

بِسْمِ تَعَالَى



دانشگاه آزاد اسلامی واحد خلیخال

نام درس: تغذیه و تغذیه درمانی	
شماره جلسه :	تاریخ برگزاری :
موضوع جلسه : آب و املاح	محل برگزاری : دانشکده پرستاری و مامائی
مدت جلسه (دقیقه): 120	مدرس :
رشته و مقطع تحصیلی فراگیران: پرستاری (کارشناسی)	منابع : رایبسون+ دیگر منابع

هدف کلی درس : آشنائی با علم تغذیه و ارتباط آن با بهداشت عمومی و توسعه ملی

رئوس مطالب (عناوین فرعی)	اهداف اختصاصی در سه حیطه شناختی، عاطفی و روانی حرکتی	حیطه - طبقه	زمان بندی (مطالب دقیقه)	روش تدریس	رسانه ها و وسائل آموزشی	تکالیف دانشجوی	شیوه ارزشیابی و درصد آن
۱. تعریف تغذیه و تاریخچه آن	۱-۱- تغذیه را تعریف نماید ۱-۲- جایگاه تغذیه در خدمات بهداشتی اولیه ۱-۳- برخی واژه های متداول در تغذیه را تعریف نماید. ۱-۴- تاریخچه علم تغذیه را بداند.	شناختی	۳۰	سخنرانی	ویدئو پروژکتور+ وایت برد+ پارپوینت	شرکت در بحث + پاسخ به سئوالات+ رعایت نظم و انضباط+ یا دداشت مطالب + تهیه منابع درسی+ مطالعه هفتگی	آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی
۲. اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماری ها و حفظ سلامت	۲-۱- اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماری ها را بازگو نماید. ۲-۲- نقش تغذیه در حفظ سلامت را بازگو کند ۲-۳- عوامل مؤثر بر وضعیت تغذیه را بشناسد.	شناختی	۳۰				
۳. وضعیت تغذیه در ایران و	۳-۱- وضعیت تغذیه در ایران را بداند. ۳-۲- وضعیت تغذیه در جهان را بداند.	شناختی	۳۰				

						جهان
				۳۰	شناختی	۴-۱-۴ رابطه متقابل شاخص های تغذیه و شاخصهای بهداشت عمومی را بداند. ۴-۲-۴ رابطه تغذیه مناسب و شاخصهای توسعه ملی را بشناسد.

فرم طرح درس روزانه

هدف کلی درس: آشنائی با ترکیب بدن انسان و توده های بدن انسان

رئوس مطالب (عناوین فرعی)	اهداف اختصاصی در سه حیطه شناختی، عاطفی و روانی حرکتی	حیطه - طبقه	زمان بندی (مطالب دقیقه)	روش تدریس	رسانه ها و وسائل آموزشی	تکالیف دانشجو	شیوه ارزشیابی و درصد آن
۱- ترکیب بدن انسان	۱-۱- عناصر تشکیل دهنده بدن را بشناسد. ۱-۲- مواد تشکیل دهنده بدن را بشناسد	شناختی	۴۰	سخنرانی	ویدئو پروژکتور+ وایت برد+ پارپوینت	شرکت در بحث + پاسخ به سئوالات+ رعایت نظم و انضباط+ یا دداشت مطالب + تهیه منابع درسی+ مطالعه هفتگی	آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی
۲- توده های بدن	۲-۱- توده فعال بدن را بشناسد. ۲-۲- توده غیر فعال را بشناسد. ۲-۳- تغییرات توده های بدن را در دوره های مختلف زندگی را بداند. ۲-۴- تغییرات توده های بدن را در زنان و مردان مقایسه نماید.	شناختی	۲۰				
۳- روش های سنجش توده های بدن	۳-۱- روش های سنجش نسبت آب بدن را بداند. ۳-۲- روش های سنجش نسبت چربی بدن را بداند. ۳-۳- روش های سنجش نسبت پروتئین	شناختی	۴۰				

						بدن را بداند. ۳-۴ روش های سنجش نسبت املاح بدن را بداند.
				۲۰	شناختی	4-1 مراحل متابولیسم سوختن قندها، چربی ها و پروتئین ها را بداند.
						4. سوخت و ساز توده ای بدن

فرم طرح درس روزانه

هدف کلی درس: آشنائی با متابولیسم و انرژی در بدن انسان

رئوس مطالب (عناوین فرعی)	اهداف اختصاصی در سه حیطه شناختی، عاطفی و روانی حرکتی	حیطه - طبقه	زمان بندی مطالب (دقیقه)	روش تدریس	رسانه ها و وسائل آموزشی	تکالیف دانشجوی	شیوه ارزشیابی و درصد آن
۱. انرژی	1-1 تعریف انرژی را بداند. 1-2 نیاز بدن به انرژی را بشناسد. 1-3 واحد اندازه گیری انرژی در مبحث تغذیه را بداند. 1-4 ضریب هضم و جذب مواد غذایی را بداند. 1-5 مواد غذایی تامین کننده انرژی بدن را بشناسد. 1-6 نیازهای انرژی بدن را در گروههای مختلف سنی و جنسی بشناسد. 1-7 چگونگی تعادل انرژی در بدن را بداند.	شناختی	۳۰	سخنرانی	ویدئو پروژکتور+ وایت برد+ پارپوینت	شرکت در بحث + پاسخ به سئوالات+ رعایت نظم و انضباط+ یا دداشت مطالب + تهیه منابع درسی+ مطالعه هفتگی	آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

						1-8 روشهای تعادل انرژی را در بدن را بشناسد.	
				۳۰	شناختی	۲-۱ متابولیسم پایه را تعریف نماید. ۲-۲ متابولیم پایه را محاسبه نماید. ۲-۳ عوامل مؤثر بر متابولیسم پایه را بشناسد.	۲. متابولیسم
				۴۰	شناختی	۳-۱ ۳-۳ ۱ نیاز های انرژی بدن را در گروههای مختلف سنی و جنسی بشناسد. ۳-۴ عوامل مؤثر بر نیاز انرژی بدن را بشناسد.	۳. عوامل مؤثر بر نیاز انرژی بدن
				۲۰	شناختی	۴-۱ DIT را تعریف کند . ۴-۲ اجزاء آن را بشناسد.	۴. گرمزائی القاء شده غذائی

فرم طرح درس روزانه

هدف کلی درس: آشنائی با ماکرو المانها در تغذیه انسانی و بیماریهای مرتبط با آنها

رئوس مطالب (عناوین فرعی)	اهداف اختصاصی در سه حیطه شناختی، عاطفی و روانی حرکتی	حیطه - طبقه	زمان بندی مطالب (دقیقه)	روش تدریس	رسانه ها و وسائل آموزشی	تکالیف دانشجو	شیوه ارزشیابی و درصد آن
-----------------------------	------------------------------------------------------	-------------	----------------------------	-----------	----------------------------	---------------	----------------------------

1-1 ساختمان 1-2 هضم و جذب 1-3 نقش آن در سبب غذائی 1-4 طبقه بندی 1-5 شیرین کننده ها 1-6 بیماریهای ناشی از مصرف قند ها 1-7 مقدار نیاز روزانه 1-8 منابع غذائی قندها	شناختی	۱۲۰	سخنرانی	ویدئو پروژکتور+ وایت برد+ پارپوینت	شرکت در بحث + پاسخ به سئوالات+ رعایت نظم و انضباط+ یا دداشت مطالب + تهیه منابع درسی+ مطالعه هفتگی	آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	-----	---------	---------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------

فرم طرح درس روزانه

هدف کلی درس: آشنائی با ماکرو المانها در تغذیه انسانی و بیماریهای مرتبط با آنها

رئوس مطالب (عناوین فرعی)	اهداف اختصاصی در سه حیطه شناختی، عاطفی و روانی حرکتی	حیطه - طبقه	زمان بندی مطالب (دقیقه)	روش تدریس	رسانه ها و وسائل آموزشی	تکالیف دانشجو	شیوه ارزشیابی و درصد آن
1-1 پروتئین	1-1 ساختمان شیمیائی پروتئین ها را بداند. 1-2 اهمیت تغذیه ای آنرا بداند. 1-3 طبقه بندی پروتئین ها را بداند. 1-4 اسیدهای آمینه ضروری را بشناسد. 1-5 اسیدهای آمینه محدودکننده را بشناسد. 1-6 شمای متابولیکی اسیدهای آمینه را بشناسد. 1-6 تعادل ازت را بداند. 1-7 کیفیت پروتئین ها را ارزیابی نماید.	شناختی	۱۲۰	سخنرانی	ویدئو پروژکتور+ وایت برد+ پارپوینت	شرکت در بحث + پاسخ به سئوالات+ رعایت نظم و انضباط+ یا دداشت مطالب + تهیه منابع درسی+ مطالعه هفتگی	آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

						<p>1-8 بیمار یهای ناشی از عدم مصرف متعادل را بشناسد.</p> <p>1-9 مقدار نیاز روزانه پروتئین را بداند.</p> <p>1-10 منابع غذایی پروتئین را بشناسد.</p>
--	--	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

فرم طرح درس روزانه

هدف کلی درس: آشنائی با ماکرو المانها در تغذیه انسانی و بیماریهای مرتبط با آنها

شيوه ارزشیابی و درصد آن	تکالیف دانشجو	رسانه ها و وسائل آموزشی	روش تدریس	زمان بندی (مطالب دقیقه)	حیطه - طبقه	اهداف اختصاصی در سه حیطه شناختی، عاطفی و روانی حرکتی	رئوس مطالب (عناوین فرعی)
آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی	شرکت در بحث + پاسخ به سئوالات+ رعایت نظم و انضباط+ یا دداشت مطالب + تهیه منابع درسی+ مطالعه هفتگی	ویدئو پروژکتور+ وایت برد+ پارپوینت	سخنرانی	۱۲۰	شناختی	<p>1-1 چربی ها را تعریف نماید.</p> <p>1-2 انواع چربی ها را بشناسد.</p> <p>1-3 نقش آن در تغذیه و بدن انسان بداند.</p> <p>1-4 ساختمان چربی ها را بشناسد.</p> <p>1-5 طبقه بندی اسید های چرب را بداند.</p> <p>1-6 ترکیبات شبه چربی ها را بشناسد.</p> <p>1-6 کلسترول و ارتباط آن را با چربی ها بداند.</p> <p>1-7 لیپو پروتئین ها و ارتباط آنها با مصرف تغذیه ای چربی ها بداند.</p> <p>1-8 بیماریهای مرتبط با چربی ها را بشناسد.</p> <p>1-9 منابع غذایی چربی ها را بشناسد.</p> <p>1-10 نیاز روزانه چربی ها را بشناسد.</p>	1. چربی ها

فرم طرح درس روزانه

هدف کلی درس: آشنائی با میکرو المانها (ویتامین ها و املاح) - ویتامینها

رئوس مطالب (عناوین فرعی)	اهداف اختصاصی در سه حیطه شناختی، عاطفی و روانی حرکتی	حیطه - طبقه	زمان بندی مطالب (دقیقه)	روش تدریس	رسانه ها و وسائل آموزشی	تکالیف دانشجو	شیوه ارزشیابی و درصد آن
تاریخچه ویتامینها		شناختی	۱۲۰	سخنرانی	ویدئو پروژکتور+ وایت برد+ پارپوینت	شرکت در بحث + پاسخ به سئوالات+ رعایت نظم و انضباط+ یا دداشت مطالب + تهیه منابع درسی+ مطالعه هفتگی	آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی
نقش ویتامینها در بدن		شناختی					
طبقه بندی	محلول در آب و محلول در چربی	شناختی					
واحد اندازه گیری		شناختی					
عوامل موثر بر زیست دسترسی بدن به آنها	عوامل افزایشنده جذب و کاهشنده جذب عوامل افزایشنده نیاز بدن به آنها	شناختی					

					شناختی	ساختمان - نقش متابولیک - ویژه گی- تعادل در بدن - مقدار نیاز روزانه- منابع غذایی - ارزیابی	ویتامینهای محلول در چربی
					شناختی	ساختمان - نقش متابولیک - ویژه گی- تعادل در بدن - مقدار نیاز روزانه- منابع غذایی - ارزیابی	ویتامینهای محلول در آب

فرم طرح درس روزانه

هدف کلی درس: آشنائی با آب و املاح

رئوس مطالب (عناوین فرعی)	اهداف اختصاصی در سه حیطه شناختی، عاطفی و روانی حرکتی	حیطه - طبقه	زمان بندی (مطالب دقیقه)	روش تدریس	رسانه ها و وسائل آموزشی	تکالیف دانشجو	شیوه ارزشیابی و درصد آن
آب و املاح		شناختی	۱۲۰	سخنرانی	ویدئو پروژکتور+ وایت برد+ پارپوینت	شرکت در بحث + پاسخ به سئوالات+ رعایت نظم	آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

و انضباط+ یا دداشت مطالب + تهیه منابع درسی+ مطالعه هفتگی				شناختی		نقش املاح در بدن
				شناختی		طبقه بندی
				شناختی		واحد اندازه گیری
				شناختی	عوامل افزایشنده جذب و کاهشنده جذب عوامل افزایشنده نیاز بدن به آنها	عوامل موثر بر زیست دسترسی بدن به آنها
				شناختی	نقش متابولیک - ویژه گی- تعادل در بدن - مقدار نیاز روزانه- منابع غذایی - ارزیابی	املاح ماکرو
				شناختی	نقش متابولیک - ویژه گی- تعادل در بدن - مقدار نیاز روزانه- منابع غذایی - ارزیابی	املاح میکرو