



(برای یک دوره درس کامل، برای مثال: ۱۷ جلسه ی ۲ ساعته برای یک درس ۲ واحدی)

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

نام درس: تغذیه کاربردی تعداد واحد: ۲ نوع واحد: نظری- پیش نیاز: ندارد  
زمان برگزاری کلاس: روز یکشنبه ۱۰-۱۲

مکان برگزاری: کلاس ۸

تعداد دانشجویان: ۲۲ مسئول درس: آقای دکتر وفا مدرسین (به ترتیب حروف الفبا): آقای دکتر وفا

شرح دوره: (لطفاً شرح دهید)

این درس دانشجویان را با نقش و اهمیت تغذیه در سلامت فردی و سلامت جامعه و استاندارد های مواد غذایی و چگونگی تغذیه گروه های آسیب پذیر آشنا نموده و بالاخره روش های ارزیابی وضع تغذیه را ارائه خواهد نمود.

هدف کلی: (لطفاً شرح دهید)

آشنایی با نقش و اهمیت تغذیه در بهداشت و سلامت جامعه، استانداردهای مواد غذایی و آموزش تغذیه و اصول آن

اهداف بینابینی: (در واقع همان اهداف کلی طرح درس است)

الف- دریافت های غذایی مرجع، هرم های غذایی و کاربرد آنها

ب- اهمیت گروه های آسیب پذیر و برنامه های تغذیه ای برای آنان

ج- روش های مختلف ارزیابی وضع تغذیه

د- آشنایی با سیستم های اجرایی برنامه ها و آشنایی با چگونگی اجرای آنها

شیوه‌های تدریس: همه موارد ذیل

سخنرانی × سخنرانی برنامه ریزی شده × پرسش و پاسخ ×  
بحث گروهی × یادگیری مبتنی بر حل مسئله (PBL) × یادگیری مبتنی بر تیم (TBL) ×  
سایر موارد (لطفاً نام ببرید) -----

وظایف و تکالیف دانشجویان: (لطفاً شرح دهید)

بررسی و تحلیل در مورد پرسش های مطرح شده کلاسی توسط اساتید در مدت مقرر و ارائه آن به کلاس  
بصورت کتبی و پاورپوینت و بحث در مورد پاسخ های ارائه شده توسط دانشجویان  
وسایل کمک آموزشی:

وایت برد × ارائه مدل های برنامه های تغذیه ای توسط  
اساتید به کلاس  
سایر موارد (لطفاً نام ببرید) ویدئو پروژکتور و پاورپوینت

به نام خداوند جان آفرین



دانشگاه علوم پزشکی ایران  
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی  
واحد برنامه‌ریزی درسی و آموزشی  
طرح دوره (Course Plan)

نحوه ارزشیابی و درصد نمره: (از نمره کل)

□ انجام تکالیف کتبی ارائه شده به کلاس ۱۰ - درصد نمره □ شرکت فعال در کلاس ۲۰ درصد نمره  
سایر موارد (لطفاً نام ببرید) ارائه پاسخ‌ها مطرح توسط اساتید بصورت پاورپوینت و بحث کلاسی در حضور اساتید  
۷۰ درصد (آزمون پایان دوره)

### نوع آزمون

تستی و پاسخ کوتاه و ارائه کلاسی و توانمندی ارائه و بحث در مورد سوال‌های مطرح  
سایر موارد (لطفاً نام ببرید) -----

منابع پیشنهادی برای مطالعه: (لطفاً نام ببرید):

- منابع انگلیسی:

✓ چاپی

✓ اینترنتی

منابع فارسی:

✓ اصول تغذیه رابینسون

✓ تغذیه و رژیم غذایی در بارداری و شیردهی ترجمه دکتر کشاورز

✓ وب سایت‌های معتبر سازمان جهانی بهداشت و دانشگاه‌های معتبر مانند بخش تغذیه هاروارد

✓ اینترنتی

به نام خداوند جان آفرین



دانشگاه علوم پزشکی ایران  
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی  
واحد برنامه‌ریزی درسی و آموزشی  
طرح دوره (Course Plan)

**جدول هفتگی کلیات ارائه‌ی درس**

جلسه	عنوان مطالب	استاد مربوط
۱	معرفی و اهداف برنامه کلاس کلیات درس و اهمیت کاربردی تغذیه در سلامت	آقای دکتر وفا
۲	آشنایی با الگوی غذایی سالم و هرم های غذایی	آقای دکتر وفا
۳	اهمیت کمبود و کم خونی فقر آهن و کنترل آن	آقای دکتر وفا
۴	اهمیت کمبود روی و اختلالات ناشی از آن و کنترل آن	آقای دکتر وفا
۵	مبارزه با اختلالات ناشی از کمبود ویتامین آ	آقای دکتر وفا
۶	اهمیت کمبود ویتامین د کنترل و پیشگیری از ابتلاء	آقای دکتر وفا
۷	کمبود ید و اختلالات ناشی از آن کنترل و پیشگیری	آقای دکتر وفا
۸	تغذیه در بارداری	آقای دکتر وفا
۹	تغذیه در شیر دهی	آقای دکتر وفا
۱۰	تغذیه در کودکان و نوجوانان	آقای دکتر وفا
۱۱	تغذیه و دیابت	آقای دکتر وفا
۱۲	دیابت بارداری و تغذیه مادر باردار	آقای دکتر وفا
۱۳	ارزیابی وضع تغذیه	آقای دکتر وفا
۱۴	ارزیابی وضع تغذیه	آقای دکتر وفا