

ساختار طرح درس روزانه

سال تحصیلی: ۹۷-۹۸	تاریخ ارائه درس:
دانشکده: بهداشت	نوع درس:
مقطع / رشته: کارشناسی بهداشت حرفه ای	نام مدرس: دکتر مرضیه اکبرزاده، دکتر زهرا سه
نام درس ( واحد): بیوشیمی و اصول تغذیه	تعداد دانشجو:
ترم:	مدت کلاس: ۲ ساعت

جلسه اول

منبع درس:	
۱- Krause's Food & The Nutrition Care Process, ۲۰۱۶	
امکانات آموزشی:	
کلاس درس همراه با اسلاید، ویدئو پرژکتور و تخته وایت برد، کامپیوتر	
عنوان درس: انرژی و عوامل مهم تعیین کننده آن	
هدف کلی درس: آشنایی به اجزای انرژی در برنامه روزانه و تعیین کننده های آن	
اهداف جزئی:	
دانشجو باید بتواند:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- اجزای تشکیل دهنده انرژی را بشناسد.</li> <li>- عوامل مؤثر بر تک تک اجزاء انرژی را بشناسد.</li> <li>- راه های محاسبه انرژی روزانه و انرژی غذا را بشناسد.</li> </ul>	
روش آموزش:	
روش سخنرانی با استفاده از ویدئو پرژکتور و پاورپوینت و تخته وایت برد	
روش پرسش و پاسخ:	
مشارکت در بحث گروهی بهمراه تبادل نظر	
اجزا و شیوه اجرای درس:	
➤ مقدمه	مدت زمان : ۱۰ دقیقه
کلیات درس:	
- بخش اول درس	مدت زمان : ۳۰ دقیقه

مدت زمان : ۱۰ دقیقه	- پرسش و پاسخ و استراحت
مدت زمان : ۴۰ دقیقه	- بخش دوم درس
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	➤ جمع بندی و نتیجه گیری:
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	➤ ارزشیابی درس:

### جلسه دوم

منبع درس:	
۱- Krause's Food & The Nutrition Care Process, ۲۰۱۶	
امکانات آموزشی:	
کلاس درس همراه با اسلاید، ویدئو پرژکتور و تخته وایت برد، کامپیوتر	
عنوان درس: انواع کربوهیدرات ها	
هدف کلی درس: آشنایی با کربوهیدرات ها و انواع آن ها در رژیم غذایی	
اهداف جزئی:	
دانشجو باید بتواند:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- انواع کربوهیدرات ها و واحدهای تشکیل دهنده آن ها را بیان کند.</li> <li>- کربوهیدرات های ذخیره ای گیاهی و حیوانی را تعریف کند.</li> <li>- انواع مونوساکاریدها و دی ساکاریدهای مهم و ساختار آن ها و انواع فیبرها و منابع غذایی آن ها را شرح دهد.</li> </ul>	
روش آموزش:	
روش سخنرانی با استفاده از ویدئو پرژکتور و پاورپوینت و تخته وایت برد	
روش پرسش و پاسخ:	
مشارکت در بحث گروهی به همراه تبادل نظر	
اجزا و شیوه اجرای درس:	
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	➤ مقدمه
کلیات درس:	
مدت زمان : ۳۰ دقیقه	- بخش اول درس
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	- پرسش و پاسخ و استراحت
مدت زمان : ۴۰ دقیقه	- بخش دوم درس
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	➤ جمع بندی و نتیجه گیری:
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	➤ ارزشیابی درس:

### جلسه سوم

منبع درس:	
<b>۱- Krause's Food &amp; The Nutrition Care Process, ۲۰۱۶</b>	
امکانات آموزشی:	
کلاس درس همراه با اسلاید، ویدئو پرژکتور و تخته وایت برد، کامپیوتر	
عنوان درس: نقش کربوهیدرات در سلامت و بیماری	
هدف کلی درس: آشنایی با نقش کربوهیدرات و فیبرها (به ویژه فیبرهای عملکردی)	
اهداف جزئی:	
دانشجو باید بتواند:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- در زمینه نقش کربوهیدرات در کنترل قندخون، اصطلاحات GI و GLI را شرح دهد.</li> <li>- نقش فیبرهای محلول و غیرمحلول را در سلامتی به تفکیک بشناسد.</li> <li>- فیبرهای عملکردی اعم از پروبیوتیک و پره بیوتیک و سین بیوتیک را بشناسد و منابع غذایی و نقش هریک را شرح دهد.</li> <li>- نقش کربوهیدرات در افزایش تری گلیسیرید خون را شرح دهد.</li> </ul>	
روش آموزش:	
روش سخنرانی با استفاده از ویدئو پرژکتور و پاورپوینت و تخته وایت برد	
روش پرسش و پاسخ:	
مشارکت در بحث گروهی به همراه تبادل نظر	
اجزا و شیوه اجرای درس:	
➤ مقدمه	مدت زمان : ۱۰ دقیقه
کلیات درس:	
- بخش اول درس	مدت زمان : ۳۰ دقیقه
- پرسش و پاسخ و استراحت	مدت زمان : ۱۰ دقیقه
- بخش دوم درس	مدت زمان : ۴۰ دقیقه
➤ جمع بندی و نتیجه گیری:	مدت زمان : ۱۰ دقیقه
➤ ارزشیابی درس:	مدت زمان : ۱۰ دقیقه

منبع درس:	
۱- Krause's Food & The Nutrition Care Process, ۲۰۱۶	
امکانات آموزشی:	
کلاس درس همراه با اسلاید، ویدئو پرژکتور و تخته وایت برد، کامپیوتر	
عنوان درس: انواع چربی ها	
هدف کلی درس: آشنایی با انواع چربی ها و زیر واحدهای تشکیل دهنده آن ها	
اهداف جزئی:	
دانشجو باید بتواند:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- دسته بندی اسیدهای چرب را از نظر طول زنجیره، تعداد و محل باند دوگانه و نیز ساختار آن ها را شرح دهد.</li> <li>- روش دسته بندی اسیدهای چرب به روش امگا را شرح دهد و انواع اسیدهای چرب ضروری را بیان کند.</li> <li>- انواع اسیدهای چرب اعم از امگا-۳ و ۶ و ۹ را تعریف کند.</li> <li>- انواع چربی های مرکب و ساده اعم از تری گلیسیریدها و فسفولیپیدها را تعریف کند.</li> <li>- منابع غذایی حاوی انواع اسیدهای چرب را شرح دهد.</li> </ul>	
روش آموزش:	
روش سخنرانی با استفاده از ویدئو پرژکتور و پاورپوینت و تخته وایت برد	
روش پرسش و پاسخ:	
مشارکت در بحث گروهی به همراه تبادل نظر	
اجزا و شیوه اجرای درس:	
➤ مقدمه	مدت زمان : ۱۰ دقیقه
کلیات درس:	
- بخش اول درس	مدت زمان : ۳۰ دقیقه
- پرسش و پاسخ و استراحت	مدت زمان : ۱۰ دقیقه
- بخش دوم درس	مدت زمان : ۴۰ دقیقه
➤ جمع بندی و نتیجه گیری:	مدت زمان : ۱۰ دقیقه
➤ ارزشیابی درس:	مدت زمان : ۱۰ دقیقه

#### جلسه پنجم

منبع درس:
۱- Krause's Food & The Nutrition Care Process, ۲۰۱۶

امکانات آموزشی:	
کلاس درس همراه با اسلاید، ویدئو پرژکتور و تخته وایت برد، کامپیوتر	
عنوان درس: نقش چربی ها در سلامت و بیماری	
هدف کلی درس: آشنایی با اثرات چربی ها در سلامت و توصیه های مصرف هر کدام از انواع چربی ها و اسیدهای چرب	
اهداف جزئی: دانشجو باید بتواند:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- توصیه مصرف انواع چربی ها و اسیدهای چرب را شرح دهد.</li> <li>- نسبت مناسب مصرف امگا ۶ به امگا ۳ را بیان کند.</li> <li>- عوارض کمبود اسیدهای چرب ضروری را شرح دهد.</li> <li>- عوارض یا فواید مصرف انواع اسیدهای چرب اشباع یا غیر اشباع را شرح دهد.</li> <li>- انواع اسیدهای چرب خاص مانند اسید چرب لینولئیک کانژوگه یا اسید چرب ترانس و نقش آن ها در سلامتی را شرح دهد.</li> </ul>	
روش آموزش:	
روش سخنرانی با استفاده از ویدئو پرژکتور و پاورپوینت و تخته وایت برد	
روش پرسش و پاسخ:	
مشارکت در بحث گروهی به همراه تبادل نظر	
اجزا و شیوه اجرای درس:	
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	➤ مقدمه
کلیات درس:	
مدت زمان : ۳۰ دقیقه	- بخش اول درس
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	- پرسش و پاسخ و استراحت
مدت زمان : ۴۰ دقیقه	- بخش دوم درس
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	➤ جمع بندی و نتیجه گیری:
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	➤ ارزشیابی درس:

### جلسه ششم

منبع درس:
۱- Krause's Food & The Nutrition Care Process, ۲۰۱۶
امکانات آموزشی:

کلاس درس همراه با اسلاید، ویدئو پرژکتور و تخته وایت برد، کامپیوتر	
عنوان درس: انواع پروتئین ها	
هدف کلی درس: آشنایی با انواع پروتئین ها و اسیدهای آمینه، منابع غذایی آن ها و پروتئین های با کیفیت	
اهداف جزئی: دانشجو باید بتواند:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ساختار اسیدهای آمینه و دسته بندی آن ها از نظر گروه های عاملی را تعریف کند.</li> <li>- انواع پروتئین ها را از نظر عملکرد و یا ساختار (ساده و مرکب) شرح دهد.</li> <li>- انواع اسیدهای آمینه ضروری، غیرضروری و شرطی ضروری را توضیح دهد.</li> <li>- منابع غذایی پروتئین ها را بیان کند.</li> <li>- بررسی پروتئین ها از نظر کیفیت را شرح دهد.</li> <li>- راه های بهبود کیفیت پروتئین رژیم غذایی را شرح دهد.</li> <li>- بتواند پروتئین های با کیفیت و بی کیفیت را به تفکیک شرح دهد.</li> </ul>	
روش آموزش: روش سخنرانی با استفاده از ویدئو پرژکتور و پاورپوینت و تخته وایت برد روش پرسش و پاسخ: مشارکت در بحث گروهی به همراه تبادل نظر	
اجزا و شیوه اجرای درس:	
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	➤ مقدمه
کلیات درس:	
مدت زمان : ۳۰ دقیقه	- بخش اول درس
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	- پرسش و پاسخ و استراحت
مدت زمان : ۴۰ دقیقه	- بخش دوم درس
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	➤ جمع بندی و نتیجه گیری:
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	➤ ارزشیابی درس:

### جلسه هفتم

منبع درس:
۱- Krause's Food & The Nutrition Care Process, ۲۰۱۶
امکانات آموزشی:

کلاس درس همراه با اسلاید، ویدئو پرژکتور و تخته وایت برد، کامپیوتر	
عنوان درس: نقش پروتئین ها در سلامت و بیماری	
هدف کلی درس: آشنایی نقش پروتئین ها در سلامت و بیماری و سوء تغذیه پروتئین-انرژی و پیامدهای آن	
اهداف جزئی: دانشجو باید بتواند:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- نقش پروتئین ها در بروز آلرژی های غذایی را شرح دهد.</li> <li>- انواع سوء تغذیه کودکان اعمک از کواشیورکچور و ماراسموس، علل و علائم هر کدام را توصیف کند.</li> <li>- روش های بررسی کیفیت یا کمیت رژیم غذایی را شرح دهد.</li> <li>- توصیه های مصرف پروتئین را بر پایه بالانس ازت شرح دهد.</li> <li>- بالانس ازت خنثی، مثبت یا منفی و شرایط هر کدام را بیان کند.</li> </ul>	
روش آموزش: روش سخنرانی با استفاده از ویدئو پرژکتور و پاورپوینت و تخته وایت برد روش پرسش و پاسخ: مشارکت در بحث گروهی به همراه تبادل نظر	
اجزا و شیوه اجرای درس:	
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	➤ مقدمه
کلیات درس:	
مدت زمان : ۳۰ دقیقه	- بخش اول درس
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	- پرسش و پاسخ و استراحت
مدت زمان : ۴۰ دقیقه	- بخش دوم درس
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	➤ جمع بندی و نتیجه گیری:
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	➤ ارزشیابی درس:

### جلسه های هشتم و نهم

منبع درس:
۱- Krause's Food & The Nutrition Care Process, ۲۰۱۶
امکانات آموزشی:

کلاس درس همراه با اسلاید، ویدئو پرژکتور و تخته وایت برد، کامپیوتر	
عنوان درس: انواع ویتامین های محلول در آب	
هدف کلی درس: آشنایی با انواع ویتامین های محلول در آب و نقش آن ها در متابولیسم و سلامتی	
اهداف جزئی: دانشجو باید بتواند:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- انواع ویتامین های محلول در آب و نقش هر یک را در سلامت و بیماری بیان کند.</li> <li>- علائم کمبود هر کدام از ویتامین های محلول در آب را توضیح دهد.</li> <li>- منابع غذایی هر کدام از ویتامین های محلول در آب را شرح دهد.</li> <li>- توصیه های مصرف هر کدام از ویتامین های محلول در آب را بیان کند.</li> <li>- علائم مسمومیت هر کدام از ویتامین های محلول در آب را شرح دهد.</li> <li>-</li> </ul>	
روش آموزش: روش سخنرانی با استفاده از ویدئو پرژکتور و پاورپوینت و تخته وایت برد روش پرسش و پاسخ: مشارکت در بحث گروهی به همراه تبادل نظر	
اجزا و شیوه اجرای درس:	
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	➤ مقدمه
کلیات درس:	
مدت زمان : ۳۰ دقیقه	- بخش اول درس
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	- پرسش و پاسخ و استراحت
مدت زمان : ۴۰ دقیقه	- بخش دوم درس
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	➤ جمع بندی و نتیجه گیری:
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	➤ ارزشیابی درس:

### جلسه دهم

منبع درس:
۱- Krause's Food & The Nutrition Care Process, ۲۰۱۶



امکانات آموزشی:	
کلاس درس همراه با اسلاید، ویدئو پروژکتور و تخته وایت برد، کامپیوتر	
عنوان درس: انواع ویتامین های محلول در چربی	
هدف کلی درس: آشنایی با انواع ویتامین های محلول در چربی و نقش آن ها در متابولیسم و سلامتی	
اهداف جزئی: دانشجو باید بتواند:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- انواع ویتامین های محلول در چربی و نقش هر یک را در سلامت و بیماری بیان کند.</li> <li>- علائم کمبود هر کدام از ویتامین های محلول در چربی را توضیح دهد.</li> <li>- منابع غذایی هر کدام از ویتامین های محلول در چربی را شرح دهد.</li> <li>- توصیه های مصرف هر کدام از ویتامین های محلول در چربی را بیان کند.</li> <li>- علائم مسمومیت هر کدام از ویتامین های محلول در چربی را شرح دهد.</li> <li>-</li> </ul>	
روش آموزش:	
روش سخنرانی با استفاده از ویدئو پروژکتور و پاورپوینت و تخته وایت برد	
روش پرسش و پاسخ:	
مشارکت در بحث گروهی به همراه تبادل نظر	
اجزا و شیوه اجرای درس:	
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	➤ مقدمه
کلیات درس:	
مدت زمان : ۳۰ دقیقه	- بخش اول درس
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	- پرسش و پاسخ و استراحت
مدت زمان : ۴۰ دقیقه	- بخش دوم درس
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	➤ جمع بندی و نتیجه گیری:
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	➤ ارزشیابی درس:

### جلسه یازدهم

منبع درس:
-----------

۱- Krause's Food & The Nutrition Care Process, ۲۰۱۶	
امکانات آموزشی:	
کلاس درس همراه با اسلاید، ویدئو پروژکتور و تخته وایت برد، کامپیوتر	
عنوان درس: انواع املاح	
هدف کلی درس: آشنایی با انواع املاح و نقش آن ها در سلامت و بیماری	
اهداف جزئی:	
دانشجو باید بتواند:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- انواع املاح و نقش هر یک را در سلامت و بیماری بیان کند.</li> <li>- علائم کمبود هر کدام از املاح را توضیح دهد و ارتباط آن با خطرات سلامتی را شرح دهد.</li> <li>- منابع غذایی هر کدام از املاح را شرح دهد.</li> <li>- توصیه های مصرف هر کدام از املاح جهت حفظ سلامت بدن را بیان کند.</li> <li>- علائم مسمومیت هر کدام از املاح را شرح دهد.</li> <li>-</li> </ul>	
روش آموزش:	
روش سخنرانی با استفاده از ویدئو پروژکتور و پاورپوینت و تخته وایت برد	
روش پرسش و پاسخ:	
مشارکت در بحث گروهی به همراه تبادل نظر	
اجزا و شیوه اجرای درس:	
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	➤ مقدمه
کلیات درس:	
مدت زمان : ۳۰ دقیقه	- بخش اول درس
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	- پرسش و پاسخ و استراحت
مدت زمان : ۴۰ دقیقه	- بخش دوم درس
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	➤ جمع بندی و نتیجه گیری:
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	➤ ارزشیابی درس:

منبع درس:	
۱- Krause's Food & The Nutrition Care Process, ۲۰۱۶	
امکانات آموزشی:	
کلاس درس همراه با اسلاید، ویدئو پرژکتور و تخته وایت برد، کامپیوتر	
عنوان درس: گروه های غذایی و ابزار تنظیم برنامه غذایی سالم	
هدف کلی درس: آشنایی با انواع گروه های غذایی و روش تنظیم برنامه غذایی	
اهداف جزئی:	
دانشجو باید بتواند:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- اصول کفایت رژیم غذایی را شرح دهد.</li> <li>- انواع گروه های غذایی و سروینگ سایز هر یک را بشناسد.</li> <li>- کالری هر گروه غذایی را بیان کند.</li> <li>- نحوه محاسبه کالری روزانه در افراد سالم را شرح دهد.</li> <li>- نحوه برنامه ریزی رژیمی بر اساس هرم غذایی را در افراد سالم بیان کند.</li> <li>- نحوه امتیازدهی رژیم غذایی را بداند و بر آن اساس طی یک کار عملی رژیم غذایی خود را نوشته و امتیاز دهد.</li> </ul>	
روش آموزش:	
روش سخنرانی با استفاده از ویدئو پرژکتور و پاورپوینت و تخته وایت برد	
روش پرسش و پاسخ:	
مشارکت در بحث گروهی به همراه تبادل نظر و انجام کار عملی در جهت نوشتن و امتیاز دهی رژیم هر فرد	
اجزا و شیوه اجرای درس:	
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	➤ مقدمه
کلیات درس:	
مدت زمان : ۳۰ دقیقه	- بخش اول درس
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	- پرسش و پاسخ و استراحت
مدت زمان : ۴۰ دقیقه	- بخش دوم درس
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	➤ جمع بندی و نتیجه گیری:
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	➤ ارزشیابی درس:

منبع درس:	
۱- Krause's Food & The Nutrition Care Process, ۲۰۱۶	
امکانات آموزشی:	
کلاس درس همراه با اسلاید، ویدئو پرژکتور و تخته وایت برد، کامپیوتر	
عنوان درس: پیامدهای دریافت نامتعادل انرژی	
هدف کلی درس: آشنایی با مشکلات دریافت نامتعادل انرژی اعم از چاقی و راه های کنترل آن	
اهداف جزئی:	
دانشجو باید بتواند:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- روش متداول بررسی وزن و نمایه توده بدنی و دسته بندی آن را شرح دهد.</li> <li>- علل و ریسک فاکتورهای چاقی را بشناسد.</li> <li>- اهداف کنترل وزن در بزرگسالان را شرح دهد.</li> <li>- تغییرات رژیم، دارویی و جراحی در راستای کنترل وزن را بیان کند.</li> <li>- پیامدهای دریافت کم انرژی و بروز سوء تغذیه و گروه های مستعد این امر را بیان کند.</li> </ul>	
روش آموزش:	
روش سخنرانی با استفاده از ویدئو پرژکتور و پاورپوینت و تخته وایت برد	
روش پرسش و پاسخ:	
مشارکت در بحث گروهی به همراه تبادل نظر و انجام کار عملی در جهت نوشتن و امتیاز دهی رژیم هر فرد	
اجزا و شیوه اجرای درس:	
➤ مقدمه	مدت زمان : ۱۰ دقیقه
کلیات درس:	
- بخش اول درس	مدت زمان : ۳۰ دقیقه
- پرسش و پاسخ و استراحت	مدت زمان : ۱۰ دقیقه
- بخش دوم درس	مدت زمان : ۴۰ دقیقه
➤ جمع بندی و نتیجه گیری:	مدت زمان : ۱۰ دقیقه
➤ ارزشیابی درس:	مدت زمان : ۱۰ دقیقه

+ دو جلسه جهت میان ترم و پایان ترم

