



دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون

دانشکده: پرستاری - مامایی

گروه آموزشی: مامایی

طرح برنامه درسی ترمی و روزانه: اصول تغذیه مادر و کودک

I. مشخصات درس:

• نام درس: اصول تغذیه مادر و کودک	• کد درس: 21
• نوع / تعداد واحد: نظری/2 واحد	• نیمسال / سال تحصیلی: اول/1401-1400
• روز و ساعت کلاس: چهارشنبه 15-16:30	• محل و شماره کلاس: مجازی
• پیش نیاز: بیوشیمی و فیزیولوژی 1 و 2	

II. مشخصات مدرس / مدرسین:

• نام و نام خانوادگی: نسرین شادمان	• دانشکده / گروه: پزشکی / مامایی
• مدرک: کارشناسی ارشد	• مرتبه علمی / سابقه تدریس: مربی / 19 سال

III. مشخصات فراگیران:

• رشته / مقطع: مامایی/کارشناسی	• تعداد و توزیع جنسی: / خانم
--------------------------------	------------------------------

IV. هدف کلی درس:

- آشنایی با اهمیت و نقش تغذیه صحیح در تامین سلامت فرد به ویژه مادر و کودک با توجه به معیارهای اقتصادی، اجتماعی، بهداشتی و فرهنگی
- شناخت تغذیه صحیح و تشخیص علائم ناشی از سوء تغذیه در مادر و کودک
- ارزشیابی وضع تغذیه در دوران بارداری و شیردهی
- آموزش تغذیه دورانهای مختلف به ویژه بارداری، شیردهی، شیرخواران، کودکان و پیشگیری از سوء تغذیه در مادر و کودک

V. شرح درس: اهمیت نقش تغذیه صحیح در تامین سلامت فرد بخصوص مادر و کودک و آشنایی دانشجویان با مواد مغذی، ارزشیابی وضعیت تغذیه، تغذیه در سنین مختلف، بیماریهای ناشی از تغذیه و تغذیه گروههای آسیب پذیر هدف اصلی این درس می باشد.

VI. محتوای ضروری

- 1- تعریف مفاهیم و اهمیت تغذیه نقش و اهمیت آن.

- 2- مواد مغذی و منابع اصلی آن
- 3- ساخت غذاها و اصول کلی تغذیه و تنظیم برنامه غذایی
- 4- اصول نگهداری مواد غذایی و مسمومیت های غذایی
- 5- روشهای ارزشیابی وضع تغذیه
- 6- تغذیه در بارداری
- 7- تغذیه در شیرخواری
- 8- تغذیه در کودک
- 9- تغذیه در نوجوان
- 10- تغذیه در بزرگسال
- 11- تغذیه در سالمند

VI. اهداف کلی و اختصاصی این درس شامل موارد زیر می باشد:

اهداف اختصاصی : دانشجو باید بتواند :	هدف کلی :
مشکلات عمده تغذیه در ایران و جهان - اهمیت تغذیه در بهداشت و درمان و سلامت جامعه و رابطه آن با عوامل اقتصادی و فرهنگی و مسائل عمده تغذیه ای ایران و جهان را بداند.	آشنایی با تعریف مفاهیم و اهمیت تغذیه نقش و اهمیت آن
اصول کلی تغذیه ، اهداف، تاریخچه، تعاریف، ترکیب شیمیایی بدن را بداند.	آشنایی با تعریف مفاهیم و اهمیت تغذیه و نقش و اهمیت آن
پروتئین ها، کربوهیدراتها، چربیها را بشناسد . انرژی و روشهای اندازه گیری و نیازهای انرژی را توضیح دهد. آب و املاح و ویتامینها را شرح دهد. انواع سوءتغذیه و کم خونی ها و بیان کند.	آشنایی با مواد مغذی و منابع اصلی آن
گروههای غذایی را بشناسد. موارد استفاده و نحوه استفاده از جداول مواد غذایی و لیست جانشین، FAO WHO، RDA را بداند جداول مواد غذایی خام و پخته را توضیح دهد . عوارض کمبود و زیاده روی مصرف ، رژیم غذایی متعادل را شرح دهد	آشنایی با ساخت غذاها و اصول کلی تغذیه و تنظیم برنامه غذایی
اصول و روشهای نگهداری مواد غذایی از نظر حفاظت سلامت مواد غذایی و اثر پر ارزش غذایی آنها را توضیح دهد. بهداشت مواد غذایی را توضیح دهد . مسمومیتهای غذایی شایع در نوزادان و کودکان را شرح دهد.	آشنایی با اصول نگهداری مواد غذایی و مسمومیت های غذایی
بررسی بالینی وضع تغذیه را بشناسد. بررسی آنتروپومتریک را توضیح دهد. بررسی مصرف مواد غذایی را بداند. بررسی اقتصادی - اجتماعی وضعیت تغذیه را بداند.	آشنایی با روشهای ارزشیابی وضع تغذیه
تغذیه در دوران بارداری را توضیح دهد. تغذیه در شیرخواری را شرح دهد. تغذیه در دوران کودکی را توضیح دهد . تغذیه در نوجوانی را شرح دهد. تغذیه در بزرگسالی را توضیح دهد. تغذیه در دوران سالمندی را توضیح دهد.	آشنایی با تغذیه در دوران های مختلف زندگی

VIII. راهبرد آموزشی: آموزش مبتنی بر موضوع

IX. روش تدریس:

- سخنرانی تعاملی همراه با طرح مساله و پرسش و پاسخ
- وسایل کمک آموزشی:

X.

- در کلاس حضوری ویدیو پروژکتور
- در کلاس مجازی لپ تاپ، اینترنت

XI.

منابع اصلی درس: اصول تغذیه کراس-تغذیه در دوران بارداری و شیرخوارگی و کودکی فروزانی، مینو-بهبود رشد و تغذیه کودکان، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - تغذیه رایبسون - و.....

XII.

فعالیت های استاد(راهکارهای پیشنهادی جهت انجام بهتر تدریس):

- تهیه پاورپوینت، طراحی مساله در شروع کلاس، مطرح کردن پرسش در ابتدا و انتهای کلاس، ارائه تکالیف به دانشجو ها

XIII.

وظایف و تکالیف دانشجو:

- شرکت در مباحث و فعالیت کلاسی
- ارائه تکالیف
- تحقیق برای یافتن پاسخ به پرسشهای مطرح شده

XIV.

ارزشیابی:

ابزار ارزشیابی: علامت مثبت در لیست حضور و غیاب برای دانشجویان فعال و پلسخگو به سوالات و مشارکت کننده در بحث سوالات چند گزینه ای	نمره	ارزشیابی بر مبنای: <ul style="list-style-type: none">• حضور منظم و فعال در کلاس درس• انجام تکالیف درسی درون و برون کلاسی• امتحان میان ترم• امتحان پایان ترم
--	------	--

XV.

روش گزارش نتایج ارزیابی و پاسخگویی به اعتراضات دانشجو:

اگر کلاسها حضوری باشد، پس از اعلام نتایج امتحان، سوالات و پاسخ های درست به دانشجویان ارائه می شود. همچنین می تواند اعتراض یا نظرات خود را اعلام نمایند.

اگر کلاسها مجازی باشد نیز در سایت وادانا امکان مشاهده پاسخهای درست وجود دارد.

نمرات نهایی از طریق سایت آموزشیار اعلام می شود و امکان اعتراض بر روی نمره نهایی وجود دارد.

XV.

مقررات آموزشی:

- تعداد دفعات مجاز غیاب در کلاس
- حداقل نمره قبولی این درس
- 3 جلسه از 17 جلسه
- 10 برای دانشجوی عادی و 12 برای دانشجوی مهمان

XV. جدول زمانبندی درس اصول تغذیه مادر و کودک

جدول زمان بندی ارائه برنامه درس اصول تغذیه مادر و کودک نیمسال اول

تاریخ	عنوان کلی هر جلسه	مدرس	نحوه ارائه	امکانات مورد نیاز	روش ارزشیابی	منابع درسی: (نام و فصل کتاب)
جلسه اول	تعریف مفاهیم و اهمیت تغذیه نقش و اهمیت آن	شادمان	سخنرانی و پرسش و پاسخ	ویدئو پروژکتور در کلاس - مجازی لب تاپ و اینترنت	پرسش در کلاس	اصول تغذیه رابینسون فصل اول - تغذیه کراوس فصل
جلسه دوم	مواد مغذی و منابع اصلی آن	شادمان	"	"	"	اصول تغذیه رابینسون فصل 5 و 6 و 7
جلسه سوم	مواد مغذی و منبع اصلی آن، انرژی، تعریف انرژی، روشهای اندازه گیری و نیازهای انرژی، تعادل انرژی	شادمان	سخنرانی و پرسش و پاسخ	"	"	اصول تغذیه رابینسون فصل 8
جلسه چهارم	روشهای اندازه گیری و نیازهای انرژی، تعادل انرژی	شادمان	سخنرانی و پرسش و پاسخ	"	"	اصول تغذیه رابینسون فصل 8
جلسه پنجم	آب و املاح	شادمان	سخنرانی و پرسش و پاسخ	"	"	اصول تغذیه رابینسون فصل 11 و اصول تغذیه کراوس
جلسه ششم	املاح و ویتامینها	"	"	"	"	اصول تغذیه رابینسون فصل 10 و 11 و تغذیه کراوس
جلسه هفتم	ویتامینها	"	"	"	"	اصول تغذیه رابینسون فصل 10 اصول تغذیه کراوس
جلسه هشتم	عوارض و کمبود و زیادی مصرف هر یک از مواد مغذی و انواع سوءتغذیه، کم خونیها	"	"	"	"	اصول تغذیه رابینسون فصل 5 و 6 و 7
جلسه نهم	گروههای غذایی، جداول مواد غذایی خام و پخته، موارد استعمال و نحوه استفاده از جداول مواد غذایی	"	"	"	"	تغذیه و رژیم درمانی کراوس جلد اول قسمت پیوست
جلسه دهم	بررسی بالینی وضع تغذیه، بررسی آنترپومتریک، بررسی مصرف مواد غذایی، نگهداری مواد غذایی و مسمومیت غذایی	"	"	"	"	تغذیه و رژیم درمانی کراوس جلد دوم فصل 16
جلسه یازدهم	تغذیه در بارداری	"	"	"	"	اصول تغذیه کراوس فصل 15 و تغذیه در دوران بارداری مینو فروزانی

جلسه دوازدهم	تغذیه در بارداری	"	"	"	اصول تغذیه کراوس فصل 15- اصول تغذیه رابینسون فصل 12
جلسه سیزدهم	تغذیه در شیرخواری	"	"	"	اصول تغذیه کراوس فصل 16، تغذیه شیرخواران انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر
جلسه چهاردهم	تغذیه در کودک	"	"	"	اصول تغذیه کراوس فصل 17 تغذیه در دوران کودکی مینو فروزانی
جلسه پانزدهم	تغذیه در نوجوان	"	"	"	اصول تغذیه کراوس فصل 18
جلسه شانزدهم	تغذیه در بزرگسال	"	"	"	اصول تغذیه کراوس فصل 19 و اصول تغذیه رابینسون 14
جلسه هفدهم	تغذیه در سالمند	"	"	"	اصول تغذیه رابینسون فصل 15، اصول تغذیه کراوس فصل 20

طرح درس روزانه

برنامه درسی جلسه اول

نام درس: اصول تغذیه مادر و کودک	
نیم سال تحصیلی: مهر 1400-1401	مدت کلاس: یک ساعت و نیم
ساعت کلاس: چهارشنبه 16:30 - 15	محل برگزاری کلاس: مجازی
عنوان کلی درس: تعریف مفاهیم و اهمیت تغذیه نقش و اهمیت آن	مدرس: شادمان
راہبرد آموزشی آموزش: آموزش مبتنی بر موضوع	
هدف کلی: آشنایی دانشجو با اصول کلی تغذیه، اهداف، تاریخچه، تعاریف، شناخت فرهنگ، سنن، عادات غذایی در رابطه با تغذیه فرد و جامعه	
اهداف رفتاری پیش نیاز: دانشجو با مفاهیم تغذیه و نقش تغذیه و اهمیت آن بر سلامتی تا حدی آشنا باشد.	
ارزشیابی تشخیصی: مطرح کردن چند پرسش بر اساس پیش زمینه دانشجو	
اجزاء درس و روش و فنون اجرا با توجه به اهداف رفتاری: فعالیت‌های مقدماتی: 5... دقیقه: ارزشیابی تشخیصی: 5... دقیقه: ایجاد انگیزه و بیان هدف: 5... دقیقه:	

کلیات: 65...دقیقه : نتیجه گیری :...5.. دقیقه فعالیت تکمیلی (تکالیف، ارزشیابی پایانی):...5. دقیقه:			
اهداف رفتاری: دانشجو بتواند در پایان دوره و بدون / با استفاده از.....، () معیار پذیرش رفتاری () (رفتار) (حیطه / سطح)	روش تدریس	وسایل کمک آموزشی	وظایف و تکالیف فراگیران
1-تاریخچه علم تغذیه را شرح دهد.(شناختی /درک) 2-تعاریف مفاهیم تغذیه را بیان کند.(شناختی /درک) 3- فرهنگ، سنن، عادات غذایی منطقه را در ارتباط با تغذیه بشناسد.(شناختی/درک) 4-مسائل و مشکلات عمده تغذیه در ایران و جهان را بداند.(شناختی /درک)	سخنرانی و پرسش و پاسخ	ویدیو پروژکتور و لپ تاپ	پاسخگویی به سوالات مطرح شده در کلاس و انجام تکالیف داده شده به دانشجویان برای جلسه آینده
فعالیتهای تکمیلی		• از دانشجو خواسته می شود در از ارتباط با موضوع درس مطالعات بیشتری انجام دهد و در جلسه آینده در کلاس ارائه دهد.	
ارزشیابی تکوینی		• پرسش و پاسخ	
روش ارائه نتایج ارزشیابی تکوینی		• ارائه جواب صحیح در کلاس و بحث گروهی	
منابع		• تغذیه کراوس و اصول تغذیه رایبسون	
فعالیت استاد :		• سخنرانی و طرح سوال	
مقررات آموزشی:		• حضور مستمر در کلاس، فعال بودن در کلاس، خاموش کردن یا بی صدا کردن گوشی همراه در کلاس	

برنامه درسی جلسه دوم

نام درس: اصول تغذیه مادر و کودک	
نیم سال تحصیلی : مهر 1400-1401	مدت کلاس: یک ساعت و نیم
ساعت کلاس : چهارشنبه 16:30 - 15	محل برگزاری کلاس: مجازی
عنوان کلی درس : مواد مغذی و منابع اصلی آن	مدرس: شادمان
راہبرد آموزشی آموزش : آموزش مبتنی بر موضوع	
هدف کلی : آشنایی کامل دانشجو با پروتئینها، کربوهیدراتها و چربیها	
اهداف رفتاری پیش نیاز: دانشجو با ساختار پروتئینها، کربوهیدراتها و چربیها آشنا باشد.	
ارزشیابی تشخیصی : مطرح کردن چند پرسش بر اساس پیش زمینه دانشجو	

اجزاء درس , روش و فنون اجرا با توجه به اهداف رفتاری : پس از حضور در کلاس اهداف درس بیان می شود سپس با طرح چند سوال پیش زمینه دانشجویان مورد ارزیابی قرار می گیرند سپس با توجه به محتوای درس چند سوال مطرح می شود که دانشجویان در پایان کلاس و یا بسته به سوال در جلسه بعد به آنها پاسخ دهند.
فعالیت های مقدماتی :...5. دقیقه :

ارزشیابی تشخیصی: ...5. دقیقه :

ایجاد انگیزه و بیان هدف : ...5. دقیقه :

کلیات: ...65. دقیقه :

نتیجه گیری :...5. دقیقه

فعالیت تکمیلی (تکالیف، ارزشیابی پایانی) :...5. دقیقه:

اهداف رفتاری : دانشجو بتواند در پایان دوره و بدون / با استفاده از.....، (معیار پذیرش رفتار) (رفتار) (حیطه / سطح)	روش تدریس	وسایل کمک آموزشی	وظایف و تکالیف فراگیران
1- تفاوت درشت مغزی ها را با ریز مغزی ها توضیح دهد.(شناختی / درک) 2- کربوهیدراتها را طبقه بندی کند.(شناختی/درک) 3- تفاوت منو و دی و پلی ساکاریدها را بیان کند.(شناختی /درک). 4- نقش کربوهیدراتها را در بدن توضیح دهد. (شناختی/درک). 5- منابع غذایی کربوهیدراتها را نام ببرد.(شناختی/درک). 6- بیماریهای مرتبط با کربوهیدراتها را بطور مختصر توضیح دهد.(شناختی/درک) 7- ساختار پروتئین را توضیح دهد.(شناختی/درک) 8- ویژگی های پروتئینها را توضیح دهد.(شناختی/درک) 9- طبقه بندی پروتئینها را توضیح دهد. (شناختی/درک) 10- عملکرد پروتئینها را توضیح دهد.(شناختی /درک) 11- منابع غذایی پروتئینها را توضیح دهد.(شناختی / درک)	سخنرانی و پرسش و پاسخ	ویدیو پروژکتور و لپ تاپ	پاسخگویی به سوالات مطرح شده در کلاس و انجام تکالیف داده شده به دانشجویان برای جلسه آینده
فعالیت های تکمیلی	<ul style="list-style-type: none"> از دانشجو خواسته می شود در از ارتباط با موضوع درس مطالعات بیشتری انجام دهد و در جلسه آینده در کلاس ارائه دهد. 		
ارزشیابی تکوینی	<ul style="list-style-type: none"> پرسش و پاسخ 		
روش ارائه نتایج ارزشیابی تکوینی	<ul style="list-style-type: none"> ارائه جواب صحیح در کلاس و بحث گروهی 		
منابع	<ul style="list-style-type: none"> تغذیه کراوس و اصول تغذیه رایبسون 		
فعالیت استاد :	<ul style="list-style-type: none"> سخنرانی و طرح سوال 		
مقررات آموزشی:	<ul style="list-style-type: none"> حضور مستمر در کلاس، فعال بودن در کلاس، خاموش کردن یا بی صدا کردن گوشی همراه در کلاس 		

برنامه درسی جلسه سوم

نام درس: اصول تغذیه مادر و کودک	
نیم سال تحصیلی : مهر 1400-1401	مدت کلاس: یک ساعت و نیم

ساعت کلاس : چهارشنبه 16:30- 15		محل برگزاری کلاس: مجازی	
عنوان کلی درس : مواد مغذی و منابع اصلی آن و		مدرس: شادمان	
راهبرد آموزشی آموزش : آموزش مبتنی برموضوع			
هدف کلی : آشنایی کامل دانشجو با مواد مغذی و منابع آن			
اهداف رفتاری پیش نیاز: دانشجو با ساختار چربیها و نیازهای انرژی آشنایی داشته باشد			
ارزشیابی تشخیصی : مطرح کردن چند پرسش بر اساس پیش زمینه دانشجو			
اجزاء درس , روش و فنون اجرا با توجه به اهداف رفتاری : فعالتهای مقدماتی :...5. دقیقه : ارزشیابی تشخیصی:...5. دقیقه : ایجاد انگیزه و بیان هدف : ...5.دقیقه : کلیات: ...65.دقیقه : نتیجه گیری :...5. دقیقه فعالیت تکمیلی (تکالیف، ارزشیابی پایانی) :...5. دقیقه:			
اهداف رفتاری : دانشجو بتواند در پایان دوره و بدون / با استفاده از.....،) معیار پذیرش رفتار) (رفتار) (حیطه / سطح)	روش تدریس	وسایل کمک آموزشی	وظایف و تکالیف فراگیران
1-ساختار چربی ها را شرح دهد.(شناختی/درک) 2-طبقه بندی چربی ها را توضیح دهد.(شناختی/درک) 3-خواص لیپیدها را توضیح دهد.(شناختی/درک) 4-اعمال لیپیدها را در بدن توضیح دهد.(شناختی/درک) 5-منابع غذایی چربی ها را بیان کند.(شناختی/درک) 6-عوارض دریافت زیاد چربیها را شرح دهد.(شناختی/درک) 7-استراتژی برای کاهش و تغییر دریافت چربی را توضیح دهد.(شناختی/درک) 8- اجزای تشکیل دهنده کل انرژی مصرفی را توضیح دهد.(شناختی/درک) 9- عوامل موثر بر میزان متابولیسم پایه را شرح دهد.(شناختی/ درک) 10-نحوه اندازه گیری اجزای کل انرژی مصرفی را توضیح دهد.(شناختی/درک)	سخنرانی و پرسش و پاسخ	ویدیو پروژکتور و لپ تاپ	پاسخگویی به سوالات مطرح شده در کلاس و انجام تکالیف داده شده به دانشجویان برای جلسه آینده
فعالتهای تکمیلی		از دانشجو خواسته می شود در از ارتباط با موضوع درس مطالعات بیشتری انجام دهد و در جلسه آینده در کلاس ارائه دهد.	
ارزشیابی تکوینی		پرسش و پاسخ	
روش ارائه نتایج ارزشیابی تکوینی		ارائه جواب صحیح در کلاس و بحث گروهی	
منابع		تغذیه کراوس و اصول تغذیه رایبسون	
فعالیت استاد :		سخنرانی و طرح سوال	

مقررات آموزشی:	• حضور مستمر در کلاس، فعال بودن در کلاس، خاموش کردن یا بی صدا کردن گوشی همراه در کلاس
----------------	---

برنامه درسی جلسه چهارم

نام درس: اصول تغذیه مادر و کودک	
نیم سال تحصیلی: مهر 1400-1401	مدت کلاس: یک ساعت و نیم
ساعت کلاس: چهارشنبه 15- 16:30	محل برگزاری کلاس: مجازی
عنوان کلی درس: مواد مغذی و منابع اصلی آن	مدرس: شادمان
راهنمای آموزشی: آموزش: آموزش مبتنی بر موضوع	
هدف کلی: آشنایی کامل دانشجویان با روشهای اندازه گیری و نیازهای انرژی و تعادل انرژی	
اهداف رفتاری پیش نیاز: دانشجویان تا اندازه ای با محاسبه انرژی مورد نیاز بدن آشنایی داشته باشند.	
ارزشیابی تشخیصی: مطرح کردن چند پرسش بر اساس پیش زمینه دانشجویان	
<p>اجزاء درس: روش و فنون اجرا با توجه به اهداف رفتاری:</p> <p>فعالتهای مقدماتی: 5... دقیقه:</p> <p>ارزشیابی تشخیصی: 5... دقیقه:</p> <p>ایجاد انگیزه و بیان هدف: 5... دقیقه:</p> <p>کلیات: 65... دقیقه:</p> <p>نتیجه گیری: 5... دقیقه:</p> <p>فعالیت تکمیلی (تکالیف، ارزشیابی پایانی): 5... دقیقه:</p>	
اهداف رفتاری: دانشجویان بتوانند در پایان دوره و بدون / با استفاده از.....، (معیار پذیرش رفتار) (رفتار) (محیط / سطح)	روش تدریس
وسایل کمک آموزشی	وظایف و تکالیف فراگیران
سخنرانی و پرسش و پاسخ	ویدیو پروژکتور و لپ تاپ
<p>1- بتواند میزان متابولیسم پایه را محاسبه کند. (شناختی/آنالیز)</p> <p>2- بتواند ضریب فعالیت فیزیکی را محاسبه کند. (شناختی/آنالیز)</p> <p>3- بتواند انرژی مصرفی در فعالیت فیزیکی را محاسبه کند. (شناختی/آنالیز)</p> <p>4- اثر گرمایی غذا را محاسبه کند. (شناختی/آنالیز)</p> <p>5- انرژی کل مصرفی یک فرد را در 24 ساعت محاسبه کند. (شناختی/آنالیز).</p> <p>6- میزان مواد مغذی مورد نیاز یک فرد را در 24 ساعت محاسبه کند. (شناختی/آنالیز)</p> <p>7- میزان پروتئین مورد نیاز فرد را در 24 ساعت محاسبه کند. (شناختی/آنالیز)</p> <p>8- میزان چربی مورد نیاز فرد را در 24 ساعت محاسبه کند. (شناختی/آنالیز)</p> <p>9- میزان کربوهیدرات مورد نیاز فرد را در 24 ساعت محاسبه کند. (شناختی/آنالیز)</p>	<p>پاسخگویی به سوالات مطرح شده در کلاس و انجام تکالیف داده شده به دانشجویان برای جلسه آینده</p>

فعالیت‌های تکمیلی	• از دانشجو خواسته می‌شود در از ارتباط با موضوع درس مطالعات بیشتری انجام دهد و در جلسه آینده در کلاس ارائه دهد.
ارزشیابی تکوینی	• پرسش و پاسخ
روش ارائه نتایج ارزشیابی تکوینی	• ارائه جواب صحیح در کلاس و بحث گروهی
منابع	• اصول تغذیه رابینسون
فعالیت استاد :	• سخنرانی و طرح سوال
مقررات آموزشی:	• حضور مستمر در کلاس، فعال بودن در کلاس، خاموش کردن یا بی صدا کردن گوشی همراه در کلاس

برنامه درسی جلسه پنجم

نام درس: اصول تغذیه مادر و کودک	
نیم سال تحصیلی : مهر 1400-1401	مدت کلاس: یک ساعت و نیم
ساعت کلاس : چهارشنبه 16:30- 15	محل برگزاری کلاس: مجازی
عنوان کلی درس : مواد مغذی و منابع اصلی آن	مدرس: شادمان
راہبرد آموزشی آموزش : آموزش مبتنی بر موضوع	
هدف کلی : آشنایی کامل دانشجو با آب و املاح	
اهداف رفتاری پیش نیاز: دانشجو تا اندازه ای با مواد معدنی و موارد لزوم مصرف آب آشنایی داشته باشد.	
ارزشیابی تشخیصی : مطرح کردن چند پرسش بر اساس پیش زمینه دانشجو	
<p>اجزاء درس , روش و فنون اجرا با توجه به اهداف رفتاری :</p> <p>فعالیت‌های مقدماتی :...5. دقیقه :</p> <p>ارزشیابی تشخیصی:...5. دقیقه :</p> <p>ایجاد انگیزه و بیان هدف : ...5. دقیقه :</p> <p>کلیات: ...65. دقیقه :</p> <p>نتیجه گیری :...5. دقیقه</p> <p>فعالیت تکمیلی (تکالیف، ارزشیابی پایانی) :...5. دقیقه:</p>	

اهداف رفتاری: دانشجو بتواند در پایان دوره و بدون / با استفاده از.....، () معیار پذیرش رفتار () (رفتار) (حیطه / سطح)	روش تدریس	وسایل کمک آموزشی	وظایف و تکالیف فراگیران
1- راههای دفع آب از بدن را توضیح دهد. (شناختی/درک) 2- موارد مصرف آب در بدن را توضیح دهد. (شناختی/درک) 3- عوارض کمبود و زیاده روی در مصرف آب را تجزیه و تحلیل کند. (شناختی/آنالیز) 4- خواص شیمیایی املاح را توضیح دهد. (شناختی/درک) 5- عملکرد املاح در بدن را تفسیر کند. (شناختی/درک) 6- املاح را طبقه بندی کند. (شناختی/درک) 7- ماکرومینرالها را اعم از کلسیم - فسفر - منیزیم - پتاسیم - سدیم و گوگرد را از دیدگاه تغذیه تفسیر کند. (شناختی/درک)	سخنرانی و پرسش و پاسخ	ویدیو پروژکتور و لپ تاپ	پاسخگویی به سوالات مطرح شده در کلاس و انجام تکالیف داده شده به دانشجویان برای جلسه آینده
فعالتهای تکمیلی	<ul style="list-style-type: none"> از دانشجو خواسته می شود در از ارتباط با موضوع درس مطالعات بیشتری انجام دهد و در جلسه آینده در کلاس ارائه دهد. 		
ارزشیابی تکوینی	<ul style="list-style-type: none"> پرسش و پاسخ 		
روش ارائه نتایج ارزشیابی تکوینی	<ul style="list-style-type: none"> ارائه جواب صحیح در کلاس و بحث گروهی 		
منابع	<ul style="list-style-type: none"> تغذیه کراوس و اصول تغذیه رایبسون 		
فعالیت استاد :	<ul style="list-style-type: none"> سخنرانی و طرح سوال 		
مقررات آموزشی:	<ul style="list-style-type: none"> حضور مستمر در کلاس، فعال بودن در کلاس، خاموش کردن یا بی صدا کردن گوشی همراه در کلاس 		

برنامه درسی جلسه ششم

نام درس: اصول تغذیه مادر و کودک	
نیم سال تحصیلی : مهر 1400-1401	مدت کلاس: یک ساعت و نیم
ساعت کلاس : چهارشنبه 16:30 - 15	محل برگزاری کلاس: مجازی
عنوان کلی درس : مواد مغذی و منابع اصلی آن	مدرس: شادمان
راہبرد آموزشی آموزش : آموزش مبتنی بر موضوع	
هدف کلی : آشنایی دانشجو با املاح و ویتامینها	
اهداف رفتاری پیش نیاز: دانشجو با املاح و ویتامینهای مورد نیاز بدن آشنا باشد.	
ارزشیابی تشخیصی : مطرح کردن چند پرسش بر اساس پیش زمینه دانشجو	
اجزاء درس ، روش و فنون اجرا با توجه به اهداف رفتاری : فعالتهای مقدماتی :... 5. دقیقه : ارزشیابی تشخیصی: ... 5. دقیقه : ایجاد انگیزه و بیان هدف : ... 5. دقیقه :	

کلیات: 65... دقیقه : نتیجه گیری :...5.. دقیقه فعالیت تکمیلی (تکالیف، ارزشیابی پایانی) :...5. دقیقه:			
اهداف رفتاری : دانشجو بتواند در پایان دوره و بدون / با استفاده از.....، () معیار پذیرش رفتار () (رفتار) (حیطه / سطح)	روش تدریس	وسایل کمک آموزشی	وظایف و تکالیف فراگیران
1- میکرومیزالها را بشناسد. (شناختی/دانش) 2- عملکرد آهن در بدن را توضیح دهد. (شناختی/درک) 3- کمبود و زیاده روی در مصرف آهن را توضیح دهد. (شناختی/درک) 4- عملکرد روی را در بدن توضیح دهد. (شناختی/درک) 5- منابع غذایی روی را نام ببرد. (شناختی/دانش) 6- علائم کمبود و مسمومیت با روی را شرح دهد. (شناختی / درک) 7- عملکرد مس در بدن را توضیح دهد. (شناختی / درک) 8- منابع غذایی مس را نام ببرد. (شناختی / دانش) 9- علائم کمبود مس را نام ببرد. (شناختی/دانش) 10- علائم مسمومیت با مس را شرح دهد. (شناختی/درک) 11- عملکرد منگنز در بدن را توضیح دهد. (شناختی/درک) 12- منابع غذایی منگنز را نام ببرد. (شناختی دانش) 13- عملکرد کروم و منابع غذایی و عوارض کمبود کروم را در بدن توضیح دهد. (شناختی /درک)	سخنرانی و پرسش و پاسخ	ویدیو پروژکتور و لپ تاپ	پاسخگویی به سوالات مطرح شده در کلاس و انجام تکالیف داده شده به دانشجویان برای جلسه آینده
فعالیت‌های تکمیلی	• از دانشجو خواسته می شود در از ارتباط با موضوع درس مطالعات بیشتری انجام دهد و در جلسه آینده در کلاس ارائه دهد.		
ارزشیابی تکوینی	• پرسش و پاسخ		
روش ارائه نتایج ارزشیابی تکوینی	• ارائه جواب صحیح در کلاس و بحث گروهی		
منابع	• تغذیه کراوس و اصول تغذیه رایبسون		
فعالیت استاد :	• سخنرانی و طرح سوال		
مقررات آموزشی:	• حضور مستمر در کلاس، فعال بودن در کلاس، خاموش کردن بی صدا کردن گوشی همراه در کلاس		

برنامه درسی جلسه هفتم

نام درس: اصول تغذیه مادر و کودک	
نیم سال تحصیلی : مهر 1400-1401	مدت کلاس: یک ساعت و نیم
ساعت کلاس : چهارشنبه 16:30- 15	محل برگزاری کلاس: مجازی
عنوان کلی درس : مواد مغذی و منابع اصلی آن	مدرس: شادمان

راهبرد آموزشی آموزش : آموزش مبتنی بر موضوع			
هدف کلی : آشنایی دانشجو با ویتامینها			
اهداف رفتاری پیش نیاز: دانشجو با ویتامینهای مورد نیاز بدن در دوران بارداری آشنایی داشته باشد			
ارزشیابی تشخیصی : مطرح کردن چند پرسش بر اساس پیش زمینه دانشجو			
<p>اجزاء درس , روش و فنون اجرا با توجه به اهداف رفتاری :</p> <p>فعالتهای مقدماتی :...5. دقیقه :</p> <p>ارزشیابی تشخیصی:...5. دقیقه :</p> <p>ایجاد انگیزه و بیان هدف : ...5.دقیقه :</p> <p>کلیات: ...65.دقیقه :</p> <p>نتیجه گیری :...5. دقیقه</p> <p>فعالیت تکمیلی (تکالیف، ارزشیابی پایانی):...5. دقیقه:</p>			
اهداف رفتاری : دانشجو بتواند در پایان دوره و بدون / با استفاده از....., () معیار پذیرش رفتار) (رفتار) (محیطه / سطح)	روش تدریس	وسایل کمک آموزشی	وظایف و تکالیف فراگیران
<p>1-خواص شیمیایی ویتامینها را نام ببرد.(شناختی/درک)</p> <p>2-بتواند ویتامینها را طبقه بندی کند.(شناختی/ درک)</p> <p>3-ویژگیهای ویتامینهای محلول در چربی را توضیح دهد(شناختی/درک)</p> <p>4-ویژگیهای ویتامینهای محلول در چربی را توضیح دهد.(شناختی/درک)</p> <p>5- ویتامین A را از منابع تا مراحل هضم توضیح دهد.(شناختی /درک)</p> <p>6- عوارض کمبود و زیاده روی در مصرف ویتامین A را توضیح دهد.(شناختی /درک)</p> <p>7- انواع ویتامین D را نام ببرد.(شناختی/دانش)</p> <p>8- ویتامین D را از منابع تا مراحل هضم را توضیح دهد.(شناختی/درک)</p> <p>9- عوارض کمبود و زیاده روی در مصرف ویتامین D را توضیح دهد.(شناختی/درک)</p>	سخنرانی و پرسش و پاسخ	ویدیو پروژکتور و لپ تاپ	پاسخگویی به سوالات مطرح شده در کلاس و انجام تکالیف داده شده به دانشجویان برای جلسه آینده
فعالتهای تکمیلی	<ul style="list-style-type: none"> از دانشجو خواسته می شود در از ارتباط با موضوع درس مطالعات بیشتری انجام دهد و در جلسه آینده در کلاس ارائه دهد. 		
ارزشیابی تکوینی	<ul style="list-style-type: none"> پرسش و پاسخ 		
روش ارائه نتایج ارزشیابی تکوینی	<ul style="list-style-type: none"> ارائه جواب صحیح در کلاس و بحث گروهی 		
منابع	<ul style="list-style-type: none"> تغذیه کراوس و اصول تغذیه رایبسون 		
فعالیت استاد :	<ul style="list-style-type: none"> سخنرانی و طرح سوال 		
مقررات آموزشی:	<ul style="list-style-type: none"> حضور مستمر در کلاس ،فعال بودن در کلاس،خاموش کردن یا بی صدا کردن گوشی همراه در کلاس 		

برنامه درسی جلسه هشتم

نام درس: اصول تغذیه مادر و کودک			
نیم سال تحصیلی: مهر 1400-1401		مدت کلاس: یک ساعت و نیم	
ساعت کلاس: چهارشنبه 15- 16:30		محل برگزاری کلاس: مجازی	
عنوان کلی درس: مواد مغذی و منابع اصلی آن		مدرس: شادمان	
راهبرد آموزشی آموزش: آموزش مبتنی برموضوع			
هدف کلی: آشنایی دانشجو با ویتامینها و انواع سوء تغذیه و کم خونی			
اهداف رفتاری پیش نیاز: دانشجو با ویتامینها و سوءتغذیه و کم خونی آشنایی داشته باشد.			
ارزشیابی تشخیصی: مطرح کردن چند پرسش بر اساس پیش زمینه دانشجو			
اجزاء درس, روش و فنون اجرا با توجه به اهداف رفتاری: فعالتهای مقدماتی: 5... دقیقه: ارزشیابی تشخیصی: 5... دقیقه: ایجاد انگیزه و بیان هدف: 5... دقیقه: کلیات: 65... دقیقه: نتیجه گیری: 5... دقیقه: فعالیت تکمیلی (تکالیف, ارزشیابی پایانی): 5... دقیقه:			
اهداف رفتاری: دانشجو بتواند در پایان دوره و بدون / با استفاده از.....,) معیار پذیرش رفتار) (رفتار) (محیطه / سطح)	روش تدریس	وسایل کمک آموزشی	وظایف و تکالیف فراگیران
1- ویتامین E از منبع تا مراحل هضم را توضیح دهد.(شناختی/درک) 2- اثرات کمبود ویتامین E را تفسیر کند.(شناختی/درک) 3- انواع ویتامین K را نام ببرد.(شناختی/دانش) 4- ویتامین K را از منبع تا هضم توضیح دهد.(شناختی/درک) 5- علائم کمبود و زیاده روی در مصرف ویتامین K را توضیح دهد.(شناختی/درک) 6- انواع ویتامینهای محلول در آب را نام ببرد(شناختی/ دانش) 7- عملکرد ویتامین C را توضیح دهد.(شناختی / درک) 8- منابع غذایی ویتامین ث را نام ببرد.(شناختی درک) 9- اثرات کمبود و زیاده روی در مصرف ویتامین ث را توضیح دهد.(شناختی/درک) 10- عملکرد ویتامین B1 را توضیح دهد.(شناختی / درک) 11- منابع ویتامین B1 را نام ببرد(شناختی / درک) 12- اثرات کمبود و زیاده روی در مصرف ویتامین B1 را توضیح دهد(شناختی/درک)	سخنرانی و پرسش و پاسخ	ویدیو پروژکتور و لپ تاپ	پاسخگویی به سوالات مطرح شده در کلاس و انجام تکالیف داده شده به دانشجویان برای جلسه آینده

13- عملکرد ویتامین B2 را توضیح دهد (شناختی/درک) 14- اثرات کمبود و زیاده روی در مصرف ویتامین B2 را توضیح دهد (شناختی / درک) 15- عملکرد ویتامین B6 را توضیح دهد. (شناختی / درک) 16- اثرات کمبود و زیاده روی در مصرف ویتامین B6 را تفسیر کند. (شناختی / درک) 17- اثرات کمبود اسید فولیک و ویتامین B12 را با هم مقایسه کند. (شناختی/کاربرد) 18- عملکرد بیوتین و عوارض کمبود و مسمومیت با این ویتامین را توضیح دهد. (شناختی /درک)			
<ul style="list-style-type: none"> از دانشجو خواسته می شود در از ارتباط با موضوع درس مطالعات بیشتری انجام دهد و در جلسه آینده در کلاس ارائه دهد. 			فعالیت های تکمیلی
<ul style="list-style-type: none"> پرسش و پاسخ 			ارزشیابی تکوینی
<ul style="list-style-type: none"> ارائه جواب صحیح در کلاس و بحث گروهی 			روش ارائه نتایج ارزشیابی تکوینی
<ul style="list-style-type: none"> تغذیه کراوس و اصول تغذیه رایبسون 			منابع
<ul style="list-style-type: none"> سخنرانی و طرح سوال 			فعالیت استاد :
<ul style="list-style-type: none"> حضور مستمر در کلاس، فعال بودن در کلاس، خاموش کردن یا بی صدا کردن گوشی همراه در کلاس 			مقررات آموزشی:

برنامه درسی جلسه نهم

نام درس: اصول تغذیه مادر و کودک	
مدت کلاس: یک ساعت و نیم	نیم سال تحصیلی : مهر 1400-1401
محل برگزاری کلاس: مجازی	ساعت کلاس : چهارشنبه 16:30- 15
مدرس: شادمان	عنوان کلی درس : ساخت غذاها و اصول کلی تغذیه و تنظیم برنامه غذایی
راہبرد آموزشی آموزش : آموزش مبتنی بر موضوع	
هدف کلی : گروه های غذایی، موارد استعمال و نحوه استفاده از جداول مواد غذایی و لیست های جانشینی	
اهداف رفتاری پیش نیاز: دانشجو با جداول مواد غذایی تا اندازه ای آشنایی داشته باشد.	
ارزشیابی تشخیصی : مطرح کردن چند پرسش بر اساس پیش زمینه دانشجو	
اجزاء درس , روش و فنون اجرا با توجه به اهداف رفتاری : فعالیت های مقدماتی :...5. دقیقه : ارزشیابی تشخیصی:...5. دقیقه :	

ایجاد انگیزه و بیان هدف : 5... دقیقه :

کلیات: 65... دقیقه :

نتیجه گیری : 5... دقیقه

فعالیت تکمیلی (تکالیف، ارزشیابی پایانی) : 5... دقیقه:

اهداف رفتاری : دانشجو بتواند در پایان دوره و بدون / با استفاده از.....، (معیار پذیرش رفتار) (رفتار) (حیطه / سطح)	روش تدریس	وسایل کمک آموزشی	وظایف و تکالیف فراگیران
1- فهرست جانشینی مواد غذایی را بشناسد. (شناختی/دانش). 2- فهرست مواد نشاسته ای را شرح دهد. (شناختی/دانش) 3- فهرست میوه ها با ذکر واحد توضیح دهد. (شناختی/درک) 4- لیست چربیهای امگا 3 و 6 و 9 را بشناسد. (شناختی/درک) 5- لیست چربیهای اشباع را بشناسد. (شناختی/درک) 6- نکات تغذیه ای در جابجایی مواد غذایی در فهرست جانشینی مواد غذایی را توضیح دهد. (شناختی/درک)	سخنرانی و پرسش و پاسخ	ویدیو پروژکتور و لپ تاپ	پاسخگویی به سوالات مطرح شده در کلاس و. انجام تکالیف داده شده به دانشجویان برای جلسه آینده
فعالیت های تکمیلی	<ul style="list-style-type: none"> از دانشجو خواسته می شود در از ارتباط با موضوع درس مطالعات بیشتری انجام دهد و در جلسه آینده در کلاس ارائه دهد. 		
ارزشیابی تکوینی	<ul style="list-style-type: none"> پرسش و پاسخ 		
روش ارائه نتایج ارزشیابی تکوینی	<ul style="list-style-type: none"> ارائه جواب صحیح در کلاس و بحث گروهی 		
منابع	<ul style="list-style-type: none"> تغذیه و رژیم درمانی کراوس جلد اول اصول تغذیه رابینسون 		
فعالیت استاد :	<ul style="list-style-type: none"> سخنرانی و طرح سوال 		
مقررات آموزشی:	<ul style="list-style-type: none"> حضور مستمر در کلاس، فعال بودن در کلاس، خاموش کردن یا بی صدا کردن گوشی همراه در کلاس 		

برنامه درسی جلسه دهم

نام درس: اصول تغذیه مادر و کودک	
نیم سال تحصیلی : مهر 1400-1401	مدت کلاس: یک ساعت و نیم
ساعت کلاس : چهارشنبه 16:30 - 15	محل برگزاری کلاس: مجازی
عنوان کلی درس : اصول نگهداری مواد غذایی و مسمومیت های غذایی و بررسی وضعیت تغذیه	مدرس: شادمان
راهبرد آموزشی آموزش : آموزش مبتنی برموضوع	
هدف کلی : آشنایی دانشجو با اصول نگهداری مواد غذایی و مسمومیت های غذایی	

اهداف رفتاری پیش نیاز: دانشجو با بهداشت مواد غذایی و مسمومیت غذایی آشنایی داشته باشد.			
ارزشیابی تشخیصی: مطرح کردن چند پرسش بر اساس پیش زمینه دانشجو			
<p>اجزاء درس، روش و فنون اجرا با توجه به اهداف رفتاری:</p> <p>فعالتهای مقدماتی: 5... دقیقه:</p> <p>ارزشیابی تشخیصی: 5... دقیقه:</p> <p>ایجاد انگیزه و بیان هدف: 5... دقیقه:</p> <p>کلیات: 65... دقیقه:</p> <p>نتیجه گیری: 5... دقیقه:</p> <p>فعالیت تکمیلی (تکالیف، ارزشیابی پایانی): 5... دقیقه:</p>			
اهداف رفتاری: دانشجو بتواند در پایان دوره و بدون / با استفاده از.....، (معیار پذیرش رفتار) (رفتار) (حیطه / سطح)	روش تدریس	وسایل کمک آموزشی	وظایف و تکالیف فراگیران
1- فساد مواد غذایی و عوامل موثر بر آن را توضیح دهد. (شناختی / درک) 2- انواع مسمومیتهای غذایی را توضیح دهد. (شناختی / درک) 3- کنترل بهداشتی مواد غذایی را شرح دهد. (شناختی / دانش) 4- شرایط نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی را توضیح دهد. (شناختی / درک) 5- شرایط نگهداری مواد غذایی دیر فاسد شدنی را توضیح دهد. (شناختی / درک) 6- شرایط نگهداری مواد غذایی در سردخانه را توضیح دهد. (شناختی / درک) 7- ویژگیهای یک غربالگری تغذیه ای را توضیح دهد. (شناختی / درک) 8- موارد آنتروپومتری را توضیح دهد. (شناختی / درک). 9- آزمایشات مربوط به وضعیت تغذیه در فرد را توضیح دهد. (شناختی / درک)	سخنرانی و پرسش و پاسخ	ویدیو پروژکتور و لپ تاپ	پاسخگویی به سوالات مطرح شده در کلاس و انجام تکالیف داده شده به دانشجویان برای جلسه آینده
فعالتهای تکمیلی	<ul style="list-style-type: none"> از دانشجو خواسته می شود در ارتباط با موضوع درس مطالعات بیشتری انجام دهد و در جلسه آینده در کلاس ارائه دهد. 		
ارزشیابی تکوینی	<ul style="list-style-type: none"> پرسش و پاسخ 		
روش ارائه نتایج ارزشیابی تکوینی	<ul style="list-style-type: none"> ارائه جواب صحیح در کلاس و بحث گروهی 		
منابع	<ul style="list-style-type: none"> تغذیه کراوس و اصول تغذیه رایبسون 		
فعالیت استاد:	<ul style="list-style-type: none"> سخنرانی و طرح سوال 		
مقررات آموزشی:	<ul style="list-style-type: none"> حضور مستمر در کلاس، فعال بودن در کلاس، خاموش کردن یا بی صدا کردن گوشی همراه در کلاس 		

برنامه درسی جلسه یازدهم

نام درس: اصول تغذیه مادر و کودک	
نیم سال تحصیلی: مهر 1400-1401	مدت کلاس: یک ساعت و نیم

ساعت کلاس : چهارشنبه 15- 16:30		محل برگزاری کلاس: مجازی	
عنوان کلی درس : تغیه در دوره‌های مختلف زندگی		مدرس: شادمان	
راهبرد آموزشی آموزش : آموزش مبتنی بر موضوع			
هدف کلی : آشنایی دانشجو با تغذیه در دوران بارداری			
اهداف رفتاری پیش نیاز: دانشجو تا اندازه ای با تغذیه در دوران بارداری آشنایی داشته باشد.			
ارزشیابی تشخیصی : مطرح کردن چند پرسش بر اساس پیش زمینه دانشجو			
اجزاء درس , روش و فنون اجرا با توجه به اهداف رفتاری : فعالتهای مقدماتی :...5. دقیقه : ارزشیابی تشخیصی:...5. دقیقه : ایجاد انگیزه و بیان هدف : ...5.دقیقه : کلیات: 65...دقیقه : نتیجه گیری :...5. دقیقه فعالیت تکمیلی (تکالیف، ارزشیابی پایانی):...5. دقیقه:			
اهداف رفتاری : دانشجو بتواند در پایان دوره و بدون / با استفاده از.....،) معیار پذیرش رفتار) (رفتار) (حیطه / سطح)	روش تدریس	وسایل کمک آموزشی	وظایف و تکالیف فراگیران
1-انرژی مورد نیاز در هر یک از سه ماه بارداری را توضیح دهد.(شناختی/دانش) 2- BMI مادر باردار را محاسبه کند.(شناختی/آنالیز) 3- میزان وزن گیری مادر باردار را در هر یک از سه ماهه های بارداری محاسبه کند(شناختی/آنالیز) 4- میزان دریافتی کربوهیدرات ،پروتئین و چربی مورد نیاز مادر باردار را توضیح دهد.(شناختی/درک) 5- میزان مورد نیاز ویتامینها را به تفکیک محلول در آب یا محلول در چربی را در دوران بارداری توضیح دهد.(شناختی/درک) 6- میزان مورد نیاز ماکرومینرالها و میکرومینرالها را در دوران بارداری توضیح دهد.(شناختی /درک)	سخنرانی و پرسش و پاسخ	ویدیو پروژکتور و لپ تاپ	پاسخگویی به سوالات مطرح شده در کلاس و انجام تکالیف داده شده به دانشجویان برای جلسه آینده
فعالتهای تکمیلی		از دانشجو خواسته می شود در از ارتباط با موضوع درس مطالعات بیشتری انجام دهد و در جلسه آینده در کلاس ارائه دهد.	
ارزشیابی تکوینی		پرسش و پاسخ	
روش ارائه نتایج ارزشیابی تکوینی		ارائه جواب صحیح در کلاس و بحث گروهی	
منابع		تغذیه کراوس و اصول تغذیه رابینسون و کتاب تغذیه دکتر مینو فروزانی	
فعالیت استاد :		سخنرانی و طرح سوال	

مقررات آموزشی:	• حضور مستمر در کلاس، فعال بودن در کلاس، خاموش کردن یا بی صدا کردن گوشی همراه در کلاس
----------------	---

برنامه درسی جلسه دوازدهم

نام درس: اصول تغذیه مادر و کودک	
نیم سال تحصیلی: مهر 1400-1401	مدت کلاس: یک ساعت و نیم
ساعت کلاس: چهارشنبه 15- 16:30	محل برگزاری کلاس: مجازی
عنوان کلی درس: تغذی در دورانهای مختلف زندگی	مدرس: شادمان
راهبرد آموزشی آموزش: آموزش مبتنی بر موضوع	
هدف کلی: آشنایی دانشجو با تغذیه در دوران شیردهی	
اهداف رفتاری پیش نیاز: دانشجو با تغذیه در دوران شیردهی تا حدی آشنا باشد.	
ارزشیابی تشخیصی: مطرح کردن چند پرسش بر اساس پیش زمینه دانشجو	
<p>اجزاء درس، روش و فنون اجرا با توجه به اهداف رفتاری:</p> <p>فعالتهای مقدماتی: 5... دقیقه:</p> <p>ارزشیابی تشخیصی: 5... دقیقه:</p> <p>ایجاد انگیزه و بیان هدف: 5... دقیقه:</p> <p>کلیات: 65... دقیقه:</p> <p>نتیجه گیری: 5... دقیقه:</p> <p>فعالیت تکمیلی (تکالیف، ارزشیابی پایانی): 5... دقیقه:</p>	
اهداف رفتاری: دانشجو بتواند در پایان دوره و بدون / با استفاده از.....، (معیار پذیرش رفتار) (رفتار) (حیطه / سطح)	روش تدریس
1- میزان انرژی دریافتی در دوران شیردهی را تعریف کند (شناختی/ دانش) 2- فیزیولوژی شیر دهی را توضیح دهد. (شناختی/درک) 3- میزان مورد نیاز پروتئین، کربوهیدرات و چربی را در دوران شیردهی توضیح دهد. (شناختی/درک) 4- میزان مورد نیاز ویتامینهای محلول در چربی و محلول در آب را به تفکیک بیان کند. (شناختی/درک) 5- میزان مورد نیاز املاح را در دوران شیردهی تفسیر کند. (شناختی/درک) 6- موارد منع شیردهی را توضیح دهد. (شناختی/دانش)	وسایل کمک آموزشی
وظایف و تکالیف فراگیران	پاسخگویی به سوالات مطرح شده در کلاس و انجام تکالیف داده شده به دانشجویان برای جلسه آینده

فعالیت‌های تکمیلی	• از دانشجو خواسته می‌شود در از ارتباط با موضوع درس مطالعات بیشتری انجام دهد و در جلسه آینده در کلاس ارائه دهد.
ارزشیابی تکوینی	• پرسش و پاسخ
روش ارائه نتایج ارزشیابی تکوینی	• ارائه جواب صحیح در کلاس و بحث گروهی
منابع	• تغذیه کراوس و اصول تغذیه رابینسون و کتاب تغذیه دکتر مینو فروزانی
فعالیت استاد :	• سخنرانی و طرح سوال
مقررات آموزشی:	• حضور مستمر در کلاس ،فعال بودن در کلاس،خاموش کردن یا بی صدا کردن گوشی همراه در کلاس

برنامه درسی جلسه سیزدهم

نام درس: اصول تغذیه مادر و کودک			
نیم سال تحصیلی : مهر 1400-1401		مدت کلاس: یک ساعت و نیم	
ساعت کلاس : چهارشنبه 16:30- 15		محل برگزاری کلاس: مجازی	
عنوان کلی درس : تغذیه در دوره‌های مختلف زندگی		مدرس: شادمان	
راهبرد آموزشی آموزش : آموزش مبتنی بر موضوع			
هدف کلی : آشنایی دانشجو با تغذیه در دوران شیرخوارگی			
اهداف رفتاری پیش نیاز: دانشجو با تغذیه در دوران شیرخوارگی تا حدی آشنا باشد.			
ارزشیابی تشخیصی : مطرح کردن چند پرسش بر اساس پیش زمینه دانشجو			
اجزاء درس , روش و فنون اجرا با توجه به اهداف رفتاری : فعالیت‌های مقدماتی :...5. دقیقه :			
ارزشیابی تشخیصی:..5... دقیقه :			
ایجاد انگیزه و بیان هدف : 5...دقیقه :			
کلیات: 65...دقیقه :			
نتیجه گیری :...5.. دقیقه			
فعالیت تکمیلی (تکالیف، ارزشیابی پایانی):...5. دقیقه:			
اهداف رفتاری : دانشجو بتواند در پایان دوره و بدون / با استفاده از.....،) معیار پذیرش رفتار) (رفتار) (محیطه / سطح)	روش تدریس	وسایل کمک آموزشی	وظایف و تکالیف فراگیران

پاسخگویی به سوالات مطرح شده در کلاس و انجام تکالیف داده شده به دانشجویان برای جلسه آینده	ویدیو پروژکتور و لپ تاپ	سخنرانی و پرسش و پاسخ	1- منحنی های رشد کودک را بر اساس قد و وزن دور سر تفسیر کند. (شناختی/ انالیز) 2- ارزش تغذیه ای شیر مادر و شیر گاو را با هم مقایسه کند. (شناختی، درک) 3- خطرات زود و دیر شروع کردن تغذیه تکمیلی را توضیح دهد. (شناختی / درک) 4- اصول تغذیه تکمیلی را توضیح دهد. (شناختی / درک) 5- نحوه شروع و ادامه غذای کمکی را بر اساس سن شیرخوار در نیمه دوم سال اول زندگی را توضیح دهد. (شناختی / درک) 6- مواد غذایی غیر مجاز در سال اول زندگی را نام ببرد. (شناختی/دانش)
<ul style="list-style-type: none"> از دانشجو خواسته می شود در ارتباط با موضوع درس مطالعات بیشتری انجام دهد و در جلسه آینده در کلاس ارائه دهد. 			فعالیت های تکمیلی
<ul style="list-style-type: none"> پرسش و پاسخ 			ارزشیابی تکوینی
<ul style="list-style-type: none"> ارائه جواب صحیح در کلاس و بحث گروهی 			روش ارائه نتایج ارزشیابی تکوینی
<ul style="list-style-type: none"> تغذیه کراوس و اصول تغذیه رایبسون و کتاب تغذیه شیرخواران وزارت بهداشت از 6 تا 12 ماهگی 			منابع
<ul style="list-style-type: none"> سخنرانی و طرح سوال 			فعالیت استاد :
<ul style="list-style-type: none"> حضور مستمر در کلاس، فعال بودن در کلاس، خاموش کردن یا بی صدا کردن گوشی همراه در کلاس 			مقررات آموزشی:

برنامه درسی جلسه چهاردهم

نام درس: اصول تغذیه مادر و کودک	
نیم سال تحصیلی : مهر 1400-1401	مدت کلاس: یک ساعت و نیم
ساعت کلاس : چهارشنبه 15- 16:30	محل برگزاری کلاس: مجازی
عنوان کلی درس : تغذیه در دوره های مختلف زندگی	مدرس: شادمان
راہبرد آموزشی آموزش : آموزش مبتنی بر موضوع	
هدف کلی : آشنایی دانشجو با تغذیه در دوران کودکی	
اهداف رفتاری پیش نیاز: دانشجو با تغذیه در دوران کودکی تا حدی آشنا باشد.	
ارزشیابی تشخیصی : مطرح کردن چند پرسش بر اساس پیش زمینه دانشجو	
اجزاء درس , روش و فنون اجرا با توجه به اهداف رفتاری : فعالیت های مقدماتی :...5. دقیقه : ارزشیابی تشخیصی: ...5. دقیقه : ایجاد انگیزه و بیان هدف : ...5. دقیقه : کلیات: ...65. دقیقه :	

نتیجه گیری :...5.. دقیقه			
فعالیت تکمیلی (تکالیف، ارزشیابی پایانی) :...5.. دقیقه:			
اهداف رفتاری : دانشجو بتواند در پایان دوره و بدون / با استفاده از.....، () معیار پذیرش رفتار () (رفتار) (حیطه / سطح)	روش تدریس	وسایل کمک آموزشی	وظایف و تکالیف فراگیران
1-انرژی مورد نیاز کودک را توضیح دهد.(شناختی/دانش) 2- میزان پروتئین دریافتی کودک را تعریف کند(شناختی/دانش) 3- میزان نیاز به آهن ،کلسیم ،روی،ویتامین D را توضیح دهد(شناختی /دانش) 4- کم وزنی و نارسایی رشد را توضیح دهد(شناختی/ درک) 5- در ارتباط با اختلالات طیف اوتیسم و تغذیه توضیح دهد.(شناختی/درک) 6- در ارتباط با پیشگیری از بیماریهای مزمن در آینده با توجه به تغذیه دوران کودکی توضیح دهد.(شناختی/ درک)	سخنرانی و پرسش و پاسخ	ویدئو پروژکتور و لپ تاپ	پاسخگویی به سوالات مطرح شده در کلاس و انجام تکالیف داده شده به دانشجوینان برای جلسه آینده
فعالتهای تکمیلی		<ul style="list-style-type: none"> از دانشجو خواسته می شود در از ارتباط با موضوع درس مطالعات بیشتری انجام دهد و در جلسه آینده در کلاس ارائه دهد. 	
ارزشیابی تکوینی		<ul style="list-style-type: none"> پرسش و پاسخ 	
روش ارائه نتایج ارزشیابی تکوینی		<ul style="list-style-type: none"> ارائه جواب صحیح در کلاس و بحث گروهی 	
منابع		<ul style="list-style-type: none"> تغذیه کراوس و اصول تغذیه رایبسون 	
فعالیت استاد :		<ul style="list-style-type: none"> سخنرانی و طرح سوال 	
مقررات آموزشی:		<ul style="list-style-type: none"> حضور مستمر در کلاس ،فعال بودن در کلاس،خاموش کردن یا بی صدا کردن گوشی همراه در کلاس 	

برنامه درسی جلسه پانزدهم

نام درس: اصول تغذیه مادر و کودک	
نیم سال تحصیلی : مهر 1400-1401	مدت کلاس: یک ساعت و نیم
ساعت کلاس : چهارشنبه 15- 16:30	محل برگزاری کلاس: مجازی
عنوان کلی درس : تغذیه در دورانهای مختلف زندگی	مدرس: شادمان
راهنبرد آموزشی آموزش : آموزش مبتنی برموضوع	
هدف کلی : آشنایی دانشجو با تغذیه در دوران نوجوانی	
اهداف رفتاری پیش نیاز: دانشجو با تغذیه در دوران نوجوانی تا حدی آشنا باشد.	
ارزشیابی تشخیصی : مطرح کردن چند پرسش بر اساس پیش زمینه دانشجو	
اجزاء درس , روش و فنون اجرا با توجه به اهداف رفتاری : فعالتهای مقدماتی :...5.. دقیقه : ارزشیابی تشخیصی:..5.. دقیقه :	

ایجاد انگیزه و بیان هدف : 5... دقیقه :			
کلیات: 65... دقیقه :			
نتیجه گیری : 5... دقیقه			
فعالیت تکمیلی (تکالیف، ارزشیابی پایانی) : 5... دقیقه:			
اهداف رفتاری : دانشجو بتواند در پایان دوره و بدون / با استفاده از.....، () معیار پذیرش رفتار () (رفتار) (حیطه / سطح)	روش تدریس	وسایل کمک آموزشی	وظایف و تکالیف فراگیران
1- دوران بلوغ را تعریف کند (شناختی / دانش) 2- میزان نیاز به دریافت انرژی را در دوران نوجوانی توضیح دهد. (شناختی/درک) 3- میزان نیاز به کربوهیدرات، چربی و پروتئین را در دوران نوجوانی تفسیر کند. (شناختی/درک) 4- میزان نیاز به ویتامینهای محلول در آب و محلول در چربی را تفسیر کند. (شناختی/درک) 5- میزان نیاز به مواد معدنی را توضیح دهد (شناختی/ درک)	سخنرانی و پرسش و پاسخ	ویدیو پروژکتور و لپ تاپ	پاسخگویی به سوالات مطرح شده در کلاس و انجام تکالیف داده شده به دانشجویان برای جلسه آینده
فعالتهای تکمیلی		<ul style="list-style-type: none"> از دانشجو خواسته می شود در از ارتباط با موضوع درس مطالعات بیشتری انجام دهد و در جلسه آینده در کلاس ارائه دهد. 	
ارزشیابی تکوینی		<ul style="list-style-type: none"> پرسش و پاسخ 	
روش ارائه نتایج ارزشیابی تکوینی		<ul style="list-style-type: none"> ارائه جواب صحیح در کلاس و بحث گروهی 	
منابع		<ul style="list-style-type: none"> تغذیه کراوس و اصول تغذیه رایبسون 	
فعالیت استاد :		<ul style="list-style-type: none"> سخنرانی و طرح سوال 	
مقررات آموزشی:		<ul style="list-style-type: none"> حضور مستمر در کلاس، فعال بودن در کلاس، خاموش کردن یا بی صدا کردن گوشی همراه در کلاس 	

برنامه درسی جلسه شانزدهم

نام درس: اصول تغذیه مادر و کودک	
نیم سال تحصیلی : مهر 1400-1401	مدت کلاس: یک ساعت و نیم
ساعت کلاس : چهارشنبه 16:30 - 15	محل برگزاری کلاس: مجازی
عنوان کلی درس : تغذیه در دورههای مختلف زندگی	مدرس: شادمان
راهبرد آموزشی آموزش : آموزش مبتنی بر موضوع	
هدف کلی : آشنایی دانشجو با تغذیه در دوران بزرگسالی	

اهداف رفتاری پیش نیاز: دانشجو با تغذیه در دوران بزرگسالی تا حدی آشنا باشد.			
ارزشیابی تشخیصی: مطرح کردن چند پرسش بر اساس پیش زمینه دانشجو			
اجزاء درس، روش و فنون اجرا با توجه به اهداف رفتاری: فعالیتهای مقدماتی: 5... دقیقه: ارزشیابی تشخیصی: 5... دقیقه: ایجاد انگیزه و بیان هدف: 5... دقیقه: کلیات: 65... دقیقه: نتیجه گیری: 5... دقیقه: فعالیت تکمیلی (تکالیف، ارزشیابی پایانی): 5... دقیقه:			
اهداف رفتاری: دانشجو بتواند در پایان دوره و بدون / با استفاده از.....، (معیار پذیرش رفتار) (رفتار) (حیطه / سطح)	روش تدریس	وسایل کمک آموزشی	وظایف و تکالیف فراگیران
1- عوامل خطر تغذیه ای در دوران بزرگسالی را توضیح دهد. (شناختی/ درک) 2- سبک زندگی سالم در دوران بزرگسالی را تعریف کند. (شناختی / دانش) 3- نکات تغذیه ای با تاکید بر سلامت زنان در دوران بزرگسالی را توضیح دهد. (شناختی/ درک) 4- نکات تغذیه ای با تاکید بر سلامت مردان در دوران بزرگسالی را توضیح دهد. (شناختی / درک)	سخنرانی و پرسش و پاسخ	ویدیو پروژکتور و لپ تاپ	پاسخگویی به سوالات مطرح شده در کلاس و انجام تکالیف داده شده به دانشجویان برای جلسه آینده
فعالیتهای تکمیلی از دانشجو خواسته می شود در از ارتباط با موضوع درس مطالعات بیشتری انجام دهد و در جلسه آینده در کلاس ارائه دهد.		ارزشیابی تکوینی پرسش و پاسخ	
روش ارائه نتایج ارزشیابی تکوینی ارائه جواب صحیح در کلاس و بحث گروهی		منابع تغذیه کراوس و اصول تغذیه رایبسون	
فعالیت استاد: سخنرانی و طرح سوال		مقررات آموزشی: حضور مستمر در کلاس، فعال بودن در کلاس، خاموش کردن یا بی صدا کردن گوشی همراه در کلاس	

برنامه درسی جلسه هفدهم

نام درس: اصول تغذیه مادر و کودک	
نیم سال تحصیلی: مهر 1400-1401	مدت کلاس: یک ساعت و نیم
ساعت کلاس: چهارشنبه 16:30- 15	محل برگزاری کلاس: مجازی

عنوان کلی درس :تغذیه در دورانه‌های مختلف زندگی		مدرس: شادمان	
راهنبرد آموزشی آموزش : آموزش مبتنی برموضوع			
هدف کلی : آشنایی دانشجو با تغذیه در دوران سالمندی			
اهداف رفتاري پیش نیاز: دانشجو با تغذیه در دوران سالمندی تا حدی آشنا باشد.			
ارزشیابی تشخیصی : مطرح کردن چند پرسش بر اساس پیش زمینه دانشجو			
اجزاء درس , روش و فنون اجرا با توجه به اهداف رفتاری :			
ساعت کلاس : چهارشنبه 15- 16:30		محل برگزاری کلاس: مجازی	
عنوان کلی درس : تعریف مفاهیم و اهمیت تغذیه نقش و اهمیت آن		مدرس: شادمان	
راهنبرد آموزشی آموزش : آموزش مبتنی برموضوع			
هدف کلی : آشنایی دانشجو بااصول کلی تغذیه ،اهداف ،تاریخچه،تعاریف ،شناخت فرهنگ ،سنن،عادات غذایی در رابطه با تغذیه فرد و جامعه			
اهداف رفتاري پیش نیاز: دانشجو با مفاهیم تغذیه و نقش تغذیه واهمیت آن بر سلامتی تا حدی آشنا باشد.			
ارزشیابی تشخیصی : مطرح کردن چند پرسش بر اساس پیش زمینه دانشجو			
اجزاء درس , روش و فنون اجرا با توجه به اهداف رفتاری : فعالتهای مقدماتی :...5. دقیقه : ارزشیابی تشخیصی:...5. دقیقه : ایجاد انگیزه و بیان هدف : ...5.دقیقه : کلیات: 65...دقیقه : نتیجه گیری :...5. دقیقه فعالیت تکمیلی (تکالیف، ارزشیابی پایانی):(...5. دقیقه:			
اهداف رفتاري : دانشجو بتواند در پایان دوره و بدون / با استفاده از.....،) معیار پذیرش رفتار (..... (رفتار) (حیطه / سطح)		روش تدریس	وسایل کمک آموزشی
1-تاریخچه علم تغذیه را شرح دهد.(شناختی /درک) 2-تعاریف مفاهیم تغذیه را بیان کند.(شناختی /درک) 3- فرهنگ ،سنن،عادات غذایی منطقه را در ارتباط با تغذیه بشناسد.(شناختی/درک) 4-مسائل و مشکلات عمده تغذیه در ایران و جهان را بداند.(شناختی /درک)		سخنرانی و پرسش و پاسخ	ویدیو پروژکتور و لپ تاپ
فعالتهای تکمیلی		از دانشجو خواسته می شود در ازرتباط با موضوع درس مطالعات بیشتری انجام دهد و در جلسه آینده در کلاس ارائه دهد.	
ارزشیابی تکوینی		پرسش و پاسخ	

روش ارائه نتایج ارزشیابی تکوینی	• ارائه جواب صحیح در کلاس و بحث گروهی
منابع	• تغذیه کراوس و اصول تغذیه رابینسون
فعالیت استاد :	• سخنرانی و طرح سوال
مقررات آموزشی:	• حضور مستمر در کلاس، فعال بودن در کلاس، خاموش کردن یا بی صدا کردن گوشی همراه در کلاس
<p>فعالتهای مقدماتی :...5. دقیقه :</p> <p>ارزشیابی تشخیصی:...5. دقیقه :</p> <p>ایجاد انگیزه و بیان هدف :...5. دقیقه :</p> <p>کلیات: 65...دقیقه :</p> <p>نتیجه گیری :...5. دقیقه</p> <p>فعالیت تکمیلی (تکالیف، ارزشیابی پایانی) :...5. دقیقه:</p>	
اهداف رفتاری: دانشجو بتواند در پایان دوره و بدون / با استفاده از.....، (معیار پذیرش رفتار) (رفتار) (حیطه / سطح)	روش تدریس
وسایل کمک آموزشی	وظایف و تکالیف فراگیران
1- علم سالمندی را تعریف کند(شناختی / دانش) 2- طب سالمندی را تعریف کند.(شناختی / دانش) 3- سالمند جوان- سالمند و سالمند پیر را تعریف کند(شناختی/دانش) 4- تغییرات فیزیولوژیکی در دوران سالمندی را توضیح دهد.(شناختی /دانش) 5- ناتوانی و بازماندگی تغذیه ای سالمندان را توضیح دهد(شناختی /درک) 6- نیازهای تغذیه ای در دوران سالمندی را توضیح دهد.(شناختی /درک)	سخنرانی و پرسش و پاسخ
ویدیو پروژکتور و لپ تاپ	پاسخگویی به سوالات مطرح شده در کلاس و. انجام تکالیف داده شده به دانشجویان برای جلسه آینده
فعالتهای تکمیلی	• از دانشجو خواسته می شود در از ارتباط با موضوع درس مطالعات بیشتری انجام دهد و در جلسه آینده در کلاس ارائه دهد.
ارزشیابی تکوینی	• پرسش و پاسخ
روش ارائه نتایج ارزشیابی تکوینی	• ارائه جواب صحیح در کلاس و بحث گروهی
منابع	• تغذیه کراوس و اصول تغذیه رابینسون
فعالیت استاد :	• سخنرانی و طرح سوال
مقررات آموزشی:	• حضور مستمر در کلاس، فعال بودن در کلاس، خاموش کردن یا بی صدا کردن گوشی همراه در کلاس