



بسمه تعالی

دانشگاه آزاد اسلامی داراب

طرح درس روزانه (Lesson Plan) تغذیه

سال تحصیلی: 1399-1400

| | |
|--------------------|-----------------------|
| دانشکده: پرستاری | مقطع تحصیلی: کارشناسی |
| نام درس: تغذیه | روز: شنبه ساعت: |
| نوع واحد: نظری | تعداد واحد: 1.5 واحد |
| مدت کلاس: 90 دقیقه | مدرس: |

شرح درس: در این درس اصول تغذیه، ترکیبات مواد غذایی، نقش تغذیه در ارتقاء سطح سلامت و بررسی وضعیت تغذیه ای بزرگسالان و سالمندان، انواع رژیم های غذایی در بیماری های مختلف و بهداشت مواد غذایی مورد بحث قرار می گیرد.

هدف کلی: گسترش دانش دانشجویان در زمینه نقش تغذیه در تامین سلامت فرد در دوره ای مختلف زندگی به منظور پیشگیری از بروز سوء تغذیه و ارتقا دانش مربوط به مصرف مواد غذایی در زندگی روزمره و همچنین آشنا کردن دانشجویان پرستاری با انواع رژیم های غذایی در درمان بیماری ها و اهمیت آموزش به بیمار در مورد رعایت رژیم غذایی مرتبط

| جلسه | عنوان جلسه | اهداف شناختی | روش آموزش | نحوه ارزشیابی جلسه | نوع تکلیف و مهلت ارائه و نمره | محتوای کمک آموزشی |
|------|--|--|-----------|---|-------------------------------|---------------------------|
| اول | تعاریف و کلیات مربوط به تغذیه مواد غذایی | <ul style="list-style-type: none">- واژگان و موسسات بین المللی تغذیه را تعریف کند.- اهمیت تغذیه در سلامت و مشکلات تغذیه ای را بیان کند.- فرآیند تغذیه ای جامع را بررسی کند. | آنلاین | <ul style="list-style-type: none">- سرچ مقالات مرتبط با موضوع- حضورمستمر در کلاس- شرکت در بحث گروهی | مقاله | پاورپوینت فیلم کتاب |
| دوم | هضم، جذب، متابولیسم و نقش مواد مغذی | <ul style="list-style-type: none">- متابولیسم انرژی را توضیح دهد.- فرآیند آنابولیسم و کاتابولیسم را تعریف کند.- انرژی گلوکز، پروتئین و چربی را شرح دهد.- انتخاب سوخت های بدن را به درستی تعریف کند. | آنلاین | <ul style="list-style-type: none">- سرچ مقالات مرتبط با موضوع- حضورمستمر در کلاس- شرکت در بحث گروهی | مقاله | پاورپوینت فیلم کتاب |

| | | | | | | |
|---------------------------|-------|---|--------|---|---|-------|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> - انرژی مورد نیاز بدن را شرح دهد. - اثر انرژی در پیشبرد سلامتی را بیان کند. | | |
| پاورپوینت فیلم کتاب | مقاله | <ul style="list-style-type: none"> - سرچ مقالات مرتبط با موضوع - حضورمستمر در کلاس - شرکت در بحث گروهی | آنلاین | <ul style="list-style-type: none"> - از نظر شیمیایی کربوهیدراتها را طبقه بندی نماید. - ساختمان بیوشیمیایی کربوهیدرات ها را توضیح دهد. - کربوهیدراتها را از نظر تغذیه ای طبقه بندی نماید. - مقادیر توصیه شده کربوهیدراتها را در رژیم غذایی بیان نماید. - منابع غذایی کربوهیدرات ها را بیان نماید. | جنبه های بیوشیمیایی و تغذیه ای کربوهیدرات | سوم |
| پاورپوینت فیلم کتاب | مقاله | <ul style="list-style-type: none"> - سرچ مقالات مرتبط با موضوع - حضورمستمر در کلاس - شرکت در بحث گروهی | آنلاین | <ul style="list-style-type: none"> - از نظر شیمیایی پروتئینها را طبقه بندی نماید. - پروتئینها را از نظر تغذیه ای طبقه بندی نماید. - مقادیر توصیه شده پروتئین را در رژیم غذایی بیان نماید. - نقش پروتئین را در سلامت و بیماری توضیح دهد. - سوء تغذیه کمبود پروتئین را تشریح نماید. - روشهای ارزیابی وضعیت پروتئین را توضیح دهد. - منابع غذایی پروتئین ها را بیان نماید. | جنبه های بیوشیمیایی و تغذیه ای پروتئینها | چهارم |
| پاورپوینت فیلم کتاب | مقاله | <ul style="list-style-type: none"> - سرچ مقالات مرتبط با موضوع - حضورمستمر در کلاس - شرکت در بحث گروهی | آنلاین | <ul style="list-style-type: none"> - از نظر شیمیایی چربی ها را طبقه بندی کند. - ساختمان شیمیایی چربی ها را توضیح دهد. - اسیدهای چرب ضروری و غیر ضروری را ذکر نماید. - نقش چربی ها در سلامت و بیماری را توضیح دهد. - منابع غذایی چربی ها را بیان نماید. | جنبه های بیوشیمیایی و تغذیه ای چربیها | پنجم |
| پاورپوینت فیلم کتاب | مقاله | <ul style="list-style-type: none"> - سرچ مقالات مرتبط با موضوع - حضورمستمر در کلاس - شرکت در بحث گروهی | آنلاین | <ul style="list-style-type: none"> - عملکرد آب را در بدن به طور کامل شرح دهد. - مواد معدنی کمیاب و ضروری بدن را نام ببرد. - خواص شیمیایی و عملکرد عمومی مواد معدنی را به طور کامل بیان کند. - الکترولیت ها و مواد معدنی عمده مورد نیاز بدن را نام برد و نقش آنها را بیان کند. | جنبه های بیوشیمیایی و تغذیه ای آب و مواد معدنی | ششم |

| | | | | | | |
|---------------------------|------------------------------|---|--------|---|--|---------|
| پاورپوینت فیلم کتاب | مقاله تا پایان دو جلسه | <ul style="list-style-type: none"> - سرچ مقالات مرتبط با موضوع - حضورمستمر در کلاس - شرکت در بحث گروهی | آنلاین | <p>ویتامین ها را دسته بندی نماید.</p> <ul style="list-style-type: none"> - نقش هر کدام را در سلامت و بیماری توضیح دهد. - عوارض ناشی از کمبود و مسمومیت هر یک از ویتامینها را بیان نماید. - منابع غذایی هر یک از ویتامینها را بیان نماید. | ویتامین ها و نقش آن در سلامت و بیماری | هفتم |
| پاورپوینت فیلم کتاب | مقاله تا پایان دو جلسه | <ul style="list-style-type: none"> - سرچ مقالات مرتبط با موضوع - حضورمستمر در کلاس - شرکت در بحث گروهی | آنلاین | <ul style="list-style-type: none"> - اثرات فرهنگ در تغذیه افراد را شرح دهد. - عوامل موثر در ایجاد عادت های غذایی را بیان کند. - نحوه تغذیه در گروه ها و فرقه های مذهبی را توضیح دهد. - بیوتکنولوژی غذا را توضیح دهد. | نقش آداب، سنن و سبک زندگی در تغذیه | هشتم |
| پاورپوینت فیلم کتاب | مقاله تا پایان دو جلسه | <ul style="list-style-type: none"> - سرچ مقالات مرتبط با موضوع - حضورمستمر در کلاس - شرکت در بحث گروهی | آنلاین | <ul style="list-style-type: none"> - برنامه غذایی را تنظیم و تعریف کند. - رژیم غذایی طبیعی را شرح دهد. - رژیم درمانی را شرح دهد. - مراقبت های تغذیه ای بیماران (TPN، EN، CPN، PPN) در شرایط ویژه را توضیح دهد. | آشنایی با رژیم های غذایی و درمانی و انواع آن | نهم |
| پاورپوینت فیلم کتاب | مقاله تا پایان دو جلسه | <ul style="list-style-type: none"> - سرچ مقالات مرتبط با موضوع - حضورمستمر در کلاس - شرکت در بحث گروهی | آنلاین | <ul style="list-style-type: none"> - رژیم درمانی در سندرم نفروتیک توضیح دهد. - رژیم درمانی در بیماری مزمن کلیوی شرح دهد. - رژیم درمانی در آسیب حاد کلیه را بیان کند. - تغذیه درمانی در سنگ های کلیه را شرح دهد. | رژیم درمانی در اختلالات دستگاه ادراری | دهم |
| پاورپوینت فیلم کتاب | مقاله تا پایان دو جلسه | <ul style="list-style-type: none"> - سرچ مقالات مرتبط با موضوع - حضورمستمر در کلاس - شرکت در بحث گروهی | آنلاین | <ul style="list-style-type: none"> - رژیم درمانی را در تهوع استفراغ و بی اشتها بی بیان کند. - رژیم درمانی در اختلالات مری را توضیح دهد. - رژیم درمانی را در اختلالات معده شرح دهد. - رژیم درمانی در اختلالات گوارشی تحتانی را بیان کند. - رژیم درمانی در اختلالات اعضای گوارشی فرعی (بیماری های کبد و کیسه صفرا) شرح دهد. | رژیم درمانی در اختلالات گوارشی | یازدهم |
| پاورپوینت فیلم کتاب | مقاله تا پایان دو جلسه | <ul style="list-style-type: none"> - سرچ مقالات مرتبط با موضوع - حضورمستمر در کلاس - شرکت در بحث گروهی | آنلاین | <ul style="list-style-type: none"> - رژیم غذایی در ارتقای سلامت قلبی عروقی را بیان کند. - رژیم غذایی در hypertension، آترواسکروز و کلسترول لیپوپروتئین شرح دهد. | رژیم درمانی در اختلالات قلب و عروق | دوازدهم |

| | | | | | | |
|---------------------------|------------------------------|---|--------|---|--|---------|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> - رژیم درمانی در بیماری های قلبی عروقی، سندرم متابولیک و نارسایی احتقانی قلب را توضیح دهد. | | |
| پاورپوینت فیلم کتاب | مقاله تا پایان دو جلسه | <ul style="list-style-type: none"> - سرچ مقالات مرتبط با موضوع - حضور مستمردر کلاس - شرکت در بحث گروهی | آنلاین | <ul style="list-style-type: none"> - کم خونی تغذیه ای را تشریح نماید. - تغذیه درمانی در Pernicious Anemia کم خونی فقر آهن و فولیک اسید را توضیح دهد. | تغذیه درمانی در کم خونی ها | سیزدهم |
| پاورپوینت فیلم کتاب | مقاله تا پایان دو جلسه | <ul style="list-style-type: none"> - سرچ مقالات مرتبط با موضوع - حضور مستمردر کلاس - شرکت در بحث گروهی | آنلاین | <ul style="list-style-type: none"> - تنیدگی را شرح دهد و تغذیه درمانی در تنیدگی را بیان کند. - تغذیه درمانی در سوختگی ها را بیان نماید. - تغذیه درمانی در سندرم زجر تنفسی حاد، COPD را توضیح دهد. | رژیم درمانی در تنیدگی های متابولیک و تنفسی | چهاردهم |
| پاورپوینت فیلم کتاب | مقاله تا پایان دو جلسه | <ul style="list-style-type: none"> - سرچ مقالات مرتبط با موضوع - حضور مستمردر کلاس - شرکت در بحث گروهی | آنلاین | <ul style="list-style-type: none"> - انواع بیماری دیابت را نام دارد. - اپیدمیولوژی بیماری دیابت را تشریح نماید. - عوامل موثر تغذیه ای در بروز این بیماریها را توضیح دهد. - رژیم درمانی خاص این بیماری را تشریح نماید | تغذیه درمانی در دیابت | پانزدهم |
| پاورپوینت فیلم کتاب | مقاله تا پایان دو جلسه | <ul style="list-style-type: none"> - سرچ مقالات مرتبط با موضوع - حضور مستمردر کلاس - شرکت در بحث گروهی | آنلاین | <ul style="list-style-type: none"> - اپیدمیولوژی چاقی را توضیح دهد. - عوامل موثر در بروز چاقی را توضیح دهد. - عوارض ناشی از چاقی را توضیح دهد. - روشهای درمانی چاقی را بیان نماید. - انواع رژیم های غذایی محدود از کالری را توضیح دهد. | رژیم درمانی در چاقی | شانزدهم |
| | | | | | پایان ترم | هفدهم |