان برگزاری کلاس: ۱۴۰۳/۲/۵
- مبحث آموزشی جلسه: کربوهیدراتها ۱

منبع درس :
Nutrition & Diet therapy, Linda Kelly DeBruyne et al, 9th edition, 2016
امکانت آموزشی: وایت برد، پروژکتور
هدف کلی درس: دانشجو بایستی گروههای غذایی مواد مغذی (ماکرونوترینتها) و نقش آنها در سلامتی و بیماری را درک نماید.
اهداف اختصاصی: دانشجو بایستی در پایان جلسه بتواند به سولات زیر پاسخ دهد: - اهمیت کربوهیدرات را در ورزشکاران بیان نماید. - کربوهیدراتها در چه صورتی ارزش تغذیه ای بالا و در چه صورت ارزش تغذیه ای پایینی دارند؟ - قندهای ساده و پیچیده را تعریف کرده از نظر ارزش تغذیه ای مقایسه نمایید. - چرا فروکتوز لیپوزن ترین قند است؟ مصرف چه مقدار از نوشیدنیهای حاوی فروکتوز و برای چه مدتی می تواند این تاثیر را داشته باشد؟ - در مورد غذاهای حاوی فروکتوز توصیه تغذیه ای چیست؟ - عدم تحمل لاکتوز را تعریف کرده و توصیه های تغذیه ای در آن را بنویسید. - ترکیب انواع شیرخشک های بازار را بیان نمایید. - محل کربوهیدرات ذخیره در بدن کجاست؟ کربوهیدرات به چه صورت در بدن ذخیره می شود؟ آیا گوشت مصرفی ما حاوی کربوهیدرات است؟ جواب با دلیل نوشته شود. - بیشترین کربوهیدرات مصرفی ما چیست؟ در چه منابع غذایی بع وفور یافت میشود؟ چه ترکیبی دارد و چگونه در بدن هضم و جذب می شود؟ - تفاوت و شباهت فیبر با کربوهیدراتهای پیچیده را بیان نمایید. - اثر فیزیولوژیک فیبر در قسمت فوقانی و تحتانی دستگاه گوارش را بیان نمایید. - نشاسته مقاوم را تعریف کرده اثرات فیزیولوژیک آن را بیان نموده و انواع آن را بنویسید. - فیبرهای محلول و نا محلول را تعریف کنید، از هر کدام چند مثال بزنید و منابع غذایی مهم آنها را بنویسید. - استفاده از فیبرهای محلول و نا محلول در چه مواردی توصیه می شود و در چه مواردی بایستی محدود گردند؟ - استفاده از غذاهای حاوی فروکتوز در چه مواردی توصیه می شود و در چه مواردی بایستی محدود گردد؟ با دلیل توضیح دهید. - تفاوتها و شباهتهای جذب گلوکز، گالاکتوز و فروکتوز را بیان نمایید. از این موارد از نظر بالینی چه استفاده ای می توان داشت؟ - چرا باید در اولین فرصت ممکن بیمار تغذیه دهانی داشته باشد؟

<ul style="list-style-type: none"> - تغذیه تروفیک چیست؟ - تنظیم قند خون چگونه است؟ موارد استفاده گلیکوژن کبد و ماهیچه را بنویسید. - هورمونهای آنابولیک و کاتابولیک کدامند و چه تاثیرات تغذیه ای دارند؟ - دلیل بریدن یک ورزشکار استقامتی چیست و چه راهکاری برای به تاخیر انداختن آن دارید. - چرا ترکیب ORS و نوشیدنیهای ورزشی قند و نمک دارد؟ - بهترین درصد قند در نوشیدنیهای ورزشی چقدر است و نحوه ی تهیه یک نوشیدنی ورزشی را بنویسید. - برای آماده سازی تغذیه ای ورزشکار برای مسابقه و افزایش هر چه بیشتر ذخیره ی گلیکوژن عضلات او روشهای قدیمی و جدید را با هم مقایسه نمایید. - تغذیه ورزشکاران قبل، حین و بعد مسابقه چه اصولی را باید داشته باشد؟ 	
روش و فنون تدریس: کنفرانس، نمایش دادن، همکاری، بحث در کلاس، پرسش و پاسخ و ارزشیابی	
شیوه ارزیابی: میان ترم تکوینی، سوالات شفاهی کلاسی، پایان ترم	
فعالیت‌های یادگیری دانشجویان	روش ارائه درس
گوش دادن و مشارکت	کنفرانس و نمایش اسلاید
بحث در کلاس	همکاری
مشارکت فعال	پرسش و پاسخ و ارزشیابی

به نام خداوند بخشنده مهربان



دانشگاه علوم پزشکی ارومیه

دانشکده پزشکی

گروه آموزشی علوم تغذیه

طرح درس (Lesson plan)

• مدرس و مسئول درس : دکتر محمد علیزاده

• زمان برگزاری کلاس : ۱۴۰۳/۲/۱۲

• مبحث آموزشی جلسه: کربوهیدراتها ۲

منبع درس :
Nutrition & Diet therapy, Linda Kelly DeBruyne et al, 9th edition, 2016
امکانت آموزشی: وایت برد، پروژکتور
هدف کلی درس:
دانشجو بایستی گروههای غذایی مواد مغذی (ماکرونوترینتها) و نقش آنها در سلامتی و بیماری را درک نماید.
اهداف اختصاصی:
دانشجو بایستی در پایان جلسه بتواند به سولات زیر پاسخ دهد:
– قند مصنوعی چیست و چه انواعی دارد؟
– قندهای ساده از نظر تغذیه ای چه اثراتی دارند و چه مقدار باید مصرف شوند؟
– شاخصهای کیفیت کربوهیدرات را بنویسید.
– جایگزینی یک لیوان آب به جای یک لیوان نوشابه در طول یک ماه چه تاثیری روی وزن می تواند داشته باشد. با محاسبه نشان دهید.
– مصرف شکر در چه مواردی بد محسوب می شود؟
– غذاهای کاربوآستاتیک، کاربوژن و آنتی کاربوژن کدامند؟
– در غذاهای کاربوژن کدام عوامل درجه کاربوژن بودن را تعیین می کنند؟
– عسل و شکر را از نظر ترکیبات با هم مقایسه کنید.
– عسل به عنوان یک دارو غذا چه موارد استفاده ای دارد؟
– قندهای الکلی از نظر کالری زایی و سایر تاثیرات مفید و مضر توضیح دهید.
– قندهای غیر مغذی را از نظر خواص تغذیه ای توضیح دهید.
– تاثیر کربوهیدراتها را در بیماریهای قلبی توضیح دهید.
– تاثیر کربوهیدراتها را در پیشگیری و درمان دیابت توضیح دهید.
– تاثیر کربوهیدراتها را در سلامت دستگاه گوارش توضیح دهید.
– تاثیر کربوهیدراتها را در سرطان توضیح دهید.
– تاثیر کربوهیدراتها را در مدیریت وزن توضیح دهید.
– مصرف زیاد فیبر چه تاثیری در جذب مینرالها دارد؟
– مضرات مصرف زیاد فیبر را بنویسید.
– مصرف زیاد فیبر در چه کسانی خطر بیشتری دارد؟
– مصرف فیبر در ورزشکاران چگونه باید باشد؟
– چه ارتباطی بین مصرف آب و فیبر باید وجود داشته باشد و چرا؟
– چند درصد از کالری روزانه بایستی از کربوهیدرات تامین شود و میزان کربوهیدرات توصیه شده توسط RDA چقدر است؟
– میزان فیبر توصیه شده توسط DRI چقدر است و مصرف فیبر روزانه از چه مقدار نباید بیشتر باشد؟

<ul style="list-style-type: none"> - چه مقدار از نان، برنج، ماکارونی، سیب زمینی و حبوبات ۱۵ گرم کربوهیدرات دارند؟ - برای مصرف غلات کامل چه توصیه ای دارید؟ - نوع کربوهیدرات موجود در سبزیجات نشاسته ای و غیر نشاسته ای را بنویسید و چه مقدار از سبزیجات غیر نشاسته ای ۵ گرم کربوهیدرات دارند؟ - نوع قند موجود در میوه جات چیست و چه مقدار از انواع میوه جات ۱۵ گرم قند دارند؟ - مصرف آب میوه ها در زی روز حداکثر چه مقدار توصیه می شود؟ ترکیبات کالریکی، کربوهیدراتی، پروتئینی و چربی یک واحد میوه را بنویسید. - درشت مغذیهای موجود در شیر، ماست، پنیر، کره و خامه را با هم مقایسه کنید. - درشت مغذیهای غلات و حبوبات را با هم مقایسه نمایید. - در مدیریت تغیه ای دیابت اهمیت مقدار و نوع کربوهیدرات را با هم مقایسه نمایید. - اندیس و بار گلیسمی را با هم مقایسه نمایید. - چه فاکتورهای اندیس گلیسمی غذاها را تحت تاثیر قرار می دهند؟ - اهمیت تغذیه ای غذاهای با اندیس گلیسمی پایین را بیان نمایید. 	
روش و فنون تدریس: کنفرانس، نمایش دادن، همکاری، بحث در کلاس، پرسش و پاسخ و ارزشیابی	
شیوه ارزیابی: میان ترم تکوینی، سوالات شفاهی کلاسی، پایان ترم	
فعالیت‌های یادگیری دانشجویان	روش ارائه درس
گوش دادن و مشارکت	کنفرانس و نمایش اسلاید
بحث در کلاس	همکاری
مشارکت فعال	پرسش و پاسخ و ارزشیابی

به نام خداوند بخشنده مهربان



دانشگاه علوم پزشکی ارومیه

دانشکده پزشکی

گروه آموزشی علوم تغذیه

طرح درس (Lesson plan)

• مدرس و مسئول درس : دکتر محمد علیزاده

• زمان برگزاری کلاس: ۱۴۰۳/۲/۱۹

• مبحث آموزشی جلسه: چربیها ۱

منبع درس :
Nutrition & Diet therapy, Linda Kelly DeBruyne et al, 9th edition, 2016
امکانت آموزشی: وایت برد، پروژکتور
هدف کلی درس:
دانشجو بایستی گروههای غذایی مواد مغذی (ماکرونوترینتها) و نقش آنها در سلامتی و بیماری را درک نماید.
اهداف اختصاصی:
دانشجو بایستی در پایان جلسه بتواند به سولات زیر پاسخ دهد:
– منابع غذایی اسیدهای چرب کوتاه و متوسط زنجیر چیست؟ فواید و مضرات آنها چه می باشد؟
– تفاوت هضم و جذب اسیدهای چرب با طول زنجیره ی مختلف را توضیح دهید.
– در چه مواردی مصرف اسیدهای چرب کوتاه و متوسط زنجیر توصیه می شود و چرا؟
– خطرناک ترین چربیها که خطر بیماریهای مزمن را افزایش می دهند کدامند و در چه منابع غذایی یافت می شوند؟ دلیل خطرناک بودن آنها چیست؟
– اسیدهای چرب غیر اشباع با یک باند (mufa) دوگانه از نظر تغذیه ای چه خواصی دارند و منابع غذایی آنها را بگویید.
– مشهورترین اسیدچرب آن کدام است؟
– زیرگروههای مهم اسیدهای چرب غیر اشباع با چند باند دوگانه (pufa) را بنویسید. نقاط قوت و ضعف pufa را بیان کنید.
– فلسفه نام گذاری اسیدهای چرب به امگا ۳ و ۶ چیست؟
– خواص تغذیه ای اسیدهای چرب امگا-۳ را نوشته، مهم ترین منابع غذایی و اسیدچرب آن را بیان کنید.
– اسیدهای چرب ترانس از نظر تغذیه ای چه خواصی دارند و چرا؟ مهم ترین منابع غذایی آنها کدامند؟
– کلسترول غذا از نظر تغذیه ای چه خاصیتی دارد و در کدام غذاها وجود دارد؟
– اسیدهای چرب امگا۶ از نظر تغذیه ای چه خواصی دارد؟ مهم ترین منابع غذایی آن کدام است؟ مشهورترین اسیدچرب آن چیست؟
– بهترین نسبت امگا-۳ به امگا-۶ در غذا چقدر است؟ برای رسیدن به این نسبت چه توصیه ای دارید؟
– روغن های غذایی مناسب برای سرخ کردن را توضیح دهید.
– انواع روغن های زیتون بازار و موارد استفاده آنها را بنویسید.
– چند مورد از عملکردهای بافت چربی را بنویسید.
– انرژی مورد نیاز مغز در شرایط طبیعی و سوتغذیه از چه منبعی تامین می شود؟
– تند شدن چربیها به چه علتی است؟ در کدام چربیها احتمال بالایی دارد و چگونه می توان از آن پیشگیری کرد؟
– تفاوت اسیدهای چرب ترانس حیوانی و گیاهی را از دید تغذیه ای بنویسید.
– استرول های حیوانی و گیاهی را از دید تغذیه مقایسه نموده و برای هر کدام مثالی بنویسید.
روش و فنون تدریس: کنفرانس، نمایش دادن، همکاری، بحث در کلاس، پرسش و پاسخ و ارزشیابی

شیوه ارزیابی: میان ترم تکوینی، سوالات شفاهی کلاسی، پایان ترم	
فعالیت‌های یادگیری دانشجویان	روش ارائه درس
گوش دادن و مشارکت	کنفرانس و نمایش اسلاید
بحث در کلاس	همکاری
مشارکت فعال	پرسش و پاسخ و ارزشیابی

به نام خداوند بخشنده مهربان



دانشگاه علوم پزشکی ارومیه

دانشکده پزشکی

گروه آموزشی علوم تغذیه

طرح درس (Lesson plan)

• مدرس و مسئول درس : دکتر محمد علیزاده

• زمان برگزاری کلاس: ۱۴۰۳/۲/۲۶

• مبحث آموزشی جلسه: چربیها ۲

منبع درس :
Nutrition & Diet therapy, Linda Kelly DeBruyne et al, 9th edition, 2016
امکانت آموزشی: وایت برد، پروژکتور
هدف کلی درس: دانشجو بایستی گروههای غذایی مواد مغذی (ماکرونوترینتها) و نقش آنها در سلامتی و بیماری را درک نماید.
اهداف اختصاصی: دانشجو بایستی در پایان جلسه بتواند به سولات زیر پاسخ دهد: - اسید چرب کونژوگه چیست و از نظر تغذیه ای چه خاصیتی دارد؟ - خلاصه ای از متابولیسم انواع لیپوپروتئینهای خون را بنویسید. - ارتباط کلسترول غذا با کلسترول خون بنویسید. - ارتباط مصرف اسیدهای امگا ۳ با بیماریهای قلبی را بنویسید. - اسیدهای چرب ضروری کدامند و چرا ضروری می باشند؟ - فسفولیپیدها چه خواصی دارند و مثالی بزنید. - ماهی چه اسیدهای چرب مهمی دارد و توصیه ای تغذیه ای در مورد آن چیست؟ - چگونه هم ماهی بخوریم و هم از مسمومیت جیوه در امان باشیم؟ - مضرات مصرف زیاد مکمل امگا ۳ را بیان نمایید. - در مورد نوع چربی مصرفی چه توصیه هایی دارید. - در مورد مقدار چربی مصرفی روزانه چه توصیه ای دارید؟ - در مورد مقدار مصرف روزانه کلسترول، اسیدهای چرب ضروری، ترانس و اشباع چه توصیه ای دارید؟ - چند نمونه غذا مثال بزنید که حاوی ۵ گرم یا یک واحد چربی باشد؟ - عملکردهای چربی در غذا را بیان نمایید. - چند نمونه گوشت پرچرب، متوسط چرب و کم چرب مثال بزنید. - چه غذاهایی حاوی چربی جامد می باشند. - برای سالم سازی غذا چند نمونه از جانشینی چربی های جامد با مایع را در غذاها مثال بزنید. - چند روش مثال بزنید که توانید مقدار چربی غذاها را کمتر نمایید. - الاسترا چیست؟ چه ترکیبی دارد؟ و چه ملاحظات تغذیه ای را در مصرف آن باید رعایت نمود؟ - مغزهای روغنی چه ترکیبی دارند و در مورد مصرف آنهاچه توصیه ای دارید؟ - چند روش جایگزینی چربیهای اشباع با غیر اشباع را در غذای روزمره مثال بزنید.
روش و فنون تدریس: کنفرانس، نمایش دادن، همکاری، بحث در کلاس، پرسش و پاسخ و ارزشیابی
شیوه ارزیابی: میان ترم تکوینی، سواتات شفاهی کلاسی، پایان ترم

فعالیت‌های یادگیری دانشجویان	روش ارائه درس
گوش دادن و مشارکت	کنفرانس و نمایش اسلاید
بحث در کلاس	همکاری
مشارکت فعال	پرسش و پاسخ و ارزشیابی

به نام خداوند بخشنده مهربان



دانشگاه علوم پزشکی ارومیه
دانشکده پزشکی
گروه آموزشی علوم تغذیه

طرح درس (Lesson plan)

- مدرس و مسئول درس : دکتر محمد علیزاده
- زمان برگزاری کلاس: ۱۴۰۳/۲/۳۱
- مبحث آموزشی جلسه: پروتئینها ۱

منبع درس :	
Nutrition & Diet therapy, Linda Kelly DeBruyne et al, 9 th edition, 2016	
امکانت آموزشی: وایت برد، پروژکتور	
هدف کلی درس:	
دانشجو بایستی گروههای غذایی مواد مغذی (ماکرونوترینتها) و نقش آنها در سلامتی و بیماری را درک نماید.	
اهداف اختصاصی:	
دانشجو بایستی در پایان جلسه بتواند به سولات زیر پاسخ دهد:	
- اسیدهای آمینه ضروری و غیر ضروری به چه معناست؟ چه زمانی اسیدهای آمینه غیر ضروری، ضروری میشوند؟	
- منظور از دنا توره شدن پروتئین چیست؟ ترن اور پروتئین چیست؟ تعادل ازت به چه معناست؟ چگونه محاسبه می شود؟	
- تعادل مثبت و منفی ازت کی اتفاق می افتد؟	
- نقش پروتئینهای بدن را بنویسید. پروتئین اضافی بدن در کجا ذخیره می شود؟ کدام یک از پروتئینهای بدن به تجزیه برای تامین انرژی آسیب پذیر هستند؟	
- اوره و اسید اوریک محصول کاتابولیسم چه موادی هستند. عوارض کمبود پروتئین را بنویسید.	
- منظور از stunting, wasting و underweight چیست؟	
- سوتغذیه حاد و مزمن را تعریف کنید و با چه شاخصهایی مشخص می شوند؟	
- فرق ماراسموس و کواشیورکور را بنویسید.	
- درمان تغذیه ای سوتغذیه متوسط و شدید به چه صورتی است؟	
- ارتباط مصرف پروتئین زیاد با بیماریهای قلبی عروقی را بنویسید.	
- مصرف پروتئین زیاد در افراد سالم و افراد با بیماری مزمن کلیوی چه تاثیری دارد؟	
- نحوه ی استفاده از منحنی های رشد را توضیح دهید.	
- بهترین شاخص سوتغذیه حاد و مزمن را در رده های سنی مختلف بنویسید.	
- نحوه ی استفاده از نمایه ی توده ی بدنی در کودکان و بزرگسالان را توضیح دهید.	
- در استفاده از منحنی های رشد قد به دو شکل length و stature نوشته می شود چرا و ما در استفاده از این نمونه ها چه ملاحظاتی باید داشته باشیم؟	
روش و فنون تدریس: کنفرانس، نمایش دادن، همکاری، بحث در کلاس، پرسش و پاسخ و ارزشیابی	
شیوه ارزیابی: میان ترم تکوینی، سولات شفاهی کلاسی، پایان ترم	
روش ارائه درس	فعالیت های یادگیری دانشجویان

گوش دادن و مشارکت	کنفرانس و نمایش اسلاید
بحث در کلاس	همکاری
مشارکت فعال	پرسش و پاسخ و ارزشیابی

به نام خداوند بخشنده مهربان



دانشگاه علوم پزشکی ارومیه

دانشکده پزشکی

گروه آموزشی علوم تغذیه

طرح درس (Lesson plan)

• مدرس و مسئول درس : دکتر محمد علیزاده

• زمان برگزاری کلاس: ۱۴۰۳/۳/۲

• مبحث آموزشی جلسه: پروتئینها ۲

منبع درس :	
Nutrition & Diet therapy, Linda Kelly DeBruyne et al, 9 th edition, 2016	
امکانت آموزشی: وایت برد، پروژکتور	
هدف کلی درس:	
دانشجو بایستی گروههای غذایی مواد مغذی (ماکرونوترینتها) و نقش آنها در سلامتی و بیماری را درک نماید.	
اهداف اختصاصی:	
دانشجو بایستی در پایان جلسه بتواند به سولات زیر پاسخ دهد:	
- در استفاده از منحنی های رشد منظور از عبارات زیر را بنویسید:	
- Underweight خفیف و شدید	
- Wasting خفیف و شدید	
- Stunting خفیف و شدید	
- اضافه وزن و چاقی	
- در چه مواردی نیاز به مصرف پروتئین زیاد از طریق غذا و یا مکملهای غذایی وجود دارد؟	
- در مورد مصرف مکمل های آمینو اسیدی چه توصیه ای دارید؟	
- مصرف مکملهای اسید آمینه برای چه افرادی می تواند خطرناک باشد؟	
- مقدار توصیه RDA در مورد پروتئین چیست و با چه شرطهایی این میزان توصیه شده است؟	
- پروتئینهای با کیفیت بالا و پایین کدامند و چرا به این اسامی خوانده میشوند؟	
- برای پیشگیری از اتلاف پروتئین بدن چه توصیه ای دارید؟	
- کدام گروههای غذایی حاوی پروتئین هستند و یک سهم از این گروههای غذایی چه مقدار پروتئین دارد؟	
- منظور از پروتئینهای مکمل چیست و شرط این تکمیل چی می باشد؟ مثالی بزنید.	
- منظور از جبران انرژی مورد نیاز بدن از طریق پروتئین (protein sparing) چیست؟	
- رژیم گیاهخواری چیست و چه انواعی دارد؟ این رژیم چه مزایا و معایبی دارد؟	
- گیاهخواران برای تامین نیازهای ویتامینی و معدنی خود به چه غذاهاو احتمالا مکملهایی احتیاج دارند؟	
- کدام نوترینتها در رژیم گیاهخواری کافی و کدام یک احتمالا ناکافی باشند؟	
روش و فنون تدریس: کنفرانس، نمایش دادن، همکاری، بحث در کلاس، پرسش و پاسخ و ارزشیابی	
شیوه ارزیابی: میان ترم تکوینی، سولات شفاهی کلاسی، پایان ترم	
روش ارائه درس	فعالیت های یادگیری دانشجویان

گوش دادن و مشارکت	کنفرانس و نمایش اسلاید
بحث در کلاس	همکاری
مشارکت فعال	پرسش و پاسخ و ارزشیابی

به نام خداوند بخشنده مهربان



دانشگاه علوم پزشکی ارومیه
دانشکده پزشکی
گروه آموزشی علوم تغذیه

طرح درس (Lesson plan)

- مدرس و مسئول درس : دکتر محمد علیزاده
- زمان برگزاری کلاس: ۱۴۰۳/۳/۹
- مبحث آموزشی جلسه: ویتامینهای محلول در چربی

منبع درس :
Nutrition & Diet therapy, Linda Kelly DeBruyne et al, 9th edition, 2016
امکانت آموزشی: وایت برد، پروژکتور
هدف کلی درس: دانشجو بایستی گروههای غذایی مواد مغذی (میکرونوترینتها شامل ویتامینها) و علائم کمبود و مسمومیت آنها را درک نماید.
اهداف اختصاصی: دانشجو بایستی در پایان جلسه بتواند به سولات زیر پاسخ دهد: - ویتامین های محلول در آب و چربی را از نظر جذب، انتقال، ذخیره، دفع، سمیت و نیاز با هم مقایسه نماید. - چه فرمی از ویتامین A روی بیان ژن تاثیر دارد و از این طریق چه نقشی دارد؟ - ویتامین A از سه مسیر در بینایی نقش دارد. آنها را بنویسید. - مکانیسم نقش ویتامین A را در تمایز سلولی و رشد توضیح دهید. - ویتامین A با چه مکانیسمی در ایمنی بدن نقش دارد؟ - بتا کاروتن چیست در چه منابعی وجود دارد و چه نقشی دارد؟ - نشانه های و عوارض کمبود و مسمومیت با ویتامین A را بنویسید. - مسیر سنتز و فعال شدن ویتامین D را در بدن بنویسید. - ویتامین D فعال و غیر فعال چیست؟ در کدام بیماریها احتمالاً به مکمل ویتامین D فعال نیاز پیدا خواهیم کرد؟ - کفایت و عدم کفایت ویتامین D چه تاثیری روی استخوان دارد؟ - کدام عوامل خطر کمبود ویتامین D را افزایش می دهند؟ - تفاوت راشی تیسیم، استئو مالاسی و استئوپروز را بنویسید. - عوارض مسمومیت با ویتامین D را بنویسید. - در مورد درستی یا نادرستی استفاده از گرمهای ضد آفتاب و نیز نحوه ی استفاده از آنها طوری که منجر به

کمبود ویتامین D نشوند توضیح دهید.

- در مورد تامین ویتامین D مورد نیاز بدن با استفاده از نور خورشید توضیح دهید.
- نقش برنزه کردن را در تامین ویتامین D و نیز عوارض احتمالی آن را بنویسید.
- در شیرخواران شیر مادر خوار و شیرخشک خوار در مورد ویتامین D چه توصیه ای دارید؟
- نقش ویتامین E را در سلامت بنویسید.
- چه مواردی احتمال کمبود ویتامین E را افزایش می دهد و نشانه های این کمبود چیست؟
- مسمومیت با ویتامین E کی اتفاق می افتد و چه عوارضی دارد؟
- ویتامین E غذا به چه فرآیندهایی آسیب پذیر است؟ منابع غذایی ویتامین E چیست؟
- نقش ویتامین K را در لخته شدن و استخوان توضیح دهید.
- منابع تامین ویتامین K را در بدن بنویسید. چه مواردی خطر کمبود ویتامین K را افزایش می دهد؟
- در نوزادان تازه متولد شده ویتامین K در چه فرمی داده میشود و چرا؟
- در مورد عوارض مصرف زیاد ویتامین K و نیز تداخل آن با داروهای ضد لخته شدن خون و نیز توصیه های تغذیه ای لازم توضیح دهید.
- مشتقات ویتامینهای محلول در چربی را نام ببرید.

روش و فنون تدریس: کنفرانس، نمایش دادن، همکاری، بحث در کلاس، پرسش و پاسخ و ارزشیابی

شیوه ارزیابی: میان ترم تکوینی، سوالات شفاهی کلاسی، پایان ترم

فعالیت‌های یادگیری دانشجویان	روش ارائه درس
گوش دادن و مشارکت	کنفرانس و نمایش اسلاید
بحث در کلاس	همکاری
مشارکت فعال	پرسش و پاسخ و ارزشیابی



طرح درس (Lesson plan)

- مدرس و مسئول درس : دکتر محمد علیزاده
- زمان برگزاری کلاس: ۱۴۰۳/۳/۱۶
- مبحث آموزشی جلسه: ویتامینهای محلول در آب

منبع درس :
Nutrition & Diet therapy, Linda Kelly DeBruyne et al, 9th edition, 2016
امکانت آموزشی: وایت برد، پروژکتور
هدف کلی درس: دانشجو بایستی گروههای غذایی مواد مغذی (میکرونوترینتها شامل ویتامینها) و علایم کمبود و مسمومیت آنها را درک نماید.
اهداف اختصاصی: دانشجو بایستی در پایان جلسه بتواند به سولات زیر پاسخ دهد: - در مورد نقش ویتامینهای گروه B در بدن، منابع غذایی آنها و نیز عوارض کمبود آنها به طور کلی توضیح دهید. - چه مواردی خطر کمبود تیامین را افزایش می دهند و چرا؟ - چه مواردی نیاز به ریبوفلاوین را افزایش می دهند؟ کمبود آن چه نشانه هایی دارد؟ - ریبوفلاوین در مقابل کدام فرآیندها حساس و مقاوم است؟ بر اساس این آسیب پذیری در چه مواردی باید مراقب کمبود ریبوفلاوین باشیم؟ - بدن نیاز خود به نیاسین را از چه منابعی تامین می کند؟ مصرف زیاد نیاسین چه عوارضی دارد؟ - دوزهای فارماکولوژیک نیاسین چه موارد مصرف و چه خطرهای احتمالی را دارند؟ نیاسین به کدام فرآیندها حساس یا مقاوم است؟ - عملکردهای اسید پانتوتنیک و بیوتین را بنویسید. مکمل های آنها چه اثراتی دارند؟ - کمبود بیوتین در چه مواردی اتفاق می افتد؟ کمبود آزمایشگاهی بیوتین چگونه ایجاد می شود؟ - پریدوکسین چه نقش هایی دارد؟ کمبود و مسمومیت با آن چه عوارضی خواهد داشت؟ - چرا مکمل پریدوکسین برای بهبود عملکرد عضلات استفاده میشود؟ پریدوکسین در چه منابع غذایی یافت میشود و مقابل چه فرآیندی آسیب پذیر است؟ - فرق فولات و اسید فولیک چیست؟ - چرا کمبود فولات منجر به آنمی ماکروسیتیک و بزرگ شدن اندازه سلولهای بدن می شود؟

- چرا اسید فولیک در بین ویتامین های گروه B بیشترین تداخل را با الکل دارد؟ غیر از الکل چه داروها و مواردی با اسید فولیک تداخل دارند؟
- منابع غذایی فولات چیست؟ کمبود و زیادی مصرف فولات چه عوارضی دارد؟ فولات در برابر کدام فرآیندها آسیب پذیر است؟
- منابع غذایی و عملکردهای ویتامین B12 را در بدن بنویسید. این ویتامین به کدام فرآیند آسیب پذیر است و چه راه حلی برای این آسیب پذیری دارید؟
- آیا آنمی ناشی از کمبود ویتامین B12 را می توان با فولات درمان کرد؟ چرا؟ این کار چه خطری می تواند داشته باشد؟
- آنمی کشنده چیست و چگونه درمان میشود؟
- در گیاهخواران چرا احتمال کمبود B12 زیاد و خطرناک تر است؟
- عملکردهای ویتامین C را در بدن بنویسید.
- ویتامین C و استرس چه ارتباطی دارند؟
- ارتباط ویتامین C را با سرماخوردگی و سرطان بنویسید.
- کمبود ویتامین C چه عوارضی دارد و چگونه درمان میشود؟
- عوارض مصرف زیاد ویتامین C را بنویسید.
- در چه مواردی نیاز به ویتامین C افزایش پیدا می کند؟

روش و فنون تدریس: کنفرانس، نمایش دادن، همکاری، بحث در کلاس، پرسش و پاسخ و ارزشیابی

شیوه ارزیابی: میان ترم تکوینی، سوالات شفاهی کلاسی، پایان ترم

فعالیت‌های یادگیری دانشجویان	روش ارائه درس
گوش دادن و مشارکت	کنفرانس و نمایش اسلاید
بحث در کلاس	همکاری
مشارکت فعال	پرسش و پاسخ و ارزشیابی

به نام خداوند بخشنده مهربان



دانشگاه علوم پزشکی ارومیه
دانشکده پزشکی
گروه آموزشی علوم تغذیه

طرح درس (Lesson plan)

- مدرس و مسئول درس : دکتر محمد علیزاده
- زمان برگزاری کلاس: ۱۴۰۳/۳/۲۳
- مبحث آموزشی جلسه: مینرالها

منبع درس :
Nutrition & Diet therapy, Linda Kelly DeBruyne et al, 9th edition, 2016
امکانت آموزشی: وایت برد، پروژکتور
هدف کلی درس: دانشجو بایستی گروههای غذایی مواد مغذی (میکرونوترینتها شامل مینرالها) و علایم کمبود و مسمومیت آنها را درک نماید.
اهداف اختصاصی: دانشجو بایستی در پایان جلسه بتواند به سولات زیر پاسخ دهد: - ترن اور استخوان به چه معناست؟ - چه عواملی باعث می شوند حداکثر دانسیته ی استخوان کسب شود؟ - نقشهای کلسیم را در بدن بنویسید. - پایین بودن کلسیم خون نشانه چیست؟ نشانه های مصرف کم کلسیم را بنویسید. - عوامل خطر قابل تغییر و غیر قابل تغییر پوکی استخوان را بنویسید. - چرا خانمها به پوکی استخوان آسیب پذیرتر از مردان هستند. - دریافت کافی کلسیم خطر کدام بیماریها را کاهش می دهد. دریافت کافی کلسیم چقدر است؟ بیشترین نیاز به کلسیم در چه دوره ای است؟ دریافت زیاد کلسیم چه خطری دارد؟ - قاعده ی عملی محاسبه ی میزان مصرف کلسیم چیست؟ - بهترین منبع غذایی کلسیم چیست؟ منابع غذایی دیگر کلسیم را بنویسید. چرا این منابع غذایی بهترند؟ - چگونه می توان کلسیم بیشتری در وعده های غذایی مصرف کرد؟ - مهمترین منابع غذایی فسفر کدامند؟ زیادی مصرف فسفر چه خطراتی دارد؟ - عملکردهای منیزیم را در بدن بنویسید. - کمبود منیزیم به چه دلایلی می تواند اتفاق بیفتد؟ چه عوارضی دارد؟ - منابع غذایی کلسیم چیست؟ زیادی مصرف منیزیم به چه دلایلی اتفاق می افتد و چه عوارضی دارد؟

- به مصرف آب تصفیه شده چه ایراداتی می توان وارد کرد؟
- تنظیم آهن بدن چگونه صورت می گیرد؟
- چرا احتمال کمبود آهن در افراد چاق بالاست؟ چه افراد دیگری در معرض خطر کمبود آهن هستند؟
- دلایل کمبود آهن چیست؟ این کمبود چگونه تشخیص داده می شود؟ کدام نشانه ها زودتر ظاهر می شوند؟
- آیا در تمام کم خونیهها مکمل آهن تجویز می شود؟ چرا؟ تجویز مکمل آهن بدون تشخیص علت زمینه ای چه خطراتی دارد؟
- دلایل اورلود آهن چیست؟ چه نشانه ها و عوارضی دارد؟ چگونه تشخیص داده می شود؟ در چه کسانی و به چه دلیل شیوع بالایی دارد؟ چرا در الکلیها خطرناکتر است؟ مصرف چه مقدار آهن می تواند خطر مرگ داشته باشد؟
- میزان نیاز به آهن چقدر است؟ منابع غذایی آهن را توضیح دهید.
- عوامل افزایشنده و کاهشنده جذب آهن غذاها را توضیح دهید.
- چگونه می توان مصرف آهن را در وعده هایی غذایی افزایش داد؟
- چرا کمبود روی در ایران بیشتر است؟ کمبود روی بیشتر در چه کسانی دیده میشود؟
- بهترین منابع غذایی روی در نوزادان و بزرگسالان چیست؟ مکمل روی چه زمانی توصیه می شود؟ زیادی مصرف روی چه عوارضی دارد؟
- عملکردهای سلنیوم چیست؟ کمبود سلنیوم چه مواقعی اتفاق می افتد؟ بیماری کشان چه ارتباطی با سلنیوم دارد؟ مسمومیت با سلنیوم چه خطراتی دارد؟
- دلایل گواتر چیست؟ کریتینیسیم چیست؟ منابع غذایی ید را بنویسید. آیا ید یک ماده غذایی در همه جای دنیا یکسان است؟ چرا؟ این قضیه در مورد چه مینرالهای دیگری صادق است؟
- در چه کسانی بایستی توصیه شود تا مصرف ید افزایش یابد؟
- عملکردهای مس در بدن را بنویسید. کمبود مس در چه کسانی اتفاق می افتد؟ چه نشانه هایی دارد؟
- در صورت عدم دفع صفرا احتمال مسمومیت با چه مینرالهایی وجود دارد و چرا؟ مسمومیت با این مینرالها در چه مواقع دیگری می تواند اتفاق بیفتد و چه عوارضی دارد؟
- مصرف کافی فلوئور چه محاسنی دارد؟ منابع غذایی آن چیست؟ زیادی مصرف آن چه خطراتی دارد و در چه دوره ای از زندگی مهم است؟

روش و فنون تدریس: کنفرانس، نمایش دادن، همکاری، بحث در کلاس، پرسش و پاسخ و ارزشیابی

شیوه ارزیابی: میان ترم تکوینی، سوالات شفاهی کلاسی، پایان ترم

روش ارائه درس	فعالیت های یادگیری دانشجویان
کنفرانس و نمایش اسلاید	گوش دادن و مشارکت
همکاری	بحث در کلاس
پرسش و پاسخ و ارزشیابی	مشارکت فعال

به نام خداوند بخشنده مهربان



دانشگاه علوم پزشکی ارومیه
دانشکده پزشکی
گروه آموزشی علوم تغذیه

طرح درس (Lesson plan)

• مدرس و مسئول درس : دکتر محمد علیزاده

• زمان برگزاری کلاس: جبرانی

• مبحث آموزشی جلسه: تغذیه مادران باردار و شیر ده ۱

منبع درس :
Nutrition & Diet therapy, Linda Kelly DeBruyne et al, 9th edition, 2016
امکانت آموزشی: وایت برد، پروژکتور
هدف کلی درس: دانشجو بایستی کلیات تغذیه در گروههای مختلف جمعیتی را درک نماید.
اهداف اختصاصی: دانشجو بایستی در پایان جلسه بتواند به سولات زیر پاسخ دهد: - توصیه های تغذیه ای قبل از حاملگی را بنویسید. - سوتغذیه در دوران جنینی چه تاثیری بر زندگی بزرگسالی دارد و چرا؟ - چاقی قبل از حاملگی چه خطراتی دارد؟ - نیاز به کدام نوترینتها در دوران حاملگی نزدیک ۱۵۰٪ یا بیش از آن افزایش پیدا می کند؟ نیاز به کدام نوترینتها در دوران شیردهی نزدیک ۱۵۰٪ یا بیش از آن افزایش پیدا می کند؟ - برای خانم حامله مصرف چه مقدار انرژی، کربوهیدرات و پروتئین و مکمل پروتئین توصیه شده است؟ - چه مقدار از گروههای غذایی برای یک خانم حامله توصیه می شود؟ بهترین چربی مصرفی برای آنان چیست؟ - چه تغییری در جذب کلسیم و آهن در بارداری ایجاد می شود؟ جنین چه مقدار به آهن مصرفی مادر وابسته است؟ - مصرف چه مکملهایی در دوران حاملگی مفید است؟ مکملهای دوران حاملگی چه ویژگی اختصاصی در مقایسه با سایر مولتی ویتامینها دارند؟ کم خونی فقر آهن مادر چه خطراتی برای جنین دارد؟ - مصرف مکملهای حاملگی برای چه کسانی مفید می باشد؟ چه محاسنی دارند؟ - میزان کسب وزن مناسب در دوران حاملگی چقدر است؟ - میزان کسب وزن در نوجوانان حامله چقدر باید باشد؟ میزان کسب وزن در سه تا سه ماهه حاملگی چقدر باید باشد؟ - خانم حامله ای افزایش وزن دو برابری در مقایسه با مقادیر توصیه شده تا ۶ ماه اول حاملگی داشته است؟ این

افزایش وزن زیاد چه عوارضی دارد؟ در ۶ ماه دوم حاملگی افزایش یا کاهش وزن وی چقدر باید باشد؟	
روش و فنون تدریس: کنفرانس، نمایش دادن، همکاری، بحث در کلاس، پرسش و پاسخ و ارزشیابی	
شیوه ارزیابی: میان ترم تکوینی، سوالات شفاهی کلاسی، پایان ترم	
فعالیت‌های یادگیری دانشجویان	روش ارائه درس
گوش دادن و مشارکت	کنفرانس و نمایش اسلاید
بحث در کلاس	همکاری
مشارکت فعال	پرسش و پاسخ و ارزشیابی



طرح درس (Lesson plan)

- مدرس و مسئول درس : دکتر محمد علیزاده
- زمان برگزاری کلاس: مجازی در سامانه نوید
- مبحث آموزشی جلسه: تغذیه مادران باردار و شیر ده ۲

منبع درس :
Nutrition & Diet therapy, Linda Kelly DeBruyne et al, 9th edition, 2016
امکانت آموزشی: وایت برد، پروژکتور
هدف کلی درس: دانشجو بایستی کلیات تغذیه در گروههای مختلف جمعیتی را درک نماید.
اهداف اختصاصی: دانشجو بایستی در پایان جلسه بتواند به سولات زیر پاسخ دهد: - سیگار و داروهای گیاهی در دوران حاملگی چه اثرانی دارند و چگونه می توان اثرات بد سیگار را کم کرد؟ - برای پیشگیری از مسمومیت جیوه و سرب در دوران بارداری چه توصیه هایی دارید؟ - در دوران حاملگی از چه موارد تغذیه ای یا شبه تغذیه ای بایستی خودداری کرد؟ در مورد بهداشت مواد غذایی در دوران حاملگی چه توصیه هایی را باید رعایت کرد؟ - مصرف زیاد ویتامین A در دوران حاملگی چه خطراتی دارد؟ با چه دارویی اتفاق می افتد؟ چه دوره ای از حاملگی خطرناک تر است؟ - در مورد رژیمهای کم کالری و قندهای مصنوعی در دوران حاملگی چه توصیه هایی وجود دارد؟ - در مورد مصرف کافئین در دوران حاملگی چه مواردی را بایستی رعایت کرد و چرا؟ - مصرف الکل در دوره ی حاملگی چه خطراتی دارد؟ - شیردهی برای چه مدتی توصیه می شود؟ تا چه سنی از نوزاد بایستی شیردهی انحصاری باشد؟ انرژی شیردهی چگونه تامین می شود؟ - در طول شیردهی تا چه مقدار کاهش وزن طبیعی است؟ محدودیتهای غذایی چه تاثیری در شیردهی دارد؟ محدودیتهای غذایی روی چه نوترینتهای شیر تاثیر دارد و روی کدام نوترینتها تاثیر ندارد؟ - مقدار نیاز به مایعات در دوران حاملگی چقدر است؟ - در مورد مصرف غذاهای با طعم و بوی خاص در مادران شیرده چه مواردی را باید رعایت کرد؟ - در مورد شیرخواران دارای آلرژی چه توصیه های تغذیه ای دارید؟

روش و فنون تدریس: کنفرانس، نمایش دادن، همکاری، بحث در کلاس، پرسش و پاسخ و ارزشیابی	
شیوه ارزیابی: میان ترم تکوینی، سوالات شفاهی کلاسی، پایان ترم	
فعالیت‌های یادگیری دانشجویان	روش ارائه درس
گوش دادن و مشارکت	کنفرانس و نمایش اسلاید
بحث در کلاس	همکاری
مشارکت فعال	پرسش و پاسخ و ارزشیابی

به نام خداوند بخشنده مهربان



دانشگاه علوم پزشکی ارومیه
دانشکده پزشکی
گروه آموزشی علوم تغذیه

طرح درس (Lesson plan)

- مدرس و مسئول درس : دکتر محمد علیزاده
- زمان برگزاری کلاس: مجازی در سامانه نوید
- مبحث آموزشی جلسه: تغذیه مادران باردار و شیر ده ۳

منبع درس :
Nutrition & Diet therapy, Linda Kelly DeBruyne et al, 9th edition, 2016
امکانت آموزشی: وایت برد، پروژکتور
هدف کلی درس: دانشجو بایستی کلیات تغذیه در گروههای مختلف جمعیتی را درک نماید.
اهداف اختصاصی: دانشجو بایستی در پایان جلسه بتواند به سولات زیر پاسخ دهد: - چرا مصرف الکل در دوران شیردهی مجاز نیست؟ - مصرف سیگار و کافئین زیاد در خانم شیرده چه خطراتی دارد و چرا؟ - مصرف انواع داروها در شیردهی توسط مادر چه تاثیری بر نوزاد دارد و چه کاری باید انجام دارد؟ در مورد داروهای ضدبارداری هم توضیح دهید. - در سرماخوردگی مادر شیرده آیا شیردهی ادامه می یابد؟ چرا؟ - آیا مادر مبتلا به سل می تواند شیردهی داشته باشد؟ توضیح دهید. - در مورد مادران مبتلا به ایدز و شیردهی آنها چه نظری دارید؟ - دو جهش رشدی در طول زندگی چه زمانهایی اتفاق می افتند؟ - نیاز به کدام نوترینتها بر حسب وزن بدن در دوران نوزادی بیش از دو برابر بزرگسالی است؟ - در مورد مصرف آب توسط نوزاد شیرخوار چه توصیه ای دارید؟ - ترکیب درشت مغذیهای شیر مادر را با شیر گاو و نیاز دوره ی بزرگسالی مقایسه نمایید. - در مورد مصرف مکمل آهن، ویتامین D و فلئوئور در نوزادان شیرمادر خوار و شیر خشک خوار چه توصیه ای دارید؟ - تغذیه پارانترال چه زمانی مورد استفاده قرار می گیرد. تعدادی از اندیکاسیونهای تغذیه پارانترال را بنویسید.
روش و فنون تدریس: کنفرانس، نمایش دادن، همکاری، بحث در کلاس، پرسش و پاسخ و ارزشیابی
شیوه ارزیابی: میان ترم تکوینی، سولات شفاهی کلاسی، پایان ترم

فعالیت‌های یادگیری دانشجویان	روش ارائه درس
گوش دادن و مشارکت	کنفرانس و نمایش اسلاید
بحث در کلاس	همکاری
مشارکت فعال	پرسش و پاسخ و ارزشیابی

به نام خداوند بخشنده مهربان



دانشگاه علوم پزشکی ارومیه
دانشکده پزشکی
گروه آموزشی علوم تغذیه

طرح درس (Lesson plan)

- مدرس و مسئول درس : دکتر محمد علیزاده
- زمان برگزاری کلاس: مجازی در سامانه نوید
- مبحث آموزشی جلسه: انرژی و مدیریت وزن ۱

منبع درس :	
Nutrition & Diet therapy, Linda Kelly DeBruyne et al, 9 th edition, 2016	
امکانت آموزشی: وایت برد، پروژکتور	
هدف کلی درس:	
دانشجو بایستی تنظیم توصیه های تغذیه ای در افراد مختلف را درک نماید.	
اهداف اختصاصی:	
دانشجو بایستی در پایان جلسه بتواند به سولات زیر پاسخ دهد:	
- عدم تعادل انرژی با رویکرد پرخوری چه تاثیری بر ذخایر انرژی بدن دارد؟	
- مصرف اضافی کربوهیدرات، چربی، پروتئین والکل چه سرنوشتی در بدن دارد؟	
- متابولیسم گرسنگی یا fasting را توضیح دهید.	
- نیاز مغز به انرژی در انواع گرسنگیها چگونه تامین میشود؟	
- گرسنگی چه خطراتی دارد؟	
- رژیم های غذایی با محدودیت انرژی شدید و متوسط چه تاثیری روی بدن دارند؟	
- اضافه شدن تدریجی وزن بدن در طول سالهای متمادی را با ذکر یک مثال توضیح دهید.	
- انرژی به چه صورتهایی وارد بدن شده و به چه اشکالی مصرف می شود؟	
- متابولیسم پایه را توضیح دهید. فرق متابولیسم پایه با متابولیسم استراحت در چیست؟	
- عوامل موثر بر متابولیسم پایه را توضیح دهید.	
- انرژی فعالیت و اثرگرمازایی غذا را توضیح دهید.	
روش و فنون تدریس: کنفرانس، نمایش دادن، همکاری، بحث در کلاس، پرسش و پاسخ و ارزشیابی	
شیوه ارزیابی: میان ترم تکوینی، سولات شفاهی کلاسی، پایان ترم	
روش ارائه درس	فعالیت های یادگیری دانشجویان

گوش دادن و مشارکت	کنفرانس و نمایش اسلاید
بحث در کلاس	همکاری
مشارکت فعال	پرسش و پاسخ و ارزشیابی

به نام خداوند بخشنده مهربان



دانشگاه علوم پزشکی ارومیه
دانشکده پزشکی
گروه آموزشی علوم تغذیه

طرح درس (Lesson plan)

- مدرس و مسئول درس : دکتر محمد علیزاده
- زمان برگزاری کلاس: مجازی در سامانه نوید
- مبحث آموزشی جلسه: انرژی و مدیریت وزن ۲

منبع درس :
Nutrition & Diet therapy, Linda Kelly DeBruyne et al, 9th edition, 2016
امکانت آموزشی: وایت برد، پروژکتور
هدف کلی درس: دانشجو بایستی تنظیم توصیه های تغذیه ای در افراد مختلف را درک نماید.
اهداف اختصاصی: دانشجو بایستی در پایان جلسه بتواند به سولات زیر پاسخ دهد: - علل چاقی را توضیح دهید. - چرا پیشگیری از چاقی در دوران کودکی اهمیت دارد؟ - زیاد و کم شدن وزن را با حجم و تعداد سلولهای چربی توضیح دهید. - Set-Point Theory را توضیح دهید. - با کدام دلیل می توان توضیح داد که شیوع بالای اضافه وزن غیر از ژنتیک با عوامل محیطی هم ارتباط زیادی دارد؟ - محرکهای محیطی زیاد خوردن کدامند؟ - گرسنگی را با اشتها داشتن مقایسه نمایید. - استراتژیهای منطقی کاهش وزن شامل چه مواردی است؟ - هدف کاهش وزن در یک فرد چاق چیست؟ چرا کاهش وزن در یک فرد چاق در اوایل راحت و در ادامه سخت می شود؟ - میزان کالری رژیمهای کاهش وزن چگونه تعیین می شود؟ آیا حده وعده های غذایی (مثل حذف شام) می تواند منجر به لاغری شود؟ - در طراحی رژیمهای کم کالری برای اینکه علیرغم کالری کم، رژیم کفایت لازم را از نظر سایر نوترینت های مورد نیاز بدن داشته باشد و احساس سیری هم به فرد بدهد چه مواردی را باید رعایت کرد؟ - طرح سالم خوردن در رژیم های کم کالری شامل چه مواردی است؟ - فواید ورزش را در برنامه کاهش وزن بنویسید.

- اصول تغییر رفتار و نگرش را در کاهش وزن بنویسید و به شکل کوتاه توضیح دهید.

- چند مورد از موارد رفتار درمانی را در کاهش وزن بنویسید.

- اصول حفظ وزن کم شده بعد از کاهش وزن را بنویسید

روش و فنون تدریس: کنفرانس، نمایش دادن، همکاری، بحث در کلاس، پرسش و پاسخ و ارزشیابی

شیوه ارزیابی: میان ترم تکوینی، سوالات شفاهی کلاسی، پایان ترم

روش ارائه درس	فعالیت‌های یادگیری دانشجویان
کنفرانس و نمایش اسلاید	گوش دادن و مشارکت
همکاری	بحث در کلاس
پرسش و پاسخ و ارزشیابی	مشارکت فعال