



SEM NAN UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES

باسمه تعالی

MEDICAL EDUCATION AND DEVELOPMENT CENTER

مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی - دانشگاه علوم پزشکی سمنان - معاونت آموزشی - مدیریت مرکز مطالعه و توسعه آموزش پزشکی

دانشگاه تغذیه و علوم غذایی و دانشکده مدیریت و اطلاع رسانی پزشکی

P.OBOX35195-163 I.R IRAN

فرم تدوین طرح درس استاد در یک نیمسال تحصیلی

موضوع درس: اصول تنظیم برنامه غذایی		عرصه آموزشی: کلاس درس		تعداد کل واحد: 1		تئوری:  عملی:		رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی تغذیه		ترم: 4	
ردیف	شرح	هدف کلی درس: طراحی و تنظیم رژیم غذایی با توجه به نیازهای تغذیه ای ،شرایط اجتماعی و اقتصادی و عادات غذایی برای هر فرد با گروه سنی و جنسی و شرایط فیزیولوژیک									
		رئوس مطالب		هدف رفتاری هر جلسه درس:(دانشجو در پایان هر جلسه درس قادر خواهد بود)		حیطه		نحوه ارائه درس – رسانه و وسیله		ارزشیابی و فعالیتهای تکمیلی	
1	مقدمه و اصول کلی تنظیم برنامه غذایی	اصول کلی تنظیم برنامه غذایی را بشناسد و هدف از طراحی رژیم غذایی را بشناسد		آموزشی شناختی				سخنرانی، ویدیو پروژکتور (Powerpoint)، وایت بورد		مشارکت دانشجویان در بحث ، پرسش و پاسخ، حضور منظم و فعال در کلاس، توانایی حل case . امتحان کتبی در پایان ترم	
2	چگونگی دستیابی به کفایت تغذیه ای رژیم و اجزای یک رژیم مغذی	اجزای رژیم غذایی را بشناسد و اینکه چگونه به رژیم به کفایت می رسد									
3	شرح ابزارهای استاندارد در طراحی و تنظیم رژیم غذایی و معرفی استانداردهای DRI و اجزای آن برای گروه های سنی و جنسی و شرایط فیزیولوژیکی آنها	ابزارهای استاندارد در طراحی و تنظیم رژیم غذایی را بشناسد و نحوه استفاده از آن را بداند و بتواند م استانداردهای DRI و اجزای آن برای گروه های سنی و جنسی و شرایط فیزیولوژیکی آنها را شرح دهد									

			راهنماهای غذایی را بشناسد و گروه های غذایی و هرم غذایی و لیست جانشینی را به طور کامل بشناسد و با اجزای آن برای طراحی رژیم آشنا باشد .	معرفی راهنماهای غذایی گذشته و حال (FOOD GUIDLINES)، معرفی گروه های غذایی (FOOD GROUP)، معرفی هرم راهنمای غذایی (FOOD PYRAMIDE)، معرفی لیست جانشینی (Exchange List)	4
			نحوه استفاده از جدول ترکیبات غذایی شرح اجزای انرژی مصرفی در بدن انسان روش های محاسبه انرژی در شرایط سنی و جنسی مختلف روش های تعیین وزن مناسب برای تنظیم رژیم غذایی را به طور صحیح آموزش ببیند	نحوه استفاده از جدول ترکیبات غذایی شرح اجزای انرژی مصرفی در بدن انسان روش های محاسبه انرژی در شرایط سنی و جنسی مختلف روش های تعیین وزن مناسب برای تنظیم رژیم غذایی	5
			چگونگی برچسب گذاری تغذیه و اجزای آن را بداند و نحوه تفسیر برچسب های غذایی را یاد بگیرد	برچسب گذاری تغذیه	6

			رژیم غذایی را برای یک فرد سالم بر اساس راهنما ها و هرم راهنمای غذایی طراحی کند	تنظیم رژیم غذایی برای فرد با مشخصات معین بر اساس راهنما ها و هرم راهنمای غذایی		7
			رژیم غذایی را برای هر فرد سالم با توجه به شرایط فیزیولوژیکی و غیره محاسبه و تنظیم و بتواند برای فرد توضیح دهد .	محاسبه و تنظیم رژیم غذایی		8

لیست منابع:

منبع اصلی (reference)

1- کتاب اصول تنظیم برنامه غذایی ، پروین میرمیران

2. Krause .food and the nutrition care process .L.Kathleen Mahan ,14 Edition ,2016.

منابع وابسته برای مطالعه بیشتر: (bibliographi)