**(برای یک جلسه از درس، برای مثال 2 ساعت از کلاس درس در یک هفته)**

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

**نام درس: ارتباط، ارتقاء و تغییر رفتار تغذیه ای تعداد واحد:2 نوع واحد: نظری پیش نیاز: ندارد**

**زمان برگزاري كلاس: روز:دوشنبه ساعت:10-8 مکان برگزاری: سالن کنفرانس**

**تعداد دانشجویان: 3 مسئول درس: دکتر وفا مدرسین (به ترتیب حروف الفبا): دکتر رهیده- دکتر وفا**

**شرح درس: (لطفاً شرح دهید)**

مشکلات غذا و تخصیص منابع و پیامدهای اقتصادی سوء تغذیه

**هدف کلي: (همان هدف بینابینی طرح دوره است )**

**در پایان درس دانشجو باید درک جامعی از عوامل تاثیر گذار بر رفتار و انتخاب های غذایی، مبانی و نظریه های آموزش و ارتباطات در تغذیه و نظریه های رفتار و چگونگی به کار گیری آنها در زمینه تغییر رفتارهای غذایی و تغذیه ای مردم داشته باشد.**

**اهداف رفتاری جلسه اول:**

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

* مهمترین مشکلات غذا و تغذیه در جهان و ایران را ذکر نماید. ( هدف شناختی)
* سبب شناسی مشکلات را را فهرست کند. (هدف شناختی)
* .مهمترین راه کارها را توضیح دهد. (هدف شناختی)
* حمایت طلبی و کار بین بخشی برای حل مشکل را تجزیه و تحلیل کند. (هدف شناختی)

**جدول زمان­بندی ارائه­ی مطالب**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **جلسه1**مدت زمان(دقیقه) | **موضوع درس** | **رئوس مطالب** | **شيوه­ی تدريس**  | **ارزشیابی** |
| 100 | مشکل غذا و تغذیه و گرسنگی در جهان | آمار های کلیسبب شناسیراه کارها | پاور پوینت و بحث کلاسی | آزمون پایان ترم فعالیت کلاسی |

**اهداف رفتاری جلسه دوم:**

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

* تعاریف امنیت غذایی را ذکر نماید. ( هدف شناختی)
* .تعیین کننده های آن را فهرست کند. (هدف شناختی)
* راه کارهای حل مشکل را توضیح دهد. (هدف شناختی)
* در مورد تعاملات بین بخشی و هواخواهی گروه های مرتبط تجزیه و تحلیل کند. (هدف شناختی)

**جدول زمان­بندی ارائه­ی مطالب**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **جلسه2**مدت زمان(دقیقه) | **موضوع درس** | **رئوس مطالب** | **شيوه­ی تدريس**  | **ارزشیابی** |
| 100 | امنیت غذا و تغذیه و تعیین کننده های آن | تعاریف، تعیین کننده ها، هواخواهی و تعاملات بین بخشی | پاور پوینت و بحث کلاسی | آزمون پایان ترمفعالیت کلاسی |

**اهداف رفتاری جلسه سوم:**

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

* .نظام های تولید غذا را ذکر نماید. ( هدف شناختی)
* .مشکلات تولید غذا و اتلاف غذا را فهرست کند. (هدف شناختی)
* راه کارهای بهبود شرایط را توضیح دهد. (هدف شناختی)
* در مورد مکانیسم های موجود ارتقاء شرایط تجزیه و تحلیل کند. (هدف شناختی)

**جدول زمان­بندی ارائه­ی مطالب**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **جلسه3**مدت زمان(دقیقه) | **موضوع درس** | **رئوس مطالب** | **شيوه­ی تدريس**  | **ارزشیابی** |
| 100 | نظام های تولید غذا و اجزاء آن و ویژگی های آنها و اثر عرضه و تقاضا بر قیمت | آشنایی با نظام های تولید غذا و مشکلات آنها، دسترسی غذا برای مردم  | پاور پوینت و بحث کلاسی | آزمون پایان ترمفعالیت کلاسی |

**اهداف رفتاری جلسه چهارم:**

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

* نظریه رفتار منطقی مصرف کننده را ذکر نماید. ( هدف شناختی)
* الگوهای غذایی و غذای سالم و ایمنی غذا را شرح دهد (هدف شناختی)
* آموزش مناسب در این زمینه را توضیح دهد. (هدف شناختی)
* ..مشکلات موجود در این رابطه را تجزیه و تحلیل کند. (هدف شناختی)

**جدول زمان­بندی ارائه­ی مطالب**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **جلسه4**مدت زمان(دقیقه) | **موضوع درس** | **رئوس مطالب** | **شيوه­ی تدريس**  | **ارزشیابی** |
| 100  | نظریه رفتار منطقی مصرف کننده، الگوهای غذایی و شناخت غذای سالم و ایمنی غذا | آشنایی با الگوهای غذایی ایمنی غذا و رفتارهای مصرف کنندگان | پاورپوینت و بحث کلاسی | آزمون پایان ترم و فعالیت کلاسی |

**اهداف رفتاری جلسه پنجم:**

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

* تعریف و کاربرد سبد مطلوب غذایی را ذکر نماید. ( هدف شناختی)
* برنامه ریزی و چگونگی تدوین سبد را فهرست کند. (هدف شناختی)
* نحوه ارزیابی نیازها را توضیح دهد. (هدف شناختی)
* مشکلات موجود در طراحی و ارائه آن را تجزیه و تحلیل کند. (هدف شناختی)

**جدول زمان­بندی ارائه­ی مطالب**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **جلسه5**مدت زمان(دقیقه) | **موضوع درس** | **رئوس مطالب** | **شيوه­ی تدريس**  | **ارزشیابی** |
| 100 | تعریف و کاربرد سبد مطلوب غذایی | برنامه ریزی توین و اجرای آن | پاورپوینت و بحث کلاسی | آزمون پایان ترم و فعالیت کلاسی |

**اهداف رفتاری جلسه ششم:**

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

* .مسایل مختلف در رابطه با انتخاب غذا را ذکر نماید. ( هدف شناختی)
* عوامل تاثیر گذار را فهرست کند. (هدف شناختی)
* مشکلات موجود در انتخاب غذا را توضیح دهد. (هدف شناختی)
* مسایل مختلف انتخاب غذا و ارتباط با سلامت را تجزیه و تحلیل کند. (هدف شناختی)

**جدول زمان­بندی ارائه­ی مطالب**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **جلسه6**مدت زمان(دقیقه) | **موضوع درس** | **رئوس مطالب** | **شيوه­ی تدريس**  | **ارزشیابی** |
| 100 | مسائل مختلف مرتبط با انتخاب غذا  | انتخاب غذا نقش آموزش غذا و تغذیه و مسایل مرتبط با آن | پاورپوینت و بحث کلاسی | آزمون پایان ترم و فعالیت کلاسی |

**اهداف رفتاری جلسه هفتم:**

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

* ساختار سیستم عصبی را ذکر نماید. ( هدف شناختی)
* نقش کلی مواد مغذی در رشد مغز را فهرست کند. (هدف شناختی)
* ارتباط انواع چربی ها و رفتار را توضیح دهد. (هدف شناختی)
* ارتباط مواد مغذی و عملکرد شناختی را تجزیه و تحلیل کند. (هدف شناختی)

**جدول زمان­بندی ارائه­ی مطالب**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **جلسه7**مدت زمان(دقیقه) | **موضوع درس** | **رئوس مطالب** | **شيوه­ی تدريس**  | **ارزشیابی** |
| 100 | رفتارهای غذایی و اثرات مستقیم تغذیه بر رفتار  | سیستم عصبی، شناخت اثرات مستقیم مواد مغذی بر رفتار ها غذایی | پاورپوینت و بحث کلاسی | آزمون پایان ترم و فعالیت کلاسی |

**اهداف رفتاری جلسه هشتم:**

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

* انتقال دهنده های عصبی را ذکر نماید. ( هدف شناختی)
* ارتباط مواد مغذی و انتقال دهنده های عصبی را فهرست کند. (هدف شناختی)
* میل به مواد غذایی خاص و خلق و خو را توضیح دهد. (هدف شناختی)
* اثر کوتاه مدت غذا بر بیماری های عصبی را تجزیه و تحلیل کند. (هدف شناختی)

**جدول زمان­بندی ارائه­ی مطالب**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **جلسه8**مدت زمان(دقیقه) | **موضوع درس** | **رئوس مطالب** | **شيوه­ی تدريس**  | **ارزشیابی** |
| 100 | اثرات کوتاه مدت تغذیه بر رفتار | انتقال دهنده های عصبی و اثرات کوتاه مدت تغذیه بر آنها | پاورپوینت و بحث کلاسی | آزمون پایان ترم و فعالیت کلاسی |

**اهداف رفتاری جلسه نهم:**

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

* انواع سوء تغذیه را ذکر نماید. ( هدف شناختی)
* ارتباطات سوء تغذیه حاد و مزمن با رشد مغز را فهرست کند. (هدف شناختی)
* اثرات رفتاری سوء تغذیه شدید را توضیح دهد. (هدف شناختی)
* تاثیر سوء تغذیه بر رفتارهای غذایی در کودکان را تجزیه و تحلیل کند. (هدف شناختی)

**جدول زمان­بندی ارائه­ی مطالب**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **جلسه9**مدت زمان(دقیقه) | **موضوع درس** | **رئوس مطالب** | **شيوه­ی تدريس**  | **ارزشیابی** |
| 100 | اثرات سوء تغذیه حاد مزمن بر رفتار | شناخت اثرات سوء تغذیه حاد و مزمن بر رفتار های غذایی | پاورپوینت و بحث کلاسی | آزمون پایان ترم و فعالیت کلاسی |

**اهداف رفتاری جلسه دهم:**

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

* نقش و عملکرد ویتامین های گروه ب و املاح در اعصاب را ذکر نماید. ( هدف شناختی)
* ارتباط ویتامین های گروه ب و املاح سیستم عصبی مرکزی را فهرست کند. (هدف شناختی)
* اثرات ویتامین های گروه ب و املاح بر رفتارهای غذایی را توضیح دهد. (هدف شناختی)
* ارتباطات ویتامین های گروه ب و املاح بر خلق و خو و رفتار را تجزیه و تحلیل کند. (هدف شناختی)

**جدول زمان­بندی ارائه­ی مطالب**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **جلسه10**مدت زمان(دقیقه) | **موضوع درس** | **رئوس مطالب** | **شيوه­ی تدريس**  | **ارزشیابی** |
| 100 | اثر ویتامین های گروه ب واملاح بر رفتار | اثر ویتامین های گروه ب و مینرال ها بر سیستم عصبی و رفتارهای غذایی | پاورپوینت و بحث کلاسی | آزمون پایان ترم و فعالیت کلاسی |

**اهداف رفتاری جلسه یازدهم:**

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

* ترجیحات غذایی و ارتباط ژنتیک و معیارهای تشخیص طعم غذا را ذکر نماید. ( هدف شناختی)
* ارتباط مصرف شکر، کافئین والکل و سیستم عصبی مرکزی را فهرست کند. (هدف شناختی)
* اثرات مصرف شکر، کافئین والکل بر رفتارهای غذایی را توضیح دهد. (هدف شناختی)
* فاکتورهای تکاملی موثر برانتخاب غذا و خو و رفتار را تجزیه و تحلیل کند. (هدف شناختی)

**جدول زمان­بندی ارائه­ی مطالب**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **جلسه11**مدت زمان(دقیقه) | **موضوع درس** | **رئوس مطالب** | **شيوه­ی تدريس**  | **ارزشیابی** |
| 100 | اثرمحیط بر انتخاب غذا | محیط و انتخاب غذا و ارتباط مصرف شکر،کافئین و الکل و رفتار | پاورپوینت و بحث کلاسی | آزمون پایان ترم و فعالیت کلاسی |

**اهداف رفتاری جلسه دوازدهم:**

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

* انواع اختلالات خوردن را ذکر نماید. ( هدف شناختی)
* معیارهای شناخت اختلالات خوردن و چاقی را فهرست کند. (هدف شناختی)
* اثرات رفتار بر مصرف انرژی را توضیح دهد. (هدف شناختی)
* راهکارهای درمانی رفتاری اختلالات خوردن و چاقی را تجزیه و تحلیل کند. (هدف شناختی)

**جدول زمان­بندی ارائه­ی مطالب**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **جلسه12**مدت زمان(دقیقه) | **موضوع درس** | **رئوس مطالب** | **شيوه­ی تدريس**  | **ارزشیابی** |
| 100 | اختلالات خوردن و چاقی  | اختلالات خوردن و رفتارهای غذایی، جنبه های رفتاری چاقی و اضافه وزن | پاورپوینت و بحث کلاسی | آزمون پایان ترم و فعالیت کلاسی |