



(برای یک جلسه از درس، برای مثال ۲ ساعت از کلاس درس در یک هفته)

دانشکده: بهداشت گروه آموزشی: علوم تغذیه مقطع و رشته‌ی تحصیلی: کارشناسی ارشد تغذیه

نام درس: مباحث جاری در تغذیه تعداد واحد: ۲ نوع واحد: تئوری پیش نیاز: تغذیه پیشرفته ۱ و ۲
زمان برگزاری کلاس: روز: شنبه ساعت: ۱-۳ ساعت: ۱-۳ مکان برگزاری: دانشکده بهداشت
تعداد دانشجویان: ۱۴ نفر مسئول درس: دکتر وفا مدرسین (به ترتیب حروف الفبا): دکتر آریایان، دکتر امیری، دکتر جزایری، دکتر شیدفر، دکتر زراتی، دکتر وفا

شرح درس: (لطفاً شرح دهید)

این درس از جهت آشنایی با مطالب جدید و جاری تغذیه ای ضرورت دارد

هدف کلی: (همان هدف بینابینی طرح دوره است)

آشنایی با مطالب و موضوعات جدید تغذیه ای که در مورد آنها گزارش های ناهماهنگ وجود دارد و بحث انگیز هستند.

اهداف رفتاری جلسه اول:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- مفهوم الگوی غذایی سالم را ذکر نماید. (هدف شناختی)
- اصول مهم در آگوی سالم تغذیه ای را فهرست کند. (هدف شناختی)
- ارائه برنامه سالم غذایی را توضیح دهد. (هدف شناختی)
- یک الگوی خوراکی را از نظر سلامت آن تجزیه و تحلیل کند. (هدف شناختی)

جدول زمان بندی ارائه‌ی مطالب

ارزشیابی	شیوه‌ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱
				مدت زمان (دقیقه)
		مقدمه تاریخچه و اهمیت موضوع	مباحث جاری در تغذیه	۱۵ دقیقه
		اصول الگوی غذایی سالم	مباحث جاری در تغذیه	۳۵ دقیقه
		مقایسه هرم های غذایی با هرم غذایی سالم	مباحث جاری در تغذیه	۳۵ دقیقه
		جمع بندی اصول کلی تغذیه سالم	مباحث جاری در تغذیه	۱۰ دقیقه



اهداف رفتاری جلسه دوم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می‌رود:

- نقش تغذیه در سالمندی سالم را ذکر نماید. (هدف شناختی)
- اصول مهم تغذیه سالم را فهرست کند. (هدف شناختی)
- برنامه غذایی سالم سالمندان را توضیح دهد. (هدف شناختی)
- برنامه غذایی را از جهت سلامت سالمندان تجزیه و تحلیل کند. (هدف شناختی)

جدول زمان‌بندی ارائه‌ی مطالب

ارزشیابی	شیوه‌ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۲ مدت زمان (دقیقه)
		مقدمه، تاریخچه و اهمیت موضوع	مباحث جاری در تغذیه	۱۵ دقیقه
		تئوری‌های سالمندی و ارتباط آن با تغذیه سالم	مباحث جاری در تغذیه	۳۵ دقیقه
		بیماری‌های دژنراتیو سالمندی و ارتباط تغذیه با آن (فراموشی و الزایمر)	مباحث جاری در تغذیه	۳۵ دقیقه
		جمع بندی و بحث کلاسی	مباحث جاری در تغذیه	۱۰ دقیقه

اهداف رفتاری جلسه سوم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می‌رود:

- اهمیت کمبود ریز مغذی‌ها در ارتباط با سرطان را ذکر نماید. (هدف شناختی)
- مهم‌ترین ریز مغذی‌های مرتبط با سرطان را فهرست کند. (هدف شناختی)
- چگونگی اثر آن بر بروز و پیشگیری از سرطان را توضیح دهد. (هدف شناختی)
- ارزیابی الگوی کمبود آنها در جامعه و اثر آن بر بروز سرطان‌های مختلف را تجزیه و تحلیل کند. (هدف شناختی)



جدول زمان بندی ارائه‌ی مطالب

ارزشیابی	شیوه‌ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۳
				مدت زمان (دقیقه)
		مقدمه، تاریخچه و اهمیت موضوع	مباحث جاری در تغذیه	۱۵ دقیقه
		شیوع سرطان های مختلف در جهان و ایران	مباحث جاری در تغذیه	۳۵ دقیقه
		ارتباط مواد مغذی با بروز و شیوع این سرطان ها (مطالعات متا آنالیز)	مباحث جاری در تغذیه	۳۵ دقیقه
		جمع بندی و بحث کلاسی	مباحث جاری در تغذیه	۱۰ دقیقه

اهداف رفتاری جلسه چهارم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- نقش تغذیه در پیشگیری از بیماری های مزمن را ذکر نماید. (هدف شناختی)
- مهمترین بیماری های مزمن مرتبط با تغذیه را فهرست کند. (هدف شناختی)
- آسیب شناسی تغذیه ای را در بروز بیماری های مزمن توضیح دهد. (هدف شناختی)
- برنامه های مختلف تغذیه ای را برای کنترل و پیشگیری از این بیماری ها تجزیه و تحلیل کند. (هدف شناختی)

جدول زمان بندی ارائه‌ی مطالب

ارزشیابی	شیوه‌ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۴
				مدت زمان (دقیقه)
		مقدمه، تاریخچه و اهمیت موضوع	مباحث جاری در تغذیه	۱۵ دقیقه
		شیوع چاقی و دیابت در جهان و ایران و مطالعات بار بیماری ها	مباحث جاری در تغذیه	۳۵ دقیقه
		نقش تغذیه در بروز این بیماری ها	مباحث جاری در تغذیه	۳۵ دقیقه
		جمع بندی و بحث کلاسی	مباحث جاری در تغذیه	۱۰ دقیقه



اهداف رفتاری جلسه پنجم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می‌رود:

- اهمیت سامانه امنیت غذایی را ذکر نماید. (هدف شناختی)
- اجزاء مهم این سامانه را فهرست کند. (هدف شناختی)
- برنامه‌های لازم برای اجرای این سامانه توضیح دهد. (هدف شناختی)
- وضعیت تغذیه را بر اساس خروجی‌های سامانه تجزیه و تحلیل کند. (هدف شناختی)

جدول زمان‌بندی ارائه‌ی مطالب

ارزشیابی	شیوه‌ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۵
				مدت زمان (دقیقه)
		مقدمه، تاریخچه و اهمیت موضوع	مباحث جاری در تغذیه	۱۵ دقیقه
		ارائه سامانه امنیت غذایی در دنیا و سابقه آن در ایران	مباحث جاری در تغذیه	۳۵ دقیقه
		چگونگی عملکرد و اجرای آن در ارزیابی وضع تغذیه آنلاین	مباحث جاری در تغذیه	۳۵ دقیقه
		جمع بندی و بحث کلاسی	مباحث جاری در تغذیه	۱۰ دقیقه

اهداف رفتاری جلسه ششم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می‌رود:

- نقش ویتامین د در پیشگیری از التهاب را ذکر نماید. (هدف شناختی)
- عملکرد های ویتامین د در فرآیند التهاب و بروز بیماری مزمن فهرست کند. (هدف شناختی)
- چگونگی عملکرد دویتامین د در پیشگیری از التهاب و بروز بیماری های مزمن را توضیح دهد. (هدف شناختی)
- ارزیابی وضعیت ویتامین د و رابطه آن با بروز بیماری های مزمن را تجزیه و تحلیل کند. (هدف شناختی)



جدول زمان بندی ارائه‌ی مطالب

ارزشیابی	شیوه‌ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۶
				مدت زمان (دقیقه)
		مقدمه، تاریخچه و اهمیت موضوع	مباحث جاری در تغذیه	۱۵ دقیقه
		مکانیسم اثر ویتامین د در فرآیند التهاب	مباحث جاری در تغذیه	۳۵ دقیقه
		ارتباط ویتامین د با بروز بیماری های مزمن	مباحث جاری در تغذیه	۳۵ دقیقه
		جمع بندی و بحث کلاسی	مباحث جاری در تغذیه	۱۰ دقیقه

اهداف رفتاری جلسه هفتم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- نقش کلسیم لبنیات و ویتامین د را در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی ذکر نماید. (هدف شناختی)
- عملکرد های کلسیم و ویتامین د در پیشگیری از بیماری قلبی عروقی فهرست کند. (هدف شناختی)
- مقایسه اثرات کلسیم و لبنیات در الگوی مصرف بر پیشگیری از بیماری قلبی عروقی توضیح دهد. (هدف شناختی)
- اثرات متفاوت کلسیم و لبنیات و ویتامین د در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی تجزیه و تحلیل کند. (هدف شناختی)

جدول زمان بندی ارائه‌ی مطالب

ارزشیابی	شیوه‌ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۷
				مدت زمان (دقیقه)
		مقدمه، تاریخچه و اهمیت موضوع	مباحث جاری در تغذیه	۱۵ دقیقه
		اثرات کلسیم و لبنیات و مقایسه آنها در پیشگیری از بیماری قلبی عروقی	مباحث جاری در تغذیه	۳۵ دقیقه
		اثرات ویتامین د در پیشگیری از بیماری قلبی عروقی	مباحث جاری در تغذیه	۳۵ دقیقه
		جمع بندی و بحث کلاسی	مباحث جاری در تغذیه	۱۰ دقیقه



اهداف رفتاری جلسه هشتم: (ادامه جلسه قبل)

در پایان درس از فراگیر انتظار می‌رود:

- نقش کلسیم لبنیات و ویتامین د را در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی ذکر نماید. (هدف شناختی)
- عملکرد های کلسیو و ویتامین د در پیشگیری از بیماری قلبی عروقی فهرست کند. (هدف شناختی)
- مقایسه اثرات کلسیم و لبنیات در الگوی مصرف بر پیشگیری از بیماری قلبی عروقی توضیح دهد. (هدف شناختی)
- اثرات متفاوت کلسیم و لبنیات و ویتامین د در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی تجزیه و تحلیل کند. (هدف شناختی)

جدول زمان بندی ارائه‌ی مطالب

ارزشیابی	شیوه‌ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۷ مدت زمان (دقیقه)
		مقدمه، تاریخچه و اهمیت موضوع	مباحث جاری در تغذیه	۱۵ دقیقه
		اثرات کلسیم و لبنیات و مقایسه آن‌ها در پیشگیری از بیماری قلبی عروقی	مباحث جاری در تغذیه	۳۵ دقیقه
		اثرات ویتامین د در پیشگیری از بیماری قلبی عروقی	مباحث جاری در تغذیه	۳۵ دقیقه
		جمع بندی و بحث کلاسی	مباحث جاری در تغذیه	۱۰ دقیقه

اهداف رفتاری جلسه نهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می‌رود:

- تاثیر ادویه ها در پیشگیری از بروز بیماری های مزمن را ذکر نماید. (هدف شناختی)
- اثرات ادویه های مختلف در پیشگیری از بیماری های مزمن را فهرست کند. (هدف شناختی)
- مکانیسم های اثر هر مورد را توضیح دهد. (هدف شناختی)
- ارزیابی اثرات در مطالعات مداخله ای مختلف را تجزیه و تحلیل کند. (هدف شناختی)



جدول زمان بندی ارائه‌ی مطالب

ارزشیابی	شیوه‌ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۹
				مدت زمان (دقیقه)
		مقدمه، تاریخچه و اهمیت موضوع	مباحث جاری در تغذیه	۱۵ دقیقه
		نمونه مطالعات مداخله‌ای مختلف اثرات ادویه‌ها در بیماری دیابت و قلبی عروقی	مباحث جاری در تغذیه	۳۵ دقیقه
		بررسی مکانیسم‌های احتمالی اثر مواد فعال ادویه‌ها و مقایسه آنها	مباحث جاری در تغذیه	۳۵ دقیقه
		جمع بندی و بحث کلاسی	مباحث جاری در تغذیه	۱۰ دقیقه

اهداف رفتاری جلسه دهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می‌رود:

- ارتباط چاقی و اختلالات شناختی را ذکر نماید. (هدف شناختی)
- اثرات مختلف چاقی در عملکردهای شناختی را فهرست کند. (هدف شناختی)
- مکانیسم‌های اثر احتمالی را توضیح دهد. (هدف شناختی)
- وضعیت چاقی و بروز مشکلات شناختی را تجزیه و تحلیل کند. (هدف شناختی)

جدول زمان بندی ارائه‌ی مطالب

ارزشیابی	شیوه‌ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۰
				مدت زمان (دقیقه)
		مقدمه، تاریخچه و اهمیت موضوع	مباحث جاری در تغذیه	۱۵ دقیقه
		ارتباط چاقی و اختلالات شناختی	مباحث جاری در تغذیه	۳۵ دقیقه
		مکانیسم‌های اثر چاقی بر عملکردهای شناختی	مباحث جاری در تغذیه	۳۵ دقیقه
		جمع بندی و بحث کلاسی	مباحث جاری در تغذیه	۱۰ دقیقه



اهداف رفتاری جلسه یازدهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می‌رود:

- نقش پروبیوتیک‌ها را در عملکردهای مغزی ذکر نماید. (هدف شناختی)
- اثرات مختلف آنها را فهرست کند. (هدف شناختی)
- مکانیزم‌های مربوطه و محتمل را توضیح دهد. (هدف شناختی)
- وضعیت دریافت پروبیوتیک‌ها را با بروز اختلالات عملکردی مغز تجزیه و تحلیل کند. (هدف شناختی)

جدول زمان‌بندی ارائه‌ی مطالب

ارزشیابی	شیوه‌ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۱ مدت زمان (دقیقه)
		مقدمه، تاریخچه و اهمیت موضوع	مباحث جاری در تغذیه	۱۵ دقیقه
		نقش پروبیوتیک‌ها در عملکردهای مغزی	مباحث جاری در تغذیه	۳۵ دقیقه
		مکانیزم‌های اثر محتمل پروبیوتیک‌ها بر عملکردهای مغزی	مباحث جاری در تغذیه	۳۵ دقیقه
		جمع بندی و بحث کلاسی	مباحث جاری در تغذیه	۱۰ دقیقه

اهداف رفتاری جلسه دوازدهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می‌رود:

- اثرات بالقوه ترکیبات فعال خوراکی را در برابر سلول‌های بنیادی را ذکر نماید. (هدف شناختی)
- مکانیزم‌های احتمالی را فهرست کند. (هدف شناختی)
- چگونگی اثر ترکیبات فعال خوراکی را توضیح دهد. (هدف شناختی)
- در مطالعات سلولی چگونگی اثر مداخلات در بروز سرطان سلول‌های بنیادی را تجزیه و تحلیل کند. (هدف شناختی)



جدول زمان بندی ارائه‌ی مطالب

ارزشیابی	شیوه‌ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۲
				مدت زمان (دقیقه)
		مقدمه، تاریخچه و اهمیت موضوع	مباحث جاری در تغذیه	۱۵ دقیقه
		اثرات ترکیبات فعال خوراکی	مباحث جاری در تغذیه	۳۵ دقیقه
		نمونه مطالعات مداخله‌ای سلولی و تجربی	مباحث جاری در تغذیه	۳۵ دقیقه
		جمع بندی و بحث کلاسی	مباحث جاری در تغذیه	۱۰ دقیقه

اهداف رفتاری جلسه سیزدهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می‌رود:

- نقش پلی فنل‌ها در کنترل قند خون را ذکر نماید. (هدف شناختی)
- اثرات مختلف پلی فنل‌ها بر سلامت را فهرست کند. (هدف شناختی)
- مکانیسم‌های مختلف اثر پلی فنل‌ها بر قند خون را توضیح دهد. (هدف شناختی)
- وضعیت دریافت پلی فنل‌ها در رابطه با کنترل قند خون را تجزیه و تحلیل کند. (هدف شناختی)

جدول زمان بندی ارائه‌ی مطالب

ارزشیابی	شیوه‌ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۳
				مدت زمان (دقیقه)
		مقدمه، تاریخچه و اهمیت موضوع	مباحث جاری در تغذیه	۱۵ دقیقه
		نقش پلی فنل‌ها در کنترل قند خون	مباحث جاری در تغذیه	۳۵ دقیقه
		مکانیسم اثر پلی فنل‌ها	مباحث جاری در تغذیه	۳۵ دقیقه
		جمع بندی و بحث کلاسی	مباحث جاری در تغذیه	۱۰ دقیقه



اهداف رفتاری جلسه چهاردهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می‌رود:

- نقش اسید لینولئیک کنژوکه در التهاب را ذکر نماید. (هدف شناختی)
- عملکردهای مختلف اسید لینولئیک در سیستم ایمنی را فهرست کند. (هدف شناختی)
- مکانیزم‌های احتمالی را توضیح دهد. (هدف شناختی)
- وضعیت دریافت اسید لینولئیک کنژوکه را در ارتباط با اثرات بر سیستم ایمنی تجزیه و تحلیل کند. (هدف شناختی)

جدول زمان‌بندی ارائه‌ی مطالب

ارزشیابی	شیوه‌ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۴
				مدت زمان (دقیقه)
		مقدمه، تاریخچه و اهمیت موضوع	مباحث جاری در تغذیه	۱۵ دقیقه
		نقش اسید لینولئیک کنژوکه در سیستم ایمنی	مباحث جاری در تغذیه	۳۵ دقیقه
		مکانیسم‌های احتمالی کنترل التهاب	مباحث جاری در تغذیه	۳۵ دقیقه
		جمع بندی و بحث کلاسی	مباحث جاری در تغذیه	۱۰ دقیقه

اهداف رفتاری جلسه پانزدهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می‌رود:

- ارتباط فلور میکربی روده با بروز چاقی. را ذکر نماید. (هدف شناختی)
- عملکردهای مختلف فلور میکربی در کنترل متابولیسم انرژی را فهرست کند. (هدف شناختی)
- مکانیزم‌های مختلف را توضیح دهد. (هدف شناختی)
- تفاوت‌های فلور میکربی در افراد چاق و غیر چاق را تجزیه و تحلیل کند. (هدف شناختی)

جدول زمان‌بندی ارائه‌ی مطالب

ارزشیابی	شیوه‌ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۵
				مدت زمان (دقیقه)
		مقدمه، تاریخچه و اهمیت موضوع	مباحث جاری در تغذیه	۱۵ دقیقه
		نقش فلور میکربی در متابولیسم انرژی	مباحث جاری در تغذیه	۳۵ دقیقه
		تفاوت فلور میکربی در افراد چاق و نرمال	مباحث جاری در تغذیه	۳۵ دقیقه
		جمع بندی و بحث کلاسی	مباحث جاری در تغذیه	۱۰ دقیقه

به نام خداوند جان آفرین



دانشگاه علوم پزشکی ایران
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی
واحد برنامه‌ریزی آموزشی
طرح درس (Lesson Plan)

جدول هفتگی کلیات ارائه‌ی درس

جلسه	عنوان مطالب	استاد مربوط
۱	الگوی خوراکی سالم	آقای دکتر وفا
۲	نقش تغذیه در سالمندی سالم	آقای دکتر وفا
۳	ریزمغذی‌ها و سرطان	آقای دکتر وفا
۴	نقش تغذیه در پیشگیری از بیماری‌های مزمن	آقای دکتر وفا
۵	(FIVIMS) آشنایی با سامانه امنیت غذایی	آقای دکتر وفا
۶	نقش ویتامین د در پیشگیری از التهاب و بیماری مزمن	آقای دکتر شیدفر
۷	اهمیت کلسیم، لبنیات و ویتامین د در پیشگیری از بیماری قلبی-عروقی	آقای دکتر شیدفر
۸	اهمیت کلسیم، لبنیات و ویتامین د در پیشگیری از بیماری قلبی-عروقی	آقای دکتر شیدفر
۹	تأثیر ادویه‌ها در پیشگیری از بیماری‌های مزمن	آقای دکتر شیدفر
۱۰	چاقی و اختلالات شناختی	خانم دکتر جزایری
۱۱	پروبیوتیک‌ها و مغز	خانم دکتر جزایری
۱۲	اثرات بالقوه ترکیبات فعال خوراکی در برابر سرطان سلول‌های بنیادی	خانم دکتر امیری
۱۳	پلی فنل‌ها و کنترل قند خون	خانم دکتر آریایان
۱۴	اسیدهای چرب لینولئیک کنژوگه و التهاب	خانم دکتر آریایان
۱۵	تغییر فلور میکروبی روده و چاقی	خانم دکتر زراتی