

به نام خدا

دانشگاه علوم پزشکی ارومیه
دانشکده پزشکی
گروه علوم تغذیه
طرح درس تغذیه و تغذیه درمانی
(Lesson plan for nutrition and diet therapy)

• مدرس و مسئول درس : دکتر سوانا دانغیان

• زمان برگزاری کلاس: روز های دوشنبه

مبحث آموزشی جلسه اول: تعریف واژه ها، اهمیت تغذیه در سلامت

منبع درس :	
۱. فاکس برایان آنتونی، کامرون، دانش غذا، تغذیه و سلامتی، ترجمه داریوش کوهی	
۲. Krause and Mahan's food and the nutrition care process ۱۶th edition	
امکانات آموزشی: کلاس ۳۰ نفره - کامپیوتر و ویدیوپروژکتور - وایت بورد	
هدف کلی درس:	
تعریف واژه ها، اهمیت تغذیه در سلامت و بیماری ها	
اهداف اختصاصی:	
۱. واژه ها و اصطلاحات تغذیه ای را تعریف کند	
۲. تفاوت بین مفاهیم و اصطلاحات مختلف تغذیه ای را بیان کند.	
۳. اهمیت تغذیه در سلامت و نقش آن را در بیماری ها خصوصا بیماری های مزمن توضیح دهد.	
۴. توجیه کامل دانشجویان در مورد نحوه برگزاری کلاس، ارائه ها، آزمونها و تکالیف	
۵. گروه بندی دانشجویان جهت انجام فعالیت های گروهی	
روش و فنون تدریس: آموزش کلاسیک تئوری -	
شیوه ارزیابی: ارزشیابی تراکمی (آزمون فاینال ۱۰ نمره - آزمون میانtermی ۵ نمره - تکالیف و ارائه ها ۵ نمره).	
روش ارائه درس: آموزش کلاسیک	
فعالیت های یادگیری دانشجویان: پیش آزمون، پرسش و پاسخ و بحث و مرور مطالب هر جلسه	

مبحث آموزشی جلسه دوم: مشکلات تغذیه ای شایع در ایران و جهان

منبع درس :	
۱. فاکس برایان آنتونی، کامرون، دانش غذا، تغذیه و سلامتی، ترجمه داریوش کوهی	
۲. Krause and Mahan's food and the nutrition care process ۱۶th edition	
۳. Nutrition policy process challenges in Iran, Massomeh Goshtaei, Hamid Ravaghi	
۴. https://www.who.int/health-topics/malnutrition#tab=tab_۲	
امکانات آموزشی: کلاس ۳۰ نفره - کامپیوتر و ویدیوپروژکتور - وایت بورد	
هدف کلی درس:	
آشنایی با مشکلات تغذیه ای شایع در ایران و جهان	
اهداف اختصاصی:	
۱. با مشکلات تغذیه ای شایع در ایران آشنا شده و آنها را توضیح دهد.	
۲. با مشکلات تغذیه ای شایع در جهان آشنا شده و آنها را توضیح دهد.	
۳. علل بیماری های تغذیه ای مزمن و حاد در ایران و جهان را توضیح دهد.	
روش و فنون تدریس: آموزش کلاسیک تئوری -	
شیوه ارزیابی: ارزشیابی تراکمی (آزمون فاینال ۱۰ نمره - آزمون میائترمی ۵ نمره - تکالیف و ارائه ها ۵ نمره).	
روش ارائه درس: آموزش کلاسیک	
فعالیت های یادگیری دانشجویان: پیش آزمون، پرسش و پاسخ و بحث و مرور مطالب هر جلسه	

مبحث آموزشی جلسه سوم: انواع مواد مغذی و هضم، جذب و متابولیسم کربوهیدرات ها

منبع درس : ۱. فاکس برایان آنتونی، کامرون، دانش غذا، تغذیه و سلامتی، ترجمه داریوش کوهی ۲. Krause and Mahan's food and the nutrition care process ۱۶th edition	
امکانات آموزشی: کلاس ۳۰ نفره- کامپیوتر و ویدیوپروژکتور- وایت بورد	
هدف کلی درس: انواع مواد مغذی و هضم، جذب و متابولیسم کربوهیدرات ها	
اهداف اختصاصی: ۱. انواع مختلف مواد مغذی را نام ببرد. ۲. انواع مختلف کربوهیدراتها را نام ببرد. ۳. نقش انواع مختلف کربوهیدرات ها را در سلامت و بیماری توضیح دهد. ۴. هضم و جذب کربوهیدراتها و عوامل موثر بر آنها را توضیح دهد. ۵. متابولیسم کربوهیدرات را در بدن توضیح دهد. ۶. منابع غذایی انواع کربوهیدرات ها را توضیح دهد.	
روش و فنون تدریس: آموزش کلاسیک تئوری –	
شیوه ارزیابی: ارزشیابی تراکمی (آزمون فاینال ۱۰ نمره- آزمون میانترمی ۵ نمره- تکالیف و ارائه ها ۵ نمره).	
	روش ارائه درس: آموزش کلاسیک فعالیت‌های یادگیری دانشجویان: پیش آزمون، پرسش و پاسخ و بحث و مرور مطالب هر جلسه

مبحث آموزشی جلسه چهارم: انواع مواد مغذی و هضم، جذب و متابولیسم پروتئین ها

منبع درس : ۱. فاکس برایان آنتونی، کامرون، دانش غذا، تغذیه و سلامتی، ترجمه داریوش کوهی ۲. Krause and Mahan's food and the nutrition care process ۱۶th edition	
امکانات آموزشی: کلاس ۳۰ نفره- کامپیوتر و ویدیوپروژکتور- وایت بورد	
هدف کلی درس: انواع مواد مغذی و هضم، جذب و متابولیسم پروتئین ها	
اهداف اختصاصی: ۱. انواع مختلف پروتئین ها و واحدهای تشکیل دهنده آنها را نام ببرد. ۲. نقش انواع مختلف پروتئین ها را در سلامت و بیماری توضیح دهد. ۳. هضم و جذب پروتئین ها را توضیح دهد. ۴. نقش و متابولیسم پروتئین را در بدن توضیح دهد. ۵. منابع غذایی پروتئین ها را توضیح دهد.	
روش و فنون تدریس: آموزش کلاسیک تئوری -	
شیوه ارزیابی: ارزشیابی تراکمی (آزمون فاینال ۱۰ نمره- آزمون میانترمی ۵ نمره- تکالیف و ارائه ها ۵ نمره).	
	روش ارائه درس: آموزش کلاسیک فعالیت‌های یادگیری دانشجویان: پیش آزمون، پرسش و پاسخ و بحث و مرور مطالب هر جلسه

مبحث آموزشی جلسه پنجم: انواع مواد مغذی و هضم، جذب و متابولیسم چربی ها و لیپیدها

منبع درس : ۱. فاکس برایان آنتونی، کامرون، دانش غذا، تغذیه و سلامتی، ترجمه داریوش کوهی ۲. Krause and Mahan's food and the nutrition care process ۱۶th edition	
امکانات آموزشی: کلاس ۳۰ نفره- کامپیوتر و ویدیوپروژکتور- وایت بورد	
هدف کلی درس: انواع مواد مغذی و هضم، جذب و متابولیسم چربی ها و لیپیدها	
اهداف اختصاصی: ۱. انواع مختلف چربی ها و لیپیدها را نام ببرد. ۲. نقش انواع مختلف چربی ها و لیپیدها را در سلامت و بیماری توضیح دهد. ۳. هضم و جذب چربی ها و لیپیدها را توضیح دهد. ۴. نقش و متابولیسم چربی ها و لیپیدها را در بدن توضیح دهد. ۵. منابع غذایی چربی ها و لیپیدها را توضیح دهد.	
روش و فنون تدریس: آموزش کلاسیک تئوری -	
شیوه ارزیابی: ارزشیابی تراکمی (آزمون فاینال ۱۰ نمره- آزمون میانترمی ۵ نمره- تکالیف و ارائه ها ۵ نمره).	
روش ارائه درس: آموزش کلاسیک	
فعالیت‌های یادگیری دانشجویان: پیش آزمون، پرسش و پاسخ و بحث و مرور مطالب هر جلسه	

مبحث آموزشی جلسه ششم: آشنایی با ویتامین ها و مواد معدنی

منبع درس : ۱. فاکس برایان آنتونی، کامرون، دانش غذا، تغذیه و سلامتی، ترجمه داریوش کوهی ۲. Krause and Mahan's food and the nutrition care process ۱۶th edition	
امکانات آموزشی: کلاس ۳۰ نفره- کامپیوتر و ویدیوپروژکتور- وایت بورد	
هدف کلی درس: انواع مواد مغذی و هضم، جذب و متابولیسم چربی ها و لیپیدها	
اهداف اختصاصی: ۱. آشنایی با ویتامین های محلول در آب ۲. آشنایی با بیماری های مرتبط با ویتامین های محلول در آب (کمبود یا مازاد دریافت) ۳. آشنایی با ویتامین های محلول در چربی ۴. آشنایی با بیماری های مرتبط با ویتامین های محلول در چربی (کمبود یا مازاد دریافت) ۵. آشنایی با مواد معدنی ۶. آشنایی با بیماری های مرتبط با مواد معدنی (کمبود یا مازاد دریافت)	
روش و فنون تدریس: آموزش کلاسیک تئوری -	
شیوه ارزیابی: ارزشیابی تراکمی (آزمون فاینال ۱۰ نمره- آزمون میائترمی ۵ نمره- تکالیف و ارائه ها ۵ نمره).	
	روش ارائه درس: آموزش کلاسیک فعالیت های یادگیری دانشجویان: پیش آزمون، پرسش و پاسخ و بحث و مرور مطالب هر جلسه

مبحث آموزشی جلسه هفتم: نقش آداب و سنن و سبک زندگی و آشنایی با گروه های غذایی و هرم غذایی

منبع درس :	
۱. فاکس برایان آنتونی، کامرون، دانش غذا، تغذیه و سلامتی، ترجمه داریوش کوهی	
۲. Krause and Mahan's food and the nutrition care process ۱۶th edition	
امکانات آموزشی: کلاس ۳۰ نفره- کامپیوتر و ویدیوپروژکتور- وایت بورد	
هدف کلی درس:	
نقش آداب و سنن و سبک زندگی و آشنایی با گروه های غذایی و هرم غذایی	
اهداف اختصاصی:	
۱. نقش آداب و سنن و سبک زندگی در بروز و کنترل بیماری های مزمن	
۲. آشنایی با گروه های غذایی و هرم غذایی	
روش و فنون تدریس: آموزش کلاسیک تئوری	
شیوه ارزیابی: ارزشیابی تراکمی (آزمون فاینال ۱۰ نمره- آزمون میانtermی ۵ نمره- تکالیف و ارائه ها ۵ نمره).	
روش ارائه درس: آموزش کلاسیک	
فعالیت های یادگیری دانشجویان: پیش آزمون، پرسش و پاسخ و بحث و مرور مطالب هر جلسه	

مبحث آموزشی جلسه هشتم: آزمون میانترم و بررسی تکالیف ارائه شده و تکمیل مباحث جلسات پیش و بحث در مورد آنها

منبع درس :	
۱.	فاکس برایان آنتونی، کامرون، دانش غذا، تغذیه و سلامتی، ترجمه داریوش کوهی
۲.	Krause and Mahan's food and the nutrition care process ۱۶th edition
۳.	تمامی مقالات اخیر معتبر مرتبط با موضوع
امکانات آموزشی: کلاس ۳۰ نفره - کامپیوتر و ویدیوپروژکتور - وایت بورد	
هدف کلی درس:	
آزمون میانترم و بررسی پاسخ ها (آزمون برای یادگیری) و باقی ارائه ها از مباحث پیشین	
اهداف اختصاصی:	
آزمون میانترم و بررسی پاسخ ها (آزمون برای یادگیری) و باقی ارائه ها از مباحث پیشین	
روش و فنون تدریس: آموزش کلاسیک تئوری	
شیوه ارزیابی: ارزشیابی تراکمی (آزمون فاینال ۱۰ نمره - آزمون میانترمی ۵ نمره - تکالیف و ارائه ها ۵ نمره).	
روش ارائه درس: آموزش کلاسیک	
فعالیت‌های یادگیری دانشجویان: پیش آزمون، پرسش و پاسخ و بحث و مرور مطالب هر جلسه	

مبحث آموزشی جلسه نهم: آشنایی با رژیم های غذایی درمانی و انواع آنها شامل کم کالری، پرکالری، پر پروتئین، کم چرب، کم نمک، مایع شفاف و نرم

منبع درس :	
۱.	فاکس برایان آنتونی، کامرون، دانش غذا، تغذیه و سلامتی، ترجمه داریوش کوهی
۲.	Krause and Mahan's food and the nutrition care process ۱۶th edition
۳.	Dudak, S Nutrition essentials for nursing practice Philadelphia, Lippincott.
امکانات آموزشی: کلاس ۳۰ نفره - کامپیوتر و ویدیوپروژکتور - وایت بورد	
هدف کلی درس:	
آشنایی با رژیم های غذایی درمانی و انواع آنها شامل کم کالری، پرکالری، پر پروتئین، کم چرب، کم نمک، مایع شفاف و نرم	
اهداف اختصاصی:	
۱.	آشنایی با رژیم های غذایی درمانی و انواع آنها در درمان بیماری ها
۲.	آشنایی با رژیم های غذایی کم کالری و پرکالری.

۳. آشنایی با رژیم های غذایی پر پروتئین	
روش و فنون تدریس: آموزش کلاسیک تئوری	
شیوه ارزیابی: ارزشیابی تراکمی (آزمون فاینال ۱۰ نمره- آزمون میانترمی ۵ نمره- تکالیف و ارائه ها ۵ نمره).	
	روش ارائه درس: آموزش کلاسیک
	فعالیت های یادگیری دانشجویان: پیش آزمون، پرسش و پاسخ و بحث و مرور مطالب هر جلسه

مبحث آموزشی جلسه دهم: آشنایی با رژیم های غذایی کم چرب، کم نمک، مایع شفاف و نرم

منبع درس :	
۱. فاکس برایان آنتونی، کامرون، دانش غذا، تغذیه و سلامتی، ترجمه داریوش کوهی	
۲. Krause and Mahan's food and the nutrition care process ۱۶th edition	
۳. Dudak, S Nutrition essentials for nursing practice Philadelphia, Lippincott.	
امکانات آموزشی: کلاس ۳۰ نفره- کامپیوتر و ویدیوپروژکتور- وایت بورد	
هدف کلی درس:	
آشنایی با رژیم های غذایی درمانی و انواع آنها شامل رژیم غذایی کم چرب، کم نمک، مایع شفاف و نرم	
اهداف اختصاصی:	
۱. آشنایی با رژیم های غذایی کم چرب،	
۲. آشنایی با رژیم های غذایی کم نمک،	
۳. آشنایی با رژیم های غذایی مایع شفاف و نرم	
روش و فنون تدریس: آموزش کلاسیک تئوری	
شیوه ارزیابی: ارزشیابی تراکمی (آزمون فاینال ۱۰ نمره- آزمون میانترمی ۵ نمره- تکالیف و ارائه ها ۵ نمره).	
	روش ارائه درس: آموزش کلاسیک
	فعالیت های یادگیری دانشجویان: پیش آزمون، پرسش و پاسخ و بحث و مرور مطالب هر جلسه

مبحث آموزشی جلسه یازدهم: آشنایی با رژیم های غذایی برای بیماران مبتلا به اختلالات ادراری و گوارشی، قلبی-عروقی و کم خونی

منبع درس :	
۱. فاکس برایان آنتونی، کامرون، دانش غذا، تغذیه و سلامتی، ترجمه داریوش کوهی	
۲. Krause and Mahan's food and the nutrition care process ۱۶th edition	
۳. Dudak, S Nutrition essentials for nursing practice Philadelphia, Lippincott.	
امکانات آموزشی: کلاس ۳۰ نفره- کامپیوتر و ویدیوپروژکتور- وایت بورد	
هدف کلی درس: آشنایی با رژیم های غذایی برای بیماران مبتلا به اختلالات ادراری و گوارشی، قلبی-عروقی و کم خونی	
اهداف اختصاصی:	
۱. آشنایی با رژیم های غذایی برای بیماران مبتلا به اختلالات ادراری	
۲. آشنایی با رژیم های غذایی برای بیماران مبتلا به اختلالات گوارشی	
۳. آشنایی با رژیم های غذایی برای بیماران مبتلا به بیماری های قلبی-عروقی	
۴. آشنایی با رژیم های غذایی برای بیماران مبتلا به کم خونی	
روش و فنون تدریس: آموزش کلاسیک تئوری	
شیوه ارزیابی: ارزشیابی تراکمی (آزمون فاینال ۱۰ نمره- آزمون میانترمی ۵ نمره- تکالیف و ارائه ها ۵ نمره).	
روش ارائه درس: آموزش کلاسیک	
فعالیت های یادگیری دانشجویان: پیش آزمون، پرسش و پاسخ و بحث و مرور مطالب هر جلسه	

مبحث آموزشی جلسه دوازدهم: آشنایی با رژیم های غذایی برای بیماران مبتلا به سوختگی، دیابت و چاقی

منبع درس :	
۱. فاکس برایان آنتونی، کامرون، دانش غذا، تغذیه و سلامتی، ترجمه داریوش کوهی	
۲. Krause and Mahan's food and the nutrition care process ۱۶th edition	
۳. Dudak, S Nutrition essentials for nursing practice Philadelphia, Lippincott.	
امکانات آموزشی: کلاس ۳۰ نفره- کامپیوتر و ویدیوپروژکتور- وایت بورد	
هدف کلی درس:	
اهداف اختصاصی:	
۱. آشنایی با رژیم های غذایی برای بیماران مبتلا به سوختگی	
۲. آشنایی با رژیم های غذایی برای بیماران مبتلا به دیابت	
۳. آشنایی با رژیم های غذایی برای بیماران مبتلا چاقی	
روش و فنون تدریس: آموزش کلاسیک تئوری	
شیوه ارزیابی: ارزشیابی تراکمی (آزمون فاینال ۱۰ نمره- آزمون میانترمی ۵ نمره- تکالیف و ارائه ها ۵ نمره).	
روش ارائه درس: آموزش کلاسیک	فعالیت های یادگیری دانشجویان: پیش آزمون، پرسش و پاسخ و بحث و مرور مطالب هر جلسه