



نام درس (بلوک): بیوشیمی و اصول تغذیه (بخش اصول تغذیه)	تعداد واحد و ساعت آموزشی: ۱ از ۲ - ۱۶ ساعت از ۳۲ ساعت	رشته و مقطع تحصیلی دانشجویان: بهداشت حرفه ای، مقطع کارشناسی	نام مسئول درس:	نام مدرسان:
کد درس:	نوع درس: نظری			مشترک دکتر هادی پورجعفر - دکتر نغمه ژاله جو
دروس پیش نیاز: ندارد				

- **هدف کلی درس:** آشنایی دانشجویان با کلیات بیوشیمی به منظور درک مطالب مربوط به دروس اصلی بهداشت حرفه ای از قبیل سم شناسی صنعتی، بیماری های حرفه ای و آشنایی دانشجویان با مواد غذایی و نقش آن در تغذیه انسان.

• منابع مطالعاتی مدرس: (بر اساس رفرنس نویسی و نکوور)

- ۱- رابینسون کارین هاگدن/ ترجمه: ناهید خلدی , دکتر سید علی کشاورز, اصول تغذیه رابینسون, انتشارات جامعه نگر, چاپ بیستم, ۱۴۰۱.
- ۲- ال.کاتلین ماهان/ ترجمه: ناهید خلدی , دکتر فرزاد شیدفر, اصول تغذیه کراوس, انتشارات جامعه نگر, چاپ سیزدهم, ۱۴۰۰.
- ۳- میرزایی ح و پورجعفر ه, شیمی مواد غذایی, انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی تبریز, ۱۳۹۶.

• منابع امتحانی دانشجو: (بر اساس رفرنس نویسی و نکوور)

- ۱- رابینسون کارین هاگدن/ ترجمه: ناهید خلدی , دکتر سید علی کشاورز, اصول تغذیه رابینسون, انتشارات جامعه نگر, چاپ بیستم, ۱۴۰۱.
- ۲- ال.کاتلین ماهان/ ترجمه: ناهید خلدی , دکتر فرزاد شیدفر, اصول تغذیه کراوس, انتشارات جامعه نگر, چاپ سیزدهم, ۱۴۰۰.



میرزایی ح و پورجعفر ه، شیمی مواد غذایی، انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی تبریز، ۱۳۹۶.

• توانمندی های مورد انتظار از دانشجو بر اساس سند توانمندی های پزشکی عمومی

- ۱- تعریف اصول تغذیه، اهمیت آن و نقش آن در پیشگیری از بیماریهای مرتبط با تغذیه را یاد بگیرد.
- ۲- کربوهیدرات ها و نقش در سلامت و بیماری را بداند.
- ۳- چربی ها و نقش در سلامت و بیماری را بداند.
- ۴- پروتئین ها و نقش در سلامت و بیماری را بداند.
- ۵- انرژی و نقش در سلامت و بیماری را بداند.
- ۶- ویتامین ها و نقش در سلامت و بیماری را بداند.
- ۷- املاح و نقش در سلامت و بیماری را بداند.
- ۸- آب و نقش در سلامت و بیماری را بداند.
- ۹- غذا، گروه های غذایی و ابزار تنظیم برنامه غذایی سالم را بداند.
- ۱۰- شاخص های ارزیابی وضع تغذیه آنتروپومتری، بررسی مصرف، آزمایشات بالینی و مشاهدات بالینی و ... را بداند.
- ۱۱- مفهوم سوء تغذیه و انواع آن و گروه های آسیب پذیر را یاد بگیرد.
- ۱۲- کاربرد تغذیه در سلامت جامعه را یاد بگیرد.



جدول طرح دوره :

شماره جلسه	محتوای آموزشی	تعداد سوال اختصاص یافته	مدرس (مدرسین)
۱	معرفی منابع مربوط به درس + کلیات، اصول، مفاهیم و تعاریف مربوط به اصول تغذیه	۱	دکتر هادی پورجعفر
۲	آشنایی با استانداردهای دریافت مواد غذایی و میزان توصیه شده غذایی - سوء تغذیه و گروه های آسیب پذیر	۲	دکتر هادی پورجعفر
۳	راهنمایی های غذایی برای سلامت و پیشگیری از بیماری های مزمن - معیارهای ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری ها بوسیله رژیم غذایی	۲	دکتر هادی پورجعفر
۴	آشنایی با هرم غذایی، فراهمی زیستی، دانسیته مواد غذایی و برچسب مواد غذایی	۲	دکتر هادی پورجعفر
۵	آشنایی با بیماری های غذازا - شاخص های ارزیابی وضع تغذیه آنتروپومتری، بررسی مصرف، آزمایشات بالینی و مشاهدات بالینی و	۴	دکتر هادی پورجعفر
۶	کربوهیدرات ها و چربی ها و نقش در سلامت و بیماری	۳	دکتر هادی پورجعفر
۷	پروتئین ها و انرژی و نقش در سلامت و بیماری	۳	دکتر هادی پورجعفر
۸	ویتامین ها، املاح و آب و نقش در سلامت و بیماری	۳	دکتر هادی پورجعفر



• نحوه ارزشیابی دانشجو در طول دوره:

نمره	تاریخ آزمون/انجام تکلیف	شرح فعالیت	۳
۲/۵	در طول ترم	درس، حضور به موقع و فعالیت در کلاس درس، سوال پاسخ	۱
۷/۵	پایان ترم	امتحان پایان ترم (سوالات چند گزینه ای تشریحی)	۲
۱۰	مجموع نمره:		۳

• سایر مقررات تدوین شده توسط مدرس، در طول دوره:

ردیف	شرح تکلیف
۱	مطالعه مطالب هر جلسه و آماده بودن دانشجو برای جلسه بعد که بصورت تصادفی در هر جلسه از پنج دانشجو سوالات شفاهی پرسیده شده و به میزان آمادگی دانشجو نمره کلاسی تعلق می گیرد
۲	مطالعه مطالب تمام جلسات قبلی و آماده بودن دانشجو که بصورت داوطلبانه در هر جلسه از یک دانشجو سوالات شفاهی پرسیده شده و به میزان آمادگی دانشجو نمره کلاسی ویژه تعلق می گیرد
۳	



جدول طرح درس:

شماره جلسه	اهداف اختصاصی (رئوس مطالب)	اهداف ویژه رفتاری	*حیطه (شناختی، عاطفی و روان حرکتی)	روش یاددهی/یادگیری	مواد و وسایل آموزشی
۱	۱- منابع اصلی، مجلات معتبر و سایت های معتبر مرتبط را بشناسند ۲- تعریف غذا و غذای سالم- تعریف تغذیه و تغذیه مناسب را بدانند ۳- تعریف سوء تغذیه و اپیدمیولوژی را بدانند	مطالعه منابع و دروس، کارهای پژوهشی، کار تیمی	شناختی	بحث و گفتگو، پرسش و پاسخ، بهره گیری از ابزارهای کمک آموزشی، تکلیف دانشجویی	ویدئو پرژکتور/ وایت بورد
۲	۱- چالشهای مربوط به کمبود مواد غذایی در جهان را یاد بگیرد ۲- استانداردهای دریافت مواد غذایی و میزان توصیه شده غذایی را بدانند ۳- انواع سوء تغذیه را بدانند ۴- با گروه های آسیب پذیر از نظر تغذیه آشنا بشود	مطالعه منابع و دروس، کارهای پژوهشی، کار تیمی	شناختی	بحث و گفتگو، پرسش و پاسخ، بهره گیری از ابزارهای کمک آموزشی، تکلیف دانشجویی	ویدئو پرژکتور/ وایت بورد
۳	۱- راهنمایی های غذایی برای سلامت و پیشگیری از بیماری های مزمن را یاد بگیرد ۲- معیارهای ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری ها بوسیله رژیم غذایی را یاد بگیرد	مطالعه منابع و دروس، کارهای پژوهشی، کار تیمی	شناختی	بحث و گفتگو، پرسش و پاسخ، بهره گیری از ابزارهای کمک آموزشی، تکلیف دانشجویی	ویدئو پرژکتور/ وایت بورد



۴	۱- با هرم غذایی آشنا شده و قسمت های مختلف آن را بداند ۲- مفهوم فراهمی زیستی را یاد بگیرد ۳- با مفهوم دانسیته مواد غذایی آشنا شود ۴- برچسب مواد غذایی را یاد بگیرد	مطالعه منابع و دروس، کارهای پژوهشی، کار تیمی	شناختی	بحث و گفتگو، پرسش و پاسخ، بهره گیری از ابزارهای کمک آموزشی، تکلیف دانشجویی	ویدئو پرژکتور/ وایت بورد
۵	۱- با برخی از بیماری های غذازاد و مهم مرتبط با رشته تحصیلی خود آشنا میشوند ۲- شاخص های ارزیابی وضع تغذیه آنتروپومتری را یاد بگیرد ۳- شاخص های ارزیابی وضع تغذیه بررسی مصرف، آزمایشات بالینی و مشاهدات بالینیرا یاد بگیرد	مطالعه منابع و دروس، کارهای پژوهشی، کار تیمی	شناختی	بحث و گفتگو، پرسش و پاسخ، بهره گیری از ابزارهای کمک آموزشی، تکلیف دانشجویی	ویدئو پرژکتور/ وایت بورد
۶	۱- با ساختار کربوهیدرات ها و نقش آن در سلامت و بیماری را یاد بگیرد ۲- با ساختار چربی ها و نقش آن در سلامت و بیماری را یاد بگیرد	مطالعه منابع و دروس، کارهای پژوهشی، کار تیمی	شناختی	بحث و گفتگو، پرسش و پاسخ، بهره گیری از ابزارهای کمک آموزشی، تکلیف دانشجویی	ویدئو پرژکتور/ وایت بورد
۷	۱- با ساختار پروتئین ها و نقش آن در سلامت و بیماری را یاد بگیرد ۲- با نقش انرژی و نقش آن در سلامت و بیماری را یاد بگیرد	مطالعه منابع و دروس، کارهای پژوهشی، کار تیمی	شناختی	بحث و گفتگو، پرسش و پاسخ، بهره گیری از ابزارهای کمک آموزشی، تکلیف دانشجویی	ویدئو پرژکتور/ وایت بورد/ تصاویر/ فیلم
۸	۱- با ساختار ویتامین ها و نقش آن در سلامت و بیماری را یاد بگیرد ۲- با ساختار املاح و نقش آن در سلامت و بیماری را یاد بگیرد	مطالعه منابع و دروس، کارهای پژوهشی، کار تیمی	شناختی	بحث و گفتگو، پرسش و پاسخ، بهره گیری از ابزارهای کمک آموزشی، تکلیف دانشجویی	ویدئو پرژکتور/ وایت بورد/ تصاویر/ فیلم



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی البرز
معاونت آموزشی

بسمه تعالی

معاونت آموزشی (مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی البرز)

فرم طرح درس دانشکده بهداشت نیمسال تحصیلی دوم ۱۴۰۱-۱۴۰۲

طرح درس روزانه آموزش تنوری

				بگیرد ۳- با ساختار آب و نقش آن در سلامت و بیماری را یاد بگیرد
--	--	--	--	---

ردیف	شیوه ارزیابی بلوک/درس	بارم امتحانی دانشجو	ضریب محاسبه بر مبنای نمره ۲۰	نمره نهایی
۱	فعالیت کلاسی	۲/۵	۲/۵	۲/۵
۲	امتحان پایان ترم	۷/۵	۷/۵	۷/۵



تعاریف:

*حیطه های یادگیری:

حیطه عاطفی :

در حوزه شناختی، دانش، معلومات و مهارت های ذهنی قرار گرفته اند. طبق طبقه بندی بلوم، هدف ها در حوزه شناختی شش نوع و عبارتند از :۱-دانش، ۲-فهمیدن، ۳-کار بستن، ۴-تحلیل، ۵-ترکیب، ۶-ارزشیابی

حیطه عاطفی :

شامل رفتارهایی است که به علایق، احساسات، ارزش ها، اخلاقیات و عواطف مربوط می شود و سطوح آن عبارتند از : توجه کردن، واکنش نشان دادن، ارزش گذاری، سازمان بندی کردن، متبلور ساختن.

حیطه روانی - حرکتی :

حیطه روانی حرکتی آن بخش از هدف های آموزشی را شامل می شود که در جهت افزایش توانایی های عضلات و ایجاد هماهنگی بین آن ها. به زبان دیگر این بخش از هدف های آموزشی به گونه ای است که انجام آن ها نیازمند همکاری اعصاب (سیستم عصبی) و ماهیچه ها است. مهارت هایی مانند : نوشتن، دویدن، خیاطی کردن، رانندگی کردن، کار آزمایشگاهی انجام دادن، نقاشی کردن و... سطوح آن عبارتند از : مشاهده و تقلید کردن، مستقل اجرا کردن، دقت کردن همراه با سرعت، با هماهنگی انجام دادن، عادی شدن.

*روش های یاد دهی / یادگیری:

انواع روش های آموزش مشتمل بر - سخنرانی - سناریو - سیمولاسیون - یادگیری مبتنی بر حل مساله - یادگیری مبتنی بر کار تیمی - پرسش و پاسخ و ...



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی البرز
معاونت آموزشی

بسمه تعالی

معاونت آموزشی (مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی البرز)

فرم طرح درس دانشکده بهداشت نیمسال تحصیلی دوم ۱۴۰۱-۱۴۰۲

طرح درس روزانه آموزش تنوری



تاریخ:

چک لیست کیفی طرح درس

نام درس:

گروه آموزشی:

مقطع تحصیلی:

نیمسال تحصیلی:

رشته تحصیلی:

نام و نام خانوادگی مدرس:

ردیف	اجزا و عناوین طرح درس	خیر	بلی		نظر مدیر گروه
			کامل	ناقص	
۱	نام درس قید شده است				طرح درس قابل قبول می باشد. 
۲	رشته و مقطع تحصیلی لحاظ شده است				
۳	تعداد و نوع واحد بیان گردیده است				
۴	دروس پیش نیاز منظور شده است				
۵	اهداف کلی درس نوشته شده است				طرح درس نیاز به اصلاح دارد. 
۶	اهداف اختصاصی نوشته شده است				
۷	محتوی آموزشی هر جلسه نوشته شده است				
۸	تعداد سوالات هر محتوی آموزشی مشخص شده است				
۹	نوع حیطه ها مشخص شده است				نام و نام خانوادگی مدیر گروه:
۱۰	شیوه تدریس بیان شده است				
۱۱	تکالیف دانشجویی مشخص شده است*				
۱۲	مواد و وسایل آموزشی استاد ذکر شده است				
۱۳	منابع مطالعاتی استاد قید شده است**				محل امضا
۱۴	منابع امتحانی دانشجویان قید شده است***				
۱۵	نحوه ارزیابی دانشجویان بیان شده است				
۱۶	*تعداد کل سوالات آزمون مشخص شده است				
۱۷	طرح درس ارائه شده با سرفصل آموزشی مطابقت دارد				

*روشن و واضح بودن تکالیف مد نظر می باشد.

**طبق رفرنس نویسی و نکوور بیان شود.

***دردسترس بودن منابع لحاظ گردد.