

فرم طرح درس (Lesson Plan) اصول کلی تغذیه - جلسه اول

<p>تعداد فراگیران: ۱۰ نفر استاد درس: دکتر داود وهاب زاده مکان تشکیل کلاس: کلاس دانشجویان بین الملل</p>	<p>پیش نیاز: بیوشیمی مدت جلسه: ۲ ساعت گروه مخاطب: دانشجویان پزشکی بین الملل</p>	<p>مشخصات کلی: عنوان درس: اصول تغذیه موضوع درس: تغذیه و تاریخچه آن</p>
---	--	---

هدف کلی:

آشنایی با تاریخچه علم تغذیه، واژه ها و اصطلاحات این علم، اهمیت تغذیه در پیشگیری و درمان

*اهداف رفتاری: (اهداف را با توجه به حیطه ها و سطوح مختلف بنویسید)

- ۱- تعریف تغذیه و ماده مغذی
- ۲- تعریف واژه و اصطلاحات متداول در تغذیه
- ۳- تشریح نقش تغذیه در پیشگیری از بیماری ها
- ۴- تشریح نقش تغذیه در حفظ سلامت
- ۵- شناسایی عوامل مؤثر بر وضعیت تغذیه
- ۶- تشریح وضعیت تغذیه در جهان
- ۷- تشریح وضعیت تغذیه در ایران
- ۸- ارتباط تغذیه با سلامت عمومی و توسعه ملی

پیش بینی رفتار ورودی:

زمان: ۱۰ دقیقه

روش های تدریس: سخنرانی، طرح سوالات، بحث در کلاس

وسایل آموزشی: ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک

ارائه درس { کاربرد روش ها و وسایل، با تاکید بر تفکیک فعالیتهای استاد و دانشجو }

زمان: ۸۰ دقیقه

جمع بندی و نتیجه گیری:

زمان: ۱۰ دقیقه

ارزشیابی تکوینی:

زمان: ۱۰ دقیقه

تعیین تکلیف:

زمان: ۵ دقیقه

تحلیل و تفسیر:

زمان: ۵ دقیقه

منابع: کتاب ترجمه اصول تغذیه کراوس ۲۰۲۱

فرم طرح درس (Lesson Plan) اصول کلی تغذیه - جلسه دوم

<p>تعداد فراگیران: ۱۰ نفر استاد درس: دکتر داود وهاب زاده مکان تشکیل کلاس: کلاس دانشجویان بین الملل</p>	<p>پیش نیاز: بیوشیمی مدت جلسه: ۲ ساعت گروه مخاطب: دانشجویان پزشکی بین الملل</p>	<p>مشخصات کلی: عنوان درس: اصول کلی تغذیه موضوع درس: متابولیسم انرژی</p>
<p>هدف کلی:</p>		
<p>متابولیسم انرژی و اجزای نیازمندی انرژی روزانه - نحوه اندازه گیری نیازمندی انرژی روانه - محاسبه و برآورد نیازمندی انرژی با روش های غیر مستقیم</p>		
<p>*اهداف رفتاری: (اهداف را با توجه به حیطه ها و سطوح مختلف بنویسید)</p>		
<p>۱- تعریف انرژی ۲- اجزای مصرف انرژی ۳- آشنایی با انرژی پایه ۴- عوامل مؤثر بر انرژی مصرفی استراحت ۵- روش های ارزیابی نیازمندی انرژی روزانه ۶- نیازمندی انرژی فعالیت ۷- اثر گرمایی غذا ۸- برآورد نیازهای انرژی</p>		
<p>پیش بینی رفتار ورودی:</p>		
<p>زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>روش های تدریس: سخنرانی، طرح سوالات، بحث در کلاس</p>		
<p>وسایل آموزشی: ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک</p>		
<p>ارائه درس { کاربرد روش ها و وسایل، با تاکید بر تفکیک فعالیتهای استاد و دانشجو }</p>		
<p>زمان: ۸۰ دقیقه</p>		
<p>جمع بندی و نتیجه گیری:</p>		
<p>زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>ارزشیابی تکوینی:</p>		
<p>زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>تعیین و تکلیف:</p>		
<p>زمان: ۵ دقیقه</p>		
<p>تحلیل و تفسیر:</p>		
<p>زمان: ۵ دقیقه</p>		
<p>منابع:</p>		
<p>- کتاب ترجمه اصول تغذیه کراوس ۲۰۲۱</p>		

فرم طرح درس (Lesson Plan) اصول کلی تغذیه - جلسه سوم

<p>تعداد فراگیران: ۱۰ نفر استاد درس: دکتر داود وهاب زاده مکان تشکیل کلاس: کلاس دانشجویان بین الملل</p>	<p>پیش نیاز: بیوشیمی مدت جلسه: ۲ ساعت گروه مخاطب: دانشجویان پزشکی بین الملل</p>	<p>مشخصات کلی: اصول کلی تغذیه عنوان درس: اصول تغذیه موضوع درس: کربوهیدراتها، اهمیت و نقش آنها در تغذیه انسان</p>
<p>هدف کلی: آشنایی با انواع کربوهیدراتها، اهمیت و نقش آنها در تغذیه انسان</p>		
<p>*اهداف رفتاری: (اهداف را با توجه به حیطه ها و سطوح مختلف بنویسید)</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱. اهمیت تغذیه ای کربوهیدراتها را شرح دهد. ۲. مهمترین کربوهیدراتها را در تغذیه و با توجه به نوع کربوهیدرات، نام ببرد ۳. نقش تغذیه ای هر کدام از کربوهیدراتها را شرح دهد ۴. منابع غذایی هر کدام از کربوهیدراتهای مهم در تغذیه انسان را نام ببرد ۵. روش گوارش و جذب و سوخت و ساز کربوهیدراتها در بدن را شرح دهد. 		
<p>پیش بینی رفتار ورودی: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>روش های تدریس: سخنرانی، طرح سوالات، بحث در کلاس</p>		
<p>وسایل آموزشی: ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک</p>		
<p>ارائه درس { کاربرد روش ها و وسایل، با تاکید بر تفکیک فعالیتهای استاد و دانشجو } زمان: ۸۰ دقیقه</p>		
<p>جمع بندی و نتیجه گیری: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>ارزشیابی تکوینی: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>تعیین و تکلیف: زمان: ۵ دقیقه</p>		
<p>تحلیل و تفسیر: زمان: ۵ دقیقه</p>		
<p>منابع: - کتاب ترجمه اصول تغذیه کراوس ۲۰۲۱</p>		

فرم طرح درس (Lesson Plan) اصول کلی تغذیه – جلسه چهارم

تعداد فراگیران: ۱۰ نفر استاد درس: دکتر داود وهاب زاده مکان تشکیل کلاس: کلاس دانشجویان بین الملل	پیش نیاز: بیوشیمی مدت جلسه: ۲ ساعت گروه مخاطب: دانشجویان پزشکی بین الملل	مشخصات کلی: اصول کلی تغذیه عنوان درس: اصول تغذیه موضوع درس: چربی ها، اهمیت و نقش آنها در تغذیه انسان
هدف کلی: آشنایی با انواع چربیهای مهم در تغذیه، اسیدهای چرب و دسته بندی آنها، نقش تغذیه ای هر کدام از دسته های چربیها		
*اهداف رفتاری: (اهداف را با توجه به حیطه ها و سطوح مختلف بنویسید)		
۱- هر کدام از دسته های چربیهای مهم در تغذیه را نام ببرد. ۲- اسیدهای چرب را تعریف کرده و آنها را دسته بندی نماید ۳- نقش تغذیه ای و اهمیت هر کدام از دسته های چربیها را شرح دهد ۴- روند گوارشی چربیها را شرح دهد ۵- منابع غذایی هر کدام از اسیدهای چرب ضروری را نام ببرد ۶- اختلاف چربیهای گیاهی و حیوانی از دید تندرستی را شرح داده و بهترین چربی را برای پخت و پز باز شناسد		
پیش بینی رفتار ورودی: زمان: ۱۰ دقیقه		
روش های تدریس: سخنرانی، طرح سوالات، بحث در کلاس		
وسایل آموزشی: ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک		
ارائه درس { کاربرد روش ها و وسایل، با تاکید بر تفکیک فعالیتهای استاد و دانشجو } زمان: ۸۰ دقیقه		
جمع بندی و نتیجه گیری: زمان: ۱۰ دقیقه		
ارزشیابی تکوینی: زمان: ۱۰ دقیقه		
تعیین و تکلیف: زمان: ۵ دقیقه		
تحلیل و تفسیر: زمان: ۵ دقیقه		
منابع: - کتاب ترجمه اصول تغذیه کراوس ۲۰۲۱		

فرم طرح درس (lesson Plan) اصول کلی تغذیه – جلسه پنجم

<p>تعداد فراگیران: ۱۰ نفر استاد درس: دکتر داود وهاب زاده مکان تشکیل کلاس: کلاس دانشجویان بین الملل</p>	<p>پیش نیاز: بیوشیمی مدت جلسه: ۲ ساعت گروه مخاطب: دانشجویان پزشکی بین الملل</p>	<p>مشخصات کلی: اصول کلی تغذیه عنوان درس: اصول تغذیه موضوع درس: پروتئین ها، اهمیت و نقش آنها در تغذیه انسان</p>
<p>هدف کلی: پروتئینها، نقش فیزیولوژیک، انواع، اسیدهای آمینه، دسته بندی اسیدهای آمینه</p>		
<p>*اهداف رفتاری: (اهداف را با توجه به حیطه ها و سطوح مختلف بنویسید)</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱. انواع پروتئینها را نام ببرد. ۲. نقش و اهمیت تغذیه ای پروتئینها را شرح دهد. ۳. اسیدهای آمینه را از دید تغذیه ای و از دید بیوشیمیایی دسته بندی نماید. ۴. روند گوارشی و متابولیسی پروتئینها را به کوتاهی شرح دهد. ۵. مفهوم و اهمیت Turnover در پروتئینها را شرح دهد. 		
<p>پیش بینی رفتار ورودی: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>روش های تدریس: سخنرانی، طرح سوالات، بحث در کلاس</p>		
<p>وسایل آموزشی: ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک</p>		
<p>ارائه درس { کاربرد روش ها و وسایل، با تاکید بر تفکیک فعالیتهای استاد و دانشجو } زمان: ۸۰ دقیقه</p>		
<p>جمع بندی و نتیجه گیری: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>ارزشیابی تکوینی: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>تعیین و تکلیف: زمان: ۵ دقیقه</p>		
<p>تحلیل و تفسیر: زمان: ۵ دقیقه</p>		
<p>منابع: – کتاب ترجمه اصول تغذیه گراوس ۲۰۲۱</p>		

فرم طرح درس (lesson Plan) اصول کلی تغذیه – جلسه ششم

<p>تعداد فراگیران: ۱۰ نفر استاد درس: دکتر داود وهاب زاده مکان تشکیل کلاس: کلاس دانشجویان بین الملل</p>	<p>پیش نیاز: بیوشیمی مدت جلسه: ۲ ساعت گروه مخاطب: دانشجویان پزشکی بین الملل</p>	<p>مشخصات کلی: اصول کلی تغذیه عنوان درس: اصول تغذیه موضوع درس: آشنایی با گروه های غذایی و محتوی درشت مغذی آنها</p>
هدف کلی:		
<p>*اهداف رفتاری: (اهداف را با توجه به حیطه ها و سطوح مختلف بنویسید)</p> <p>۱- دانشجویان گروه های مختلف غذایی را بشناسند. ۲- تفاوت و اهمیت دریافت متعادل از گروه های مختلف غذایی را درک کنند. ۳- محتوی کربوهیدرات، پروتئین و چربی گروه های مختلف غذایی را یاد بگیرند. ۴- نحوه توزیع درشت مغذی ها را بر اساس سطح نیازمندی انرژی بین گروه های مختلف غذایی درک کنند.</p>		
پیش بینی رفتار ورودی:		
زمان: ۱۰ دقیقه		
روش های تدریس: سخنرانی، طرح سوالات، بحث در کلاس		
وسایل آموزشی: ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک		
ارائه درس { کاربرد روش ها و وسایل، با تاکید بر تفکیک فعالیتهای استاد و دانشجو }		
زمان: ۸۰ دقیقه		
جمع بندی و نتیجه گیری:		
زمان: ۱۰ دقیقه		
ارزشیابی تکوینی:		
زمان: ۱۰ دقیقه		
تعیین و تکلیف:		
زمان: ۵ دقیقه		
تحلیل و تفسیر:		
زمان: ۵ دقیقه		
منابع:		
- کتاب ترجمه اصول تغذیه گراوس ۲۰۲۱		

فرم طرح درس (lesson Plan) اصول کلی تغذیه – جلسه هفتم

<p>تعداد فراگیران: ۱۰ نفر استاد درس: دکتر داود وهاب زاده مکان تشکیل کلاس: کلاس دانشجویان بین الملل</p>	<p>پیش نیاز: بیوشیمی مدت جلسه: ۲ ساعت گروه مخاطب: دانشجویان پزشکی بین الملل</p>	<p>مشخصات کلی: اصول کلی تغذیه عنوان درس: اصول تغذیه موضوع درس: ویتامین های محلول در چربی - قسمت ۱</p>
<p>هدف کلی: ویتامینها، برخی از مهمترین ویتامینها در تغذیه، کمبودهای ویتامینی و راههای پیشگیری از این کمبودها</p>		
<p>*اهداف رفتاری: (اهداف را با توجه به حیطه ها و سطوح مختلف بنویسید)</p> <p>۱. نقش فیزیولوژیک برخی از مهمترین ویتامینها را شرح دهد. ۲. سرچشمه های خوراکی ویتامینهای گفته شده در بالا را شرح دهد. ۳. نشانه ها و نشانه های بالینی کمبودها یا بیشبودهای ویتامینی را توضیح دهد.</p>		
<p>پیش بینی رفتار ورودی: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>روش های تدریس: سخنرانی، طرح سوالات، بحث در کلاس</p>		
<p>وسایل آموزشی: ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک</p>		
<p>ارائه درس { کاربرد روش ها و وسایل، با تاکید بر تفکیک فعالیت های استاد و دانشجو } زمان: ۸۰ دقیقه</p>		
<p>جمع بندی و نتیجه گیری: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>ارزشیابی تکوینی: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>تعیین و تکلیف: زمان: ۵ دقیقه</p>		
<p>تحلیل و تفسیر: زمان: ۵ دقیقه</p>		
<p>منابع: - کتاب ترجمه اصول تغذیه کراوس ۲۰۲۱</p>		

فرم طرح درس (Lesson Plan) اصول کلی تغذیه - جلسه هشتم

<p>تعداد فراگیران: ۱۰ نفر استاد درس: دکتر داود وهاب زاده مکان تشکیل کلاس: کلاس دانشجویان بین الملل</p>	<p>پیش نیاز: بیوشیمی مدت جلسه: ۲ ساعت گروه مخاطب: دانشجویان پزشکی بین الملل</p>	<p>مشخصات کلی: اصول کلی تغذیه عنوان درس: اصول تغذیه موضوع درس: ویتامین های محلول در چربی - قسمت ۲</p>
<p>هدف کلی: ویتامینها، برخی از مهمترین ویتامینها در تغذیه، کمبودهای ویتامینی و راههای پیشگیری از این کمبودها</p>		
<p>*اهداف رفتاری: (اهداف را با توجه به حیطه ها و سطوح مختلف بنویسید)</p> <p>۱. نقش فیزیولوژیک برخی از مهمترین ویتامینها را شرح دهد. ۲. سرچشمه های خوراکی ویتامینهای گفته شده در بالا را شرح دهد. ۳. نشانه ها و نشانه های بالینی کمبودها یا بیشبودهای ویتامینی را توضیح دهد.</p>		
<p>پیش بینی رفتار ورودی: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>روش های تدریس: سخنرانی، طرح سوالات، بحث در کلاس</p>		
<p>وسایل آموزشی: ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک</p>		
<p>ارائه درس { کاربرد روش ها و وسایل، با تاکید بر تفکیک فعالیت های استاد و دانشجو } زمان: ۸۰ دقیقه</p>		
<p>جمع بندی و نتیجه گیری: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>ارزشیابی تکوینی: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>تعیین و تکلیف: زمان: ۵ دقیقه</p>		
<p>تحلیل و تفسیر: زمان: ۵ دقیقه</p>		
<p>منابع: - کتاب ترجمه اصول تغذیه کراوس ۲۰۲۱</p>		

فرم طرح درس (Lesson Plan) اصول کلی تغذیه – جلسه نهم

<p>تعداد فراگیران: ۱۰ نفر استاد درس: دکتر داود وهاب زاده مکان تشکیل کلاس: کلاس دانشجویان بین الملل</p>	<p>پیش نیاز: بیوشیمی مدت جلسه: ۲ ساعت گروه مخاطب: دانشجویان پزشکی بین الملل</p>	<p>مشخصات کلی: اصول کلی تغذیه عنوان درس: اصول تغذیه موضوع درس: ویتامین های محلول در آب- قسمت ۱</p>
<p>هدف کلی: ویتامینها، برخی از مهمترین ویتامینها در تغذیه، کمبودهای ویتامینی و راههای پیشگیری از این کمبودها</p>		
<p>*اهداف رفتاری: (اهداف را با توجه به حیطه ها و سطوح مختلف بنویسید)</p> <p>۱. نقش فیزیولوژیک برخی از مهمترین ویتامینها را شرح دهد. ۲. سرچشمه های خوراکی ویتامینهای گفته شده در بالا را شرح دهد. ۳. نشانه ها و نشانه های بالینی کمبودها یا بیشبودهای ویتامینی را توضیح دهد.</p>		
<p>پیش بینی رفتار ورودی: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>روش های تدریس: سخنرانی، طرح سوالات، بحث در کلاس</p>		
<p>وسایل آموزشی: ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک</p>		
<p>ارائه درس { کاربرد روش ها و وسایل، با تاکید بر تفکیک فعالیتهای استاد و دانشجو } زمان: ۸۰ دقیقه</p>		
<p>جمع بندی و نتیجه گیری: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>ارزشیابی تکوینی: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>تعیین و تکلیف: زمان: ۵ دقیقه</p>		
<p>تحلیل و تفسیر: زمان: ۵ دقیقه</p>		
<p>منابع: - کتاب ترجمه اصول تغذیه کراوس ۲۰۲۱</p>		

فرم طرح درس (lesson Plan) اصول کلی تغذیه – جلسه دهم

<p>تعداد فراگیران: ۱۰ نفر استاد درس: دکتر داود وهاب زاده مکان تشکیل کلاس: کلاس دانشجویان بین الملل</p>	<p>پیش نیاز: بیوشیمی مدت جلسه: ۲ ساعت گروه مخاطب: دانشجویان پزشکی بین الملل</p>	<p>مشخصات کلی: اصول کلی تغذیه عنوان درس: اصول تغذیه موضوع درس: ویتامین های محلول در آب- قسمت ۲</p>
<p>هدف کلی: ویتامینها، برخی از مهمترین ویتامینها در تغذیه، کمبودهای ویتامینی و راههای پیشگیری از این کمبودها</p>		
<p>*اهداف رفتاری: (اهداف را با توجه به حیطه ها و سطوح مختلف بنویسید)</p> <p>۱. نقش فیزیولوژیک برخی از مهمترین ویتامینها را شرح دهد. ۲. سرچشمه های خوراکی ویتامینهای گفته شده در بالا را شرح دهد. ۳. نشانه ها و نشانه های بالینی کمبودها یا بیشبودهای ویتامینی را توضیح دهد.</p>		
<p>پیش بینی رفتار ورودی: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>روش های تدریس: سخنرانی، طرح سوالات، بحث در کلاس</p>		
<p>وسایل آموزشی: ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک</p>		
<p>ارائه درس { کاربرد روش ها و وسایل، با تاکید بر تفکیک فعالیتهای استاد و دانشجو } زمان: ۸۰ دقیقه</p>		
<p>جمع بندی و نتیجه گیری: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>ارزشیابی تکوینی: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>تعیین و تکلیف: زمان: ۵ دقیقه</p>		
<p>تحلیل و تفسیر: زمان: ۵ دقیقه</p>		
<p>منابع: - کتاب ترجمه اصول تغذیه کراوس ۲۰۲۱</p>		

فرم طرح درس (Lesson Plan) اصول کلی تغذیه – جلسه یازدهم

<p>تعداد فراگیران: ۱۰ نفر استاد درس: دکتر داود وهاب زاده مکان تشکیل کلاس: کلاس دانشجویان بین الملل</p>	<p>پیش نیاز: بیوشیمی مدت جلسه: ۲ ساعت گروه مخاطب: دانشجویان پزشکی بین الملل</p>	<p>مشخصات کلی: اصول کلی تغذیه عنوان درس: اصول تغذیه موضوع درس: املاح ۱</p>
<p>هدف کلی: کانیها، برخی از مهمترین کانیها در تغذیه و سرچشمه های خوراکی هر کدام از آنها، آب و الکترولیتها</p>		
<p>*اهداف رفتاری: (اهداف را با توجه به حیطة ها و سطوح مختلف بنویسید)</p> <p>۱. برخی از مهمترین کانیها را نام برده و سرچشمه های خوراکی آنها را برشمارد. ۲. وظایف بیولوژیک و تغذیه ای کانیهای مهم را برشمارد. ۳. نقش آب و الکترولیتها در تغذیه را شرح دهد. ۴. کم آبی در بدن را دسته بندی کرده و پیامدهای آنها را شرح دهد.</p>		
<p>پیش بینی رفتار ورودی: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>روش های تدریس: سخنرانی، طرح سوالات، بحث در کلاس</p>		
<p>وسایل آموزشی: ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک</p>		
<p>ارائه درس { کاربرد روش ها و وسایل، با تاکید بر تفکیک فعالیتهای استاد و دانشجو } زمان: ۸۰ دقیقه</p>		
<p>جمع بندی و نتیجه گیری: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>ارزشیابی تکوینی: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>تعیین و تکلیف: زمان: ۵ دقیقه</p>		
<p>تحلیل و تفسیر: زمان: ۵ دقیقه</p>		
<p>منابع: - کتاب ترجمه اصول تغذیه کراوس ۲۰۲۱</p>		

فرم طرح درس (Lesson Plan) اصول کلی تغذیه - جلسه دوازدهم

<p>تعداد فراگیران: ۱۰ نفر استاد درس: دکتر داود وهاب زاده مکان تشکیل کلاس: کلاس دانشجویان بین الملل</p>	<p>پیش نیاز: بیوشیمی مدت جلسه: ۲ ساعت گروه مخاطب: دانشجویان پزشکی بین الملل</p>	<p>مشخصات کلی: اصول کلی تغذیه عنوان درس: اصول تغذیه موضوع درس: املاح ۲</p>
<p>هدف کلی: کانیها، برخی از مهمترین کانیها در تغذیه و سرچشمه های خوراکی هر کدام از آنها، آب و الکترولیتها</p>		
<p>*اهداف رفتاری: (اهداف را با توجه به حیطه ها و سطوح مختلف بنویسید)</p> <p>۱. برخی از مهمترین کانیها را نام برده و سرچشمه های خوراکی آنها را برشمارد. ۲. وظایف بیولوژیک و تغذیه ای کانیهای مهم را برشمارد. ۳. نقش آب و الکترولیتها در تغذیه را شرح دهد. ۴. کم آبی در بدن را دسته بندی کرده و پیامدهای آنها را شرح دهد.</p>		
<p>پیش بینی رفتار ورودی: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>روش های تدریس: سخنرانی، طرح سوالات، بحث در کلاس</p>		
<p>وسایل آموزشی: ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک</p>		
<p>ارائه درس { کاربرد روش ها و وسایل، با تاکید بر تفکیک فعالیتهای استاد و دانشجو } زمان: ۸۰ دقیقه</p>		
<p>جمع بندی و نتیجه گیری: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>ارزشیابی تکوینی: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>تعیین و تکلیف: زمان: ۵ دقیقه</p>		
<p>تحلیل و تفسیر: زمان: ۵ دقیقه</p>		
<p>منابع: - کتاب ترجمه اصول تغذیه کراوس ۲۰۲۱</p>		

فرم طرح درس (lesson Plan) اصول کلی تغذیه—جلسه سیزدهم

تعداد فراگیران: ۱۰ نفر استاد درس: دکتر داود وهاب زاده مکان تشکیل کلاس: کلاس دانشجویان بین الملل	پیش نیاز: بیوشیمی مدت جلسه: ۲ ساعت گروه مخاطب: دانشجویان پزشکی بین الملل	مشخصات کلی: اصول کلی تغذیه عنوان درس: اصول تغذیه موضوع درس: آب و الکترولیت ها
هدف کلی: آشنایی با نقش فیزیولوژیک آب و ضرورت تنظیم مقادیر الکترولیت ها		
*اهداف رفتاری: (اهداف را با توجه به حیطه ها و سطوح مختلف بنویسید) ۱- آشنایی با میزان نیازمندی روزانه انسان ۲- نقش فیزیولوژیک آب در بدن ۳- میزان نیاز به الکترولیت های مختلف ۴- چرایی اهمیت و ضرورت کنترل الکترولیت ها در شرایط مختلف فیزیولوژیک		
پیش بینی رفتار ورودی: زمان: ۱۰ دقیقه		
روش های تدریس: سخنرانی، طرح سوالات، بحث در کلاس		
وسایل آموزشی: ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک		
ارائه درس { کاربرد روش ها و وسایل، با تاکید بر تفکیک فعالیت های استاد و دانشجو } زمان: ۸۰ دقیقه		
جمع بندی و نتیجه گیری: زمان: ۱۰ دقیقه		
ارزشیابی تکوینی: زمان: ۱۰ دقیقه		
تعیین و تکلیف: زمان: ۵ دقیقه		
تحلیل و تفسیر: زمان: ۵ دقیقه		
منابع: - کتاب ترجمه اصول تغذیه گراوس ۲۰۲۱		

فرم طرح درس (lesson Plan) اصول کلی تغذیه – جلسه چهارم

<p>تعداد فراگیران: ۱۰ نفر استاد درس: دکتر داود وهاب زاده مکان تشکیل کلاس: کلاس دانشجویان بین الملل</p>	<p>پیش نیاز: بیوشیمی مدت جلسه: ۲ ساعت گروه مخاطب: دانشجویان پزشکی بین الملل</p>	<p>مشخصات کلی: اصول کلی تغذیه عنوان درس: اصول تغذیه موضوع درس: روش های ارزیابی وضعیت تغذیه، اهمیت کنترل وزن</p>
<p>هدف کلی:</p> <p>آشنایی با روش های مختلف ارزیابی وضعیت تغذیه شامل ارزیابی های آنترپومتریک- ارزیابی بیوشیمیایی- ارزیابی بالینی- ارزیابی دریافت و مصرف غذایی</p>		
<p>*اهداف رفتاری: (اهداف را با توجه به حیطه ها و سطوح مختلف بنویسید)</p> <p>۱. روش اندازه گیری وزن، قد، دور سر، دور سینه و دور میانه بازو را توضیح دهد. ۲. مزیتها و معایب هر کدام از روشهای آنترپومتریک مهم را بر شمرد. ۳. موارد کاربرد هر کدام از روشهای گفته شده در بالا را بویژه برای مادران و کودکان شرح دهد.</p>		
<p>پیش بینی رفتار ورودی:</p> <p>زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>روش های تدریس: سخنرانی، طرح سوالات، بحث در کلاس</p>		
<p>وسایل آموزشی: ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک</p>		
<p>ارائه درس { کاربرد روش ها و وسایل، با تاکید بر تفکیک فعالیتهای استاد و دانشجو }</p> <p>زمان: ۸۰ دقیقه</p>		
<p>جمع بندی و نتیجه گیری:</p> <p>زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>ارزشیابی تکوینی:</p> <p>زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>تعیین و تکلیف:</p> <p>زمان: ۵ دقیقه</p>		
<p>تحلیل و تفسیر:</p> <p>زمان: ۵ دقیقه</p>		
<p>منابع:</p> <p>– کتاب ترجمه اصول تغذیه گراوس ۲۰۲۱</p>		

فرم طرح درس (lesson Plan) اصول کلی تغذیه – جلسه پانزدهم

<p>تعداد فراگیران: ۱۰ نفر استاد درس: دکتر داود وهاب زاده مکان تشکیل کلاس: کلاس دانشجویان بین الملل</p>	<p>پیش نیاز: بیوشیمی مدت جلسه: ۲ ساعت گروه مخاطب: دانشجویان پزشکی بین الملل</p>	<p>مشخصات کلی: اصول کلی تغذیه عنوان درس: اصول تغذیه موضوع درس: اصول تنظیم برنامه های غذایی</p>
<p>هدف کلی: آشنایی با اصول تنظیم برنامه غذایی</p>		
<p>*اهداف رفتاری: (اهداف را با توجه به حیطه ها و سطوح مختلف بنویسید)</p>		
<p>۱- روش تعیین نیازمندی های روزانه یک فرد را یاد بگیرند. ۲- قادر باشند چهارچوب نیاز به درشت مغذی ها را تعیین نمایند. ۳- قادر باشند چهارچوب مصرف از گروه های غذایی روزانه را بر اساس محاسبات قبلی تعیین کنند.</p>		
<p>پیش بینی رفتار ورودی: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>روش های تدریس: سخنرانی، طرح سوالات، بحث در کلاس</p>		
<p>وسایل آموزشی: ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک</p>		
<p>ارائه درس { کاربرد روش ها و وسایل، با تاکید بر تفکیک فعالیتهای استاد و دانشجو } زمان: ۸۰ دقیقه</p>		
<p>جمع بندی و نتیجه گیری: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>ارزشیابی تکوینی: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>تعیین و تکلیف: زمان: ۵ دقیقه</p>		
<p>تحلیل و تفسیر: زمان: ۵ دقیقه</p>		
<p>منابع: - کتاب ترجمه اصول تغذیه گراوس ۲۰۲۱</p>		

فرم طرح درس (Lesson Plan) اصول کلی تغذیه - جلسه شانزدهم

<p>تعداد فراگیران: ۱۰ نفر استاد درس: دکتر داود وهاب زاده مکان تشکیل کلاس: کلاس دانشجویان بین الملل</p>	<p>پیش نیاز: بیوشیمی مدت جلسه: ۲ ساعت گروه مخاطب: دانشجویان پزشکی بین الملل</p>	<p>مشخصات کلی: اصول کلی تغذیه عنوان درس: اصول تغذیه موضوع درس: اصول حمایت تغذیه ای</p>
<p>هدف کلی: آشنایی با اصول تغذیه در حالت های غیر عادی و در بخش های مراقبت های ویژه</p>		
<p>*اهداف رفتاری: (اهداف را با توجه به حیطه ها و سطوح مختلف بنویسید)</p> <p>۱- آشنایی با اصول تعیین نیازمندی ها، زمان مناسب شروع تغذیه در حالت های ویژه ۳- آشنایی با فرمولاهای مختلف درشت مغذی ها در تغذیه انترال و پارانترال ۴- آشنایی با محلول های وریدی ویتامین و املاح جهت استفاده در تغذیه وریدی ۵- آشنایی با گاوآذهای بیمارستانی، نحوه فرمولاسیون و خورانش آنها</p>		
<p>پیش بینی رفتار ورودی: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>روش های تدریس: سخنرانی، طرح سوالات، بحث در کلاس</p>		
<p>وسایل آموزشی: ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک</p>		
<p>ارائه درس { کاربرد روش ها و وسایل، با تاکید بر تفکیک فعالیت های استاد و دانشجو } زمان: ۸۰ دقیقه</p>		
<p>جمع بندی و نتیجه گیری: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>ارزشیابی تکوینی: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>تعیین تکلیف: زمان: ۵ دقیقه</p>		
<p>تحلیل و تفسیر: زمان: ۵ دقیقه</p>		
<p>منابع: - کتاب ترجمه اصول تغذیه گراوس ۲۰۲۱</p>		