

طرح درس تغذیه کاربردی

مشخصات کلی: جلسه اول عنوان درس: تغذیه کاربردی موضوع درس: نقش و اهمیت بکارگیری تغذیه در بهداشت و درمان	پیش نیاز: اصول تغذیه مدت جلسه: ۱۷ جلسه گروه مخاطب: دانشجویان بهداشت عمومی	تعداد فراگیران: ۲۱ نفر استاد درس: وهاب زاده مکان تشکیل کلاس: کلاس ۱۰۶
هدف کلی: نقش و اهمیت تغذیه در بهداشت و سلامت جامعه		
*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		
پیش بینی رفتار ورودی:		زمان: ۱۰ دقیقه
روش های تدریس: سخنرانی - انجام محاسبات - برنامه ریزی عملی - حضور در مرکز بهداشت		
وسایل آموزشی: پاورپوینت - ویدئو پروژکتور سخنرانی - وایت برد		
ارائه درس { کاربرد روش ها و وسایل، با تاکید بر تفکیک فعالیت های استاد و دانشجو }		زمان: ۷۵ 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:	

- ۱- تغذیه در دوران ها- تغذیه در سلامت و تناسب اندام- ترجمه دکتر فرزاد شیدفر- فاطمه همایونی و زهره قندچی
- ۲- اصول تنظیم برنامه های غذایی - تالیف دکتر پروین میرمیران
- ۳- آموزش تغذیه- تالیف دکتر رضا امانی

طرح درس تغذیه کاربردی

مشخصات کلی: جلسه دوم عنوان درس: تغذیه کاربردی موضوع درس:	پیش نیاز: اصول تغذیه مدت جلسه: ۱۷ جلسه گروه مخاطب: دانشجویان بهداشت عمومی	تعداد فراگیران: ۲۱ نفر استاد درس: وهاب زاده مکان تشکیل کلاس: کلاس ۱۰۶
-----------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------

هدف کلی:

آشنایی با دریافت های مرجع غذایی

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

- ۱- آشنایی با دریافت های مرجع رژیمی (DRI)
- ۲- تعریف و آشنایی با دریافت های روزانه توصیه شده (RDA)
- ۳- آشنایی با درصد دریافت های روزانه (DRV)
- ۴- آشنایی با حقایق تغذیه ای (Nutrition Facts) در برچسپ های غذایی

پیش بینی رفتار ورودی:

زمان: ۱۰ دقیقه

روش های تدریس:

سخنرانی - انجام محاسبات - برنامه ریزی عملی - حضور در مرکز بهداشت

وسایل آموزشی:

ویدئو پروژکتور سخنرانی
وایت برد
پاورپوینت

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

زمان: ۷۵ 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:

- ۱- اصول تغذیه کراوس - جلد دوم - تغذیه در دوران ها - تغذیه در سلامت و تناسب اندام - ترجمه دکتر فرزاد شیدفر - فاطمه همایونی و زهره قندچی
- ۲- اصول تنظیم برنامه های غذایی - تالیف دکتر پروین میرمیران
- ۳- آموزش تغذیه - تالیف دکتر رضا امانی

مشخصات کلی: جلسه سوم

عنوان درس: تغذیه کاربردی

موضوع درس:

پیش نیاز: اصول تغذیه

مدت جلسه: ۱۷ جلسه

گروه مخاطب: دانشجویان بهداشت عمومی

تعداد فراگیران: ۲۱ نفر

استاد درس: وهاب زاده

مکان تشکیل کلاس: کلاس ۱۰۶

هدف کلی:**آشنایی با گروه های غذایی، هرم غذایی و کاربرد آن**

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

۱-انواع گروه های غذایی

۲- آشنایی با اقسام غذایی هر گروه

۳- آشنایی با ویژگی های مشترک یک گروه

۴- آشنایی با میزان نیاز متوسط از گروه های غذایی

پیش بینی رفتار ورودی:

زمان: ۱۰ دقیقه

روش های تدریس:

سخنرانی - انجام محاسبات - برنامه ریزی عملی - حضور در مرکز بهداشت

وسایل آموزشی:

ویدئو پروژکتور سخنرانی

وایت برد

پاورپوینت

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

زمان: ۷۵ 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:		
۱- اصول تغذیه کراوس- جلد دوم- تغذیه در دوران ها- تغذیه در سلامت و تناسب اندام- ترجمه دکتر فرزاد شیدفر- فاطمه همایونی و زهره قندچی ۲- اصول تنظیم برنامه های غذایی - تالیف دکتر پروین میرمیران ۳- آموزش تغذیه- تالیف دکتر رضا امانی		
مشخصات کلی: جلسه چهارم	پیش نیاز: اصول تغذیه	تعداد فراگیران: ۲۱ نفر
عنوان درس: تغذیه کاربردی	مدت جلسه: ۱۷ جلسه	استاد درس: وهاب زاده
موضوع درس:	گروه مخاطب: دانشجویان بهداشت عمومی	مکان تشکیل کلاس: کلاس ۱۰۶
هدف کلی:		
روش های مختلف ارزیابی وضعیت تغذیه ای		
*اهداف رفتاری: (اهداف را با توجه به حیطه ها و سطوح مختلف بنویسید)		
۱- آشنایی با روش های ارزیابی آنتروپومتریک ۲- آشنایی با روش های ارزیابی بیوشیمیایی و آزمایشگاهی ۳- آشنایی با روش های ارزیابی جسمانی و معاینات بالینی ۴- آشنایی با روش های ارزیابی رژیمی و دریافت غذایی روزانه فردی و گروهی		
پیش بینی رفتار ورودی:		زمان: ۱۰ دقیقه
روش های تدریس:		
سخنرانی - انجام محاسبات - برنامه ریزی عملی - حضور در مرکز بهداشت		
وسایل آموزشی:		
ویدئو پروژکتور سخنرانی		
ایت برد		
پاورپوینت		
ارائه درس { کاربرد روش ها و وسایل، با تاکید بر تفکیک فعالیت های استاد و دانشجو }		زمان: ۷۵ 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:

- ۱- اصول تغذیه کراوس - جلد دوم - تغذیه در دوران ها - تغذیه در سلامت و تناسب اندام - ترجمه دکتر فرزاد شیدفر - فاطمه همایونی و زهره قندچی
- ۲- اصول تنظیم برنامه های غذایی - تالیف دکتر پروین میرمیران
- ۳- آموزش تغذیه - تالیف دکتر رضا امانی

مشخصات کلی: **جلسه پنجم**

پیش نیاز: اصول تغذیه

تعداد فراگیران: ۲۱ نفر

عنوان درس: تغذیه کاربردی

مدت جلسه: ۱۷ جلسه

استاد درس: وهاب زاده

موضوع درس:

گروه مخاطب: دانشجویان بهداشت عمومی

مکان تشکیل کلاس: کلاس ۱۰۶

هدف کلی:

آشنایی با اصول برنامه ریزی غذایی و تنظیم برنامه غذایی

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

- ۱- آشنایی با روش تعیین نیازمندی های روزانه یک فرد.
- ۲- تعیین چهارچوب نیاز به درشت مغذی ها را تعیین
- ۳- تعیین چهارچوب مصرف از گروه های غذایی روزانه را بر اساس محاسبات قبلی

پیش بینی رفتار ورودی:

زمان: ۱۰ دقیقه

روش های تدریس:

سخنرانی - انجام محاسبات - برنامه ریزی عملی - حضور در مرکز بهداشت

وسایل آموزشی:

ویدئو پروژکتور سخنرانی

وایت برد

پاورپوینت

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

زمان: ۷۵ دقیقه

جمع بندی و نتیجه گیری:

زمان: ۱۰ دقیقه

ارز شبایی تکوینی:

زمان: ۱۰ دقیقه

تعیین و تکلیف:

زمان: ۵ دقیقه

تحلیل و تفسیر:

زمان: ۵ دقیقه

منابع:

- ۱- اصول تغذیه کراوس - جلد دوم - تغذیه در دوران ها - تغذیه در سلامت و تناسب اندام - ترجمه دکتر فرزاد شیدفر - فاطمه همایونی و زهره قندچی
- ۲- اصول تنظیم برنامه های غذایی - تالیف دکتر پروین میرمیران
- ۳- آموزش تغذیه - تالیف دکتر رضا امانی

مشخصات کلی: **جلسه ششم**

پیش نیاز: اصول تغذیه

تعداد فراگیران: ۲۱ نفر

عنوان درس: تغذیه کاربردی

مدت جلسه: ۱۷ جلسه

استاد درس: وهاب زاده

موضوع درس:

گروه مخاطب: دانشجویان بهداشت عمومی

مکان تشکیل کلاس: کلاس ۱۰۶

هدف کلی:

تغذیه در بزرگسالی

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

- ۱- عوامل خطر سلامت و سبک زندگی
- ۲- اهمیت تاکید بر سلامت مردان و زنان
- ۳- نیازهای تغذیه ای دوران بزرگسالی و محاسبه نیازمندی های فردی
- ۴- مکمل ها در دوران بزرگسالی و چگونگی مصرف
- ۵- غذاهای فراسودمند، نحوه و میزان مصرف

پیش بینی رفتار ورودی:

زمان: ۱۰ دقیقه

روش های تدریس:

سخنرانی - انجام محاسبات - برنامه ریزی عملی - حضور در مرکز بهداشت

وسایل آموزشی:

ویدئو پروژکتور سخنرانی

وایت برد

پاورپوینت

ارائه درس { کاربرد روش ها و وسایل، با تاکید بر تفکیک فعالیتهای استاد و دانشجو } زمان: ۷۵ دقیقه

جمع بندی و نتیجه گیری:

زمان: ۱۰ دقیقه

ارز شبایی تکوینی:

زمان: ۱۰ دقیقه

تعیین و تکلیف:

زمان: ۵ دقیقه

تحلیل و تفسیر:

زمان: ۵ دقیقه

منابع:

- ۱- اصول تغذیه کراوس - جلد دوم - تغذیه در دوران ها - تغذیه در سلامت و تناسب اندام - ترجمه دکتر فرزاد شیدفر - فاطمه همایونی و زهره قندچی
- ۲- اصول تنظیم برنامه های غذایی - تالیف دکتر پروین میرمیران
- ۳- آموزش تغذیه - تالیف دکتر رضا امانی

مشخصات کلی: جلسه هفتم

عنوان درس: تغذیه کاربردی

موضوع درس:

پیش نیاز: اصول تغذیه

مدت جلسه: ۱۷ جلسه

گروه مخاطب: دانشجویان بهداشت عمومی

تعداد فراگیران: ۲۱ نفر

استاد درس: وهاب زاده

مکان تشکیل کلاس: کلاس ۱۰۶

هدف کلی:

تغذیه در دوره بارداری

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

- ۱- اهمیت تغذیه قبل از لقاح
- ۲- تغییرات فیزیولوژیک در بارداری

- ۳- اثرات تغذیه بر نتیجه بارداری
- ۴- نیازهای تغذیه دوران بارداری
- ۵- وزن گیری مادر در طول بارداری
- ۶- موارد و شرایط مصرف مکمل ها
- ۷- عواقب محدودیت انرژی در دوران بارداری
- ۸- راهنمای غذایی روزانه برای زنان باردار
- ۹- عوارض مرتبط با بارداری و راهکارهای تغذیه برخورد با آنها

پیش بینی رفتار ورودی:

زمان: ۱۰ دقیقه

روش های تدریس:

سخنرانی - انجام محاسبات - برنامه ریزی عملی - حضور در مرکز بهداشت

وسایل آموزشی:

ویدئو پروژکتور سخنرانی

وایت برد

پاورپوینت

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

زمان: ۷۵ دقیقه

جمع بندی و نتیجه گیری:

زمان: ۱۰ دقیقه

ارز شبایی تکوینی:

زمان: ۱۰ دقیقه

تعیین و تکلیف:

زمان: ۵ دقیقه

تحلیل و تفسیر:

زمان: ۵ دقیقه

منابع:

- ۱- اصول تغذیه کراوس - جلد دوم - تغذیه در دوران ها - تغذیه در سلامت و تناسب اندام - ترجمه دکتر فرزاد شیدفر - فاطمه همایونی و زهره قندچی
- ۲- اصول تنظیم برنامه های غذایی - تالیف دکتر پروین میرمیران
- ۳- آموزش تغذیه - تالیف دکتر رضا امانی

<p>تعداد فراگیران: ۲۱ نفر استاد درس: وهاب زاده مکان تشکیل کلاس: کلاس ۱۰۶ فراگیران: استاد درس: وهاب زاده مکان تشکیل کلاس: کلاس ۱۰۷</p>	<p>پیش نیاز: اصول تغذیه مدت جلسه: ۱۷ جلسه گروه مخاطب: دانشجویان بهداشت عمومی</p>	<p>مشخصات کلی: جلسه هشتم عنوان درس: تغذیه کاربردی موضوع درس:</p>
<p>هدف کلی: تغذیه در دوره شیردهی</p>		
<p>*اهداف رفتاری: (اهداف را با توجه به حیطه ها و سطوح مختلف بنویسید)</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱- اهمیت شیردهی و فیزیولوژی شیردهی را بدانند ۲- نیازهای تغذیه ای مادر در دوران شیردهی را بدانند ۳- با ترکیبات کلستروم ، شیر انتقالی و شیر رسیده آشنا شود ۴- تاثیر اجزای غذایی مصرفی بر ترکیبات شیر 		
<p>پیش بینی رفتار ورودی: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>روش های تدریس: سخنرانی - انجام محاسبات - برنامه ریزی عملی - حضور در مرکز بهداشت</p>		
<p>وسایل آموزشی: ویدئو پروژکتور سخنرانی وایت برد پاورپوینت</p>		
<p>ارائه درس { کاربرد روش ها و وسایل، با تاکید بر تفکیک فعالیتهای استاد و دانشجو } زمان: ۷۵ 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>		

منابع:

- ۱- اصول تغذیه کراوس - جلد دوم - تغذیه در دوران ها - تغذیه در سلامت و تناسب اندام - ترجمه دکتر فرزاد شیدفر - فاطمه همایونی و زهره قندچی
- ۲- اصول تنظیم برنامه های غذایی - تالیف دکتر پروین میرمیران
- ۳- آموزش تغذیه - تالیف دکتر رضا امانی

مشخصات کلی: جلسه نهم	پیش نیاز: اصول تغذیه	تعداد فراگیران: ۲۱ نفر
عنوان درس: تغذیه کاربردی	مدت جلسه: ۱۷ جلسه	استاد درس: وهاب زاده
موضوع درس:	گروه مخاطب: دانشجویان بهداشت عمومی	مکان تشکیل کلاس: کلاس ۱۰۶

هدف کلی:**تغذیه در دوره نوزادی و کودکی*****اهداف رفتاری: (اهداف را با توجه به حیطه ها و سطوح مختلف بنویسید)**

- ۱- تغذیه در ۶ ماه اول زندگی و تغذیه انحصاری با شیر مادر
- ۲- تغذیه تکمیلی، نحوه شروع و افزودن گروه های غذایی
- ۳- آشنایی با نقاط و زمان بحرانی در تغذیه کودکان زیر ۲ سال
- ۴- تغذیه در کودکان ۲-۵ سال

پیش بینی رفتار ورودی:

زمان: ۱۰ دقیقه

روش های تدریس:

سخنرانی - انجام محاسبات - برنامه ریزی عملی - حضور در مرکز بهداشت

وسایل آموزشی:

ویدئو پروژکتور سخنرانی

وایت برد

پاورپوینت

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

زمان: ۷۵ 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:		
۱- اصول تغذیه کراوس- جلد دوم- تغذیه در دوران ها- تغذیه در سلامت و تناسب اندام- ترجمه دکتر فرزاد شیدفر- فاطمه همایونی و زهره قندچی ۲- اصول تنظیم برنامه های غذایی - تالیف دکتر پروین میرمیران ۳- آموزش تغذیه- تالیف دکتر رضا امانی		
مشخصات کلی: جلسه دهم	پیش نیاز: اصول تغذیه	تعداد فراگیران: ۲۱ نفر
عنوان درس: تغذیه کاربردی	مدت جلسه: ۱۷ جلسه	استاد درس: وهاب زاده
موضوع درس:	گروه مخاطب: دانشجویان بهداشت عمومی	مکان تشکیل کلاس: کلاس ۱۰۶
هدف کلی:		
تغذیه در دوران نوجوانی		
*اهداف رفتاری: (اهداف را با توجه به حیطه ها و سطوح مختلف بنویسید)		
۱- تغییرات فیزیولوژیک مرتبط با نوجوانی ۲- نیازمندی تغذیه دوره نوجوانی ۳- آشنایی با عادات، رفتارها و انتخاب های غذایی نوجوانان ۴- غربالگری، ارزیابی و مشاوره تغذیه در نوجوانی ۵- مخاطرات ناشی از دریافت های غذایی نامناسب دوره نوجوانی		
پیش بینی رفتار ورودی:		زمان: ۱۰ دقیقه
روش های تدریس:		
سخنرانی - انجام محاسبات - برنامه ریزی عملی - حضور در مرکز بهداشت		
وسایل آموزشی:		
ویدئو پروژکتور سخنرانی وایت برد پاورپوینت		
ارائه درس { کاربرد روش ها و وسایل، با تاکید بر تفکیک فعالیت های استاد و دانشجو }		زمان: ۷۵ 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:

- ۱- اصول تغذیه کراوس - جلد دوم - تغذیه در دوران ها - تغذیه در سلامت و تناسب اندام - ترجمه دکتر فرزاد شیدفر - فاطمه همایونی و زهره قندچی
- ۲- اصول تنظیم برنامه های غذایی - تالیف دکتر پروین میرمیران
- ۳- آموزش تغذیه - تالیف دکتر رضا امانی

مشخصات کلی: **جلسه یازدهم**

پیش نیاز: اصول تغذیه

تعداد فراگیران: ۲۱ نفر

عنوان درس: تغذیه کاربردی

مدت جلسه: ۱۷ جلسه

استاد درس: وهاب زاده

موضوع درس:

گروه مخاطب: دانشجویان بهداشت عمومی

مکان تشکیل کلاس: کلاس ۱۰۶

هدف کلی:

تغذیه در دوران سالمندی

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

- ۱- طب سالمندی و معرفی
- ۲- نقش تغذیه در ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری های دوره سالمندی
- ۳- تئوری های سالمندی
- ۴- تغییرات فیزیولوژیک دوران سالمندی
- ۵- مشکلات بهداشتی شایع دوران سالمندی
- ۶- کیفیت زندگی و ارتباط آن با سلامت سالمندی
- ۷- غربالگری و ارزیابی تغذیه ای دوران سالمندی
- ۸- نیازهای تغذیه ای دوران سالمندی
- ۹- برنامه های مکمل یاری و مکمل های تغذیه ای دوران سالمندی

پیش بینی رفتار ورودی:

زمان: ۱۰ دقیقه

روش های تدریس:

سخنرانی - انجام محاسبات - برنامه ریزی عملی - حضور در مرکز بهداشت

وسایل آموزشی:

ویدئو پروژکتور سخنرانی

وایت برد

پاورپوینت

زمان: ۷۵ دقیقه

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

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:

- ۱- اصول تغذیه کراوس - جلد دوم - تغذیه در دوران ها - تغذیه در سلامت و تناسب اندام - ترجمه دکتر فرزاد شیدفر - فاطمه همایونی و زهره قندچی
- ۲- اصول تنظیم برنامه های غذایی - تالیف دکتر پروین میرمیران
- ۳- آموزش تغذیه - تالیف دکتر رضا امانی

مشخصات کلی: **جلسه دوازدهم**

پیش نیاز: اصول تغذیه

عنوان درس: تغذیه کاربردی

مدت جلسه: ۱۷ جلسه

موضوع درس:

گروه مخاطب: دانشجویان بهداشت عمومی

تعداد فراگیران: ۲۱ نفر

استاد درس: وهاب زاده

مکان تشکیل کلاس: کلاس ۱۰۶

هدف کلی:

آشنایی با روش های مختلف آموزش تغذیه

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

- ۱- آشنایی با تعریف، فرآیند و اهداف آموزش تغذیه
- ۲- عوامل و مهارت های موثر در آموزش تغذیه
- ۳- مراحل اجرای یک برنامه آموزشی تغذیه
- ۴- نحوه آموزش به گروه های مختلف جمعیتی و شغلی

پیش بینی رفتار ورودی:

زمان: ۱۰ دقیقه

روش های تدریس: سخنرانی - انجام محاسبات - برنامه ریزی عملی - حضور در مرکز بهداشت		
وسایل آموزشی: ویدئو پروژکتور سخنرانی وایت برد پاورپوینت		
ارائه درس { کاربرد روش ها و وسایل، با تاکید بر تفکیک فعالیتهای استاد و دانشجو } زمان: ۷۵ دقیقه		
جمع بندی و نتیجه گیری: زمان: ۱۰ دقیقه		
ارز شبابی تکوینی: زمان: ۱۰ دقیقه		
تعیین و تکلیف: زمان: ۵ دقیقه		
تحلیل و تفسیر: زمان: ۵ دقیقه		
منابع: ۱- اصول تغذیه کراوس - جلد دوم - تغذیه در دوران ها - تغذیه در سلامت و تناسب اندام - ترجمه دکتر فرزاد شیدفر - فاطمه همایونی و زهره قندچی ۲- اصول تنظیم برنامه های غذایی - تالیف دکتر پروین میرمیران ۳- آموزش تغذیه - تالیف دکتر رضا امانی		
مشخصات کلی: جلسه سیزدهم	پیش نیاز: اصول تغذیه	تعداد فراگیران: ۲۱ نفر
عنوان درس: تغذیه کاربردی	مدت جلسه: ۱۷ جلسه	استاد درس: وهاب زاده
موضوع درس:	گروه مخاطب: دانشجویان بهداشت عمومی	مکان تشکیل کلاس: کلاس ۱۰۶
هدف کلی: محاسبه نیازمندی و اجرای یک نمونه برنامه ریزی غذایی		

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

- ۱- شناخت اجزای مختلف نیازمندی
- ۲- یادگیری نحوه محاسبه نیازمندی انرژی پایه، نیازمندی انرژی فعالیت و گرمایی غذا
- ۳- محاسبه کل نیازمندی انرژی، درشت مغذی ها و گروه های غذایی
- ۴- یادگیری نحوه توزیع نیازمندی های محاسبه شده بین وعده ها
- ۵- تنظیم یک نمونه برنامه غذایی روزانه

پیش بینی رفتار ورودی:

زمان: ۱۰ دقیقه

روش های تدریس:

سخنرانی - انجام محاسبات - برنامه ریزی عملی - حضور در مرکز بهداشت

وسایل آموزشی:

ویدئو پروژکتور سخنرانی

وایت برد

پاورپوینت

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

زمان: ۷۵ 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:

- ۱- اصول تغذیه کراوس - جلد دوم - تغذیه در دوران ها - تغذیه در سلامت و تناسب اندام - ترجمه دکتر فرزاد شیدفر - فاطمه همایونی و زهره قندچی
- ۲- اصول تنظیم برنامه های غذایی - تالیف دکتر پروین میرمیران
- ۳- آموزش تغذیه - تالیف دکتر رضا امانی

<p>تعداد فراگیران: ۲۱ نفر استاد درس: وهاب زاده مکان تشکیل کلاس: کلاس ۱۰۶</p>	<p>پیش نیاز: اصول تغذیه مدت جلسه: ۱۷ جلسه گروه مخاطب: دانشجویان بهداشت عمومی</p>	<p>مشخصات کلی: جلسه چهاردهم عنوان درس: تغذیه کاربردی موضوع درس:</p>
<p>هدف کلی: محاسبه نیازمندی های غذایی یک جمعیت</p>		
<p>*اهداف رفتاری: (اهداف را با توجه به حیطه ها و سطوح مختلف بنویسید)</p> <p>۱- استخراج، جمع آوری یا کسب داده های جمعیتی شهرستان ۲- محاسبه نیازمندی زیرگروه های مختلف جمعیتی شهرستان ۳- برآورد میزان نیاز کلان شهرستان به گروه های مختلف غذایی ۴- برآورد هزینه تقریبی خوراکی یک خانوار نمونه</p>		
<p>پیش بینی رفتار ورودی: زمان: ۱۰ دقیقه</p>		
<p>روش های تدریس: سخنرانی - انجام محاسبات - برنامه ریزی عملی - حضور در مرکز بهداشت</p>		
<p>وسایل آموزشی: ویدئو پروژکتور سخنرانی وایت برد پاورپوینت</p>		
<p>ارائه درس { کاربرد روش ها و وسایل، با تاکید بر تفکیک فعالیتهای استاد و دانشجو } زمان: ۷۵ 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>		

منابع:

- ۱- اصول تغذیه کراوس - جلد دوم - تغذیه در دوران ها - تغذیه در سلامت و تناسب اندام - ترجمه دکتر فرزاد شیدفر - فاطمه همایونی و زهره قندچی
- ۲- اصول تنظیم برنامه های غذایی - تالیف دکتر پروین میرمیران
- ۳- آموزش تغذیه - تالیف دکتر رضا امانی

تعداد فراگیران: ۲۱ نفر استاد درس: وهاب زاده مکان تشکیل کلاس: کلاس ۱۰۶	پیش نیاز: اصول تغذیه مدت جلسه: ۱۷ جلسه گروه مخاطب: دانشجویان بهداشت عمومی	مشخصات کلی: جلسه پانزدهم عنوان درس: تغذیه کاربردی موضوع درس:
--------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------

هدف کلی:**ارزیابی وضعیت تغذیه به طور عملی در مراکز بهداشتی*****اهداف رفتاری: (اهداف را با توجه به حیطه ها و سطوح مختلف بنویسید)**

- ۱- اندازه گیری و ثبت داده های آنتروپومتریک فرد
- ۲- محاسبه اجزای مختلف نیازمندی انرژی روزانه فرد
- ۳- محاسبه کل نیازمندی انرژی روزانه فرد
- ۴- محاسبه نیازمندی های درشت مغذی ها
- ۵- محاسبه نیازمندی های فرد به گروه های غذایی

پیش بینی رفتار ورودی:

زمان: ۱۰ دقیقه

روش های تدریس:

سخنرانی - انجام محاسبات - برنامه ریزی عملی - حضور در مرکز بهداشت

وسایل آموزشی:ویدئو پروژکتور سخنرانی
وایت برد
پاورپوینت**ارائه درس { کاربرد روش ها و وسایل، با تاکید بر تفکیک فعالیتهای استاد و دانشجو }**

زمان: ۷۵ 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:		
۱- اصول تغذیه کراوس- جلد دوم- تغذیه در دوران ها- تغذیه در سلامت و تناسب اندام- ترجمه دکتر فرزاد شیدفر- فاطمه همایونی و زهره قندچی ۲- اصول تنظیم برنامه های غذایی - تالیف دکتر پروین میرمیران ۳- آموزش تغذیه- تالیف دکتر رضا امانی		
مشخصات کلی: جلسه شانزدهم	پیش نیاز: اصول تغذیه	تعداد فراگیران: ۲۱ نفر
عنوان درس: تغذیه کاربردی	مدت جلسه: ۱۷ جلسه	استاد درس: وهاب زاده
موضوع درس:	گروه مخاطب: دانشجویان بهداشت عمومی	مکان تشکیل کلاس: کلاس ۱۰۶
هدف کلی:		
اجرای مشاوره تغذیه و آموزش تغذیه ای به طور عملی در مرکز بهداشت		
*اهداف رفتاری: (اهداف را با توجه به حیطه ها و سطوح مختلف بنویسید)		
۱- طراحی یک برنامه آموزشی تغذیه ۲- اجرای برنامه ۳- ارزیابی		
پیش بینی رفتار ورودی:		زمان: ۱۰ دقیقه
روش های تدریس:		
سخنرانی - انجام محاسبات - برنامه ریزی عملی - حضور در مرکز بهداشت		
وسایل آموزشی:		
ویدئو پروژکتور سخنرانی وایت برد پاورپوینت		
ارائه درس { کاربرد روش ها و وسایل، با تاکید بر تفکیک فعالیتهای استاد و دانشجو }		زمان: ۷۵ 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:	
۱- اصول تغذیه کراوس - جلد دوم - تغذیه در دوران ها - تغذیه در سلامت و تناسب اندام - ترجمه دکتر فرزاد شیدفر - فاطمه همایونی و زهره قندچی	
۲- اصول تنظیم برنامه های غذایی - تالیف دکتر پروین میرمیران	
۳- آموزش تغذیه - تالیف دکتر رضا امانی	