



بسمه تعالی

معاونت آموزشی دانشکده علوم پزشکی مراغه

مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی

فرم طرح دوره آموزش حضوری (Course Plan)	
نام درس: اصول تنظیم برنامه غذایی	نیمسال تحصیلی: اول سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲
رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی تغذیه	گروه آموزشی: تغذیه و صنایع غذایی
تعداد واحد: ۱ واحد نظری	درس پیشنیاز: تغذیه اساسی ۱ و ۲
روز و ساعت برگزاری: چهارشنبه ۱۴-۱۶	محل برگزاری: دانشکده کلاس ۱۳
نام مدرس / مدرسین: دکتر وحیده ابراهیم زاده عطاری نام مدرس مسئول درس: دکتر وحیده ابراهیم زاده عطاری روزهای تماس با مدرس مسئول درس: سه شنبه ۸-۱۲ آدرس دفتر: معاونت آموزشی دانشکده علوم پزشکی مراغه - طبقه دوم تلفن: ----- پست الکترونیک: ebrahimzadeh.va@gmail.com	
هدف کلی درس: آموزش ویژگیهای رژیم غذایی سالم و اصول و مبانی تنظیم برنامه غذایی برای افراد سالم با توجه به نیازهای غذایی و عادات غذایی و شرایط اقتصادی و غیره	
اهداف اختصاصی (اهداف شامل حیطه های مختلف یادگیری شامل شناختی، نگرشی و رفتاری، و مهارتی باشد): از فراگیران انتظار می رود در پایان دوره قادر باشند :	
۱- مفاهیم اساسی و پایه ، الگوی غذایی سالم و عوامل اثر گذار بر آن را بشناسد (شناختی) ۲- با مقادیر توصیه شده مرجع غذایی (DRI, RDA, ...) و برچسب گذاری تغذیه ای آشنا شود. (شناختی) ۳- با گروههای غذایی و انواع هرم غذایی آشنا شود (شناختی) ۴- واحدها و لیست های جانمایی مواد غذایی را بکار برد (شناختی و مهارتی) ۵- اصول تنظیم برنامه غذایی را بیاموزد و مهارت لازم جهت طراحی رژیم غذایی سالم را کسب کند (شناختی و مهارتی)	
-حیطه شناختی: دانش، ادراک، کاربرد، تجزیه و تحلیل ، ترکیب و ارزشیابی -حیطه نگرشی -رفتار: دریافت، واکنش، ارزشگذاری، سازماندهی ارزشها، درونی شدن ارزشها -حیطه مهارتی: تقلید، اجرای تحت نظارت، اجرای مستقل، دقت و سرعت، هماهنگی حرکات، عادی شدن	
شیوه تدریس: ترکیبی از روشهای سنتی و PBL و کلاس وارونه	
مواد و وسایل آموزشی: پاورپوینت، محتوای آموزشی تهیه شده ، وایت بورد	
شیوه ارزشیابی دانشجوی:	
۱- حضور فعال، مداوم و بدون غیبت (۱) ۲- پروژه کلاسی (۲) ۳- امتحان پایان ترم (۱۷)	

تاریخ امتحان میان ترم:
تاریخ امتحان پایان ترم:
سایر تذکرات و نحوه برخورد با غیبت و تاخیر دانشجویان: حضور فعال در کلاس و مشارکت در پرسش و پاسخ از اهمیت برخوردار است.
مقررات و نحوه برخورد با غیبت و تاخیر دانشجویان: حداکثر غیبت مجاز ۱ جلسه می باشد.
وظایف و تکالیف دانشجویان: حضور به موقع در کلاس و رعایت نظم و احترام مشارکت فعال در کلاس و و پاسخ به سوالات و مباحث انجام به موقع تکالیف
منابع اصلی درس: 1- Mahan L.K. Krause's food & the nutrition care process, 14 th, 15th (ed), Washington, 2016-2020 ۲- درسنامه و اصول تنظیم برنامه غذایی دکتر پروین میرمیران ۳- جدول ترکیبات مواد غذایی ایران، مینا اسماعیلی، آناهیتا هوشیار راد. انیستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور، ۱۳۹۵

جدول زمان بندی برنامه درسی				
روز و تاریخ	ساعت	عنوان	مدرس	ملاحظات / آمادگی لازم دانشجویان قبل از شروع کلاس
چهارشنبه ۱۳ مهر	۲-۴	تعطیل رسمی		----
۲۰ مهر	"	معرفی سرفصل درس و نحوه ارزشیابی درس، آشنایی با مفاهیم رژیم غذایی سالم و هدف از آن - اصول مهم در طراحی برنامه غذایی سالم	دکتر ابراهیم زاده	----
۲۷ مهر	"	مرور مطالب جلسه قبل و آشنایی با استانداردهای غذایی : مقادیر توصیه شده مرجع غذایی (DRI, RDA, ...) - برچسب گذاری تغذیه ای	"	مرور مطالب جلسه قبل
۴ آبان	"	راهنماهای غذایی و گروههای غذایی	"	مطالعه محتوا ارائه شده
۱۱ آبان	"	تعریف واحدها و لیست های جانیشینی مواد غذایی	"	"
۱۸ آبان	"	ادامه مبحث جلسه قبل و رفع اشکال	"	"
۲۵ آبان	"	مراحل تنظیم برنامه غذایی برای افراد سالم و عوامل مهمی که باید در تنظیم برنامه مورد توجه قرار گیرند.	"	"
۲ آذر	"	تمرین عملی تنظیم برنامه غذایی	"	تمرین حل کیس
۹ آذر	"	تمرین عملی تنظیم برنامه غذایی	"	"
۱۶ آذر	"	تمرین عملی تنظیم برنامه غذایی	"	"
		امتحان		