

# طرح درس

## Lesson plan

تهیه کنندگان:

اساتید گروه .....

و

**با همکاری کمیته طرح درس مرکز مطالعات و**

**توسعه آموزش پزشکی**

استاد تدوین کننده: خانم زمانی

## Lesson Plan نمونه فرم طرح درس روزانه

دانشکده

عنوان درس: تغذیه موضوع درس: تعاریف و اصطلاحات غذایی، انرژی تعداد واحد: ۲ پیش نیاز:	مدت زمان جلسه (اول): دو ساعت گروه و رشته مخاطب: دانشجویان بهداشت سال تحصیلی:	تعداد فراگیران: مکان تشکیل کلاس: دانشکده پزشکی
---	---	--

اهداف کلی : ۱- آشنایی با تعاریف و اصطلاحات غذایی ۲- آشنایی با انرژی و اجزای مصرفی انرژی

رئوس مطالب	زمان دقیقه	اهداف رفتاری	حیطه مورد نظر
آشنایی با درس و اهمیت آن  تعاریف و اصطلاحات غذایی           انرژی و اجزای مصرفی انرژی		اهمیت درس در رابطه با حرفه خود را درک نمایند.	عاطفی
		غذا را تعریف نمایند.	شناختی
		مواد مغذی را تعریف نمایند.	شناختی
		رژیم غذایی را تعریف نمایند.	شناختی
		عادت های غذایی را تعریف نمایند.	شناختی
		گروه های غذایی را لیست نمایند.	شناختی
		استانداردهای دریافت مواد مغذی را تعریف نمایند.	شناختی
		انرژی را تعریف نمایند.	شناختی
		اجزای مصرفی انرژی را لیست نمایند.	شناختی
		عوامل مؤثر بر هریک از اجزاء انرژی را توضیح دهند.	شناختی
		روش های اندازه گیری انرژی مورد نیاز افراد را توضیح دهند.	شناختی
		روش اندازه گیری انرژی مواد غذایی را توضیح دهند.	شناختی
		واحدهای اندازه گیری انرژی را لیست نمایند.	شناختی
		انرژی مورد نیاز افراد را محاسبه کنند.	حرکتی

## Lesson Plan نمونه فرم طرح درس روزانه

دانشکده

<p>تعداد فراگیران: مکان تشکیل کلاس: دانشکده پزشکی</p>	<p>مدت زمان جلسه (دوم): دو ساعت گروه و رشته مخاطب: سال تحصیلی:</p>	<p>عنوان درس: تغذیه موضوع درس: کربوهیدرات تعداد واحد: ۲ پیش نیاز:</p>
---	--	---

اهداف کلی: ۱- آشنایی با کربوهیدرات ها ۲- آشنایی با منابع غذایی کربوهیدرات ها ۳- آشنایی با اهمیت غذایی کربوهیدرات ها ۴- آشنایی با موارد مصرف کربوهیدرات ها

رئوس مطالب	زمان دقیقه	اهداف رفتاری	حیطه مورد نظر
تعریف کربوهیدرات ها		کربوهیدرات ها را تعریف کنند	شناختی
طبقه بندی کربوهیدرات ها		کربوهیدرات ها را طبقه بندی کنند	شناختی
منابع غذایی		منابع غذایی کربوهیدرات ها را لیست نمایند.	شناختی
اهمیت غذایی کربوهیدرات ها		اهمیت غذایی کربوهیدرات ها را بیان کنند.	شناختی
تعریف فیبرها		فیبرها را تعریف کنند.	شناختی
اهمیت غذایی فیبرها		اهمیت غذایی فیبرها را توضیح دهند.	شناختی
موارد مصرف کربوهیدرات ها		موارد مصرف کربوهیدرات ها را بیان کنند.	شناختی

## Lesson Plan نمونه فرم طرح درس روزانه

دانشکده

عنوان درس: تغذیه موضوع درس: چربی تعداد واحد: ۲ پیش نیاز:	مدت زمان جلسه (سوم): دو ساعت گروه و رشته مخاطب: سال تحصیلی:	تعداد فراگیران: مکان تشکیل کلاس: دانشکده پزشکی
---	---	--

اهداف کلی: - آشنایی با چربی ها ۲ - آشنایی با منابع غذایی چربی ها ۳ - آشنایی با اهمیت غذایی چربی ها ۴ - آشنایی با موارد مصرف چربی ها

رئوس مطالب	زمان دقیقه	اهداف رفتاری	حیطه مورد نظر
تعریف چربی ها		چربی ها را تعریف کنند.	شناختی
طبقه بندی چربی ها		چربی ها را طبقه بندی کنند.	شناختی
منابع غذایی		منابع غذایی چربی ها را بیان کنند.	شناختی
اهمیت غذایی		اهمیت غذایی چربی ها را توضیح دهند.	شناختی
اسیدهای چرب		اسیدهای چرب را طبقه بندی کنند.	شناختی
منابع غذایی		منابع غذایی اسیدهای چرب را توضیح دهند.	شناختی
موارد مصرف چربی ها		موارد مصرف چربی ها را بیان کنند.	شناختی

## Lesson Plan نمونه فرم طرح درس روزانه

دانشکده

عنوان درس: تغذیه موضوع درس: پروتئین تعداد واحد: ۲ پیش نیاز:	مدت زمان جلسه(چهارم): دو ساعت گروه و رشته مخاطب: سال تحصیلی:	تعداد فراگیران: مکان تشکیل کلاس: دانشکده پزشکی
--	---	--

اهداف کلی: ۱- آشنایی با پروتئین ها ۲ - آشنایی با منابع غذایی پروتئین ها ۳- آشنایی با اهمیت غذایی پروتئین ها ۴- آشنایی با موارد مصرف پروتئین ها ۵- آشنایی با بیماری های حاصل از کمبود پروتئین ، کالری

رئوس مطالب	زمان دقیقه	اهداف رفتاری	حیطه مورد نظر
تعریف پروتئین ها		پروتئین ها را تعریف کنند	شناختی
طبقه بندی پروتئین ها		پروتئین ها را طبقه بندی کنند	شناختی
منابع غذایی پروتئین ها		منابع غذایی پروتئین ها را لیست نمایند.	شناختی
اهمیت غذایی پروتئین ها		اهمیت غذایی پروتئین ها را بیان کنند.	شناختی
اسیدهای آمینه ضروری و غیر ضروری		اسیدهای آمینه ضروری و غیر ضروری را شرح دهند.	شناختی
تعادل ازتی، BV (ارزش بیولوژیکی) ، NPU ( بهره گیری خالص پروتئین) PER (نسبت کفایت پروتئین)		تعادل ازتی، BV (ارزش بیولوژیکی) ، NPU ( بهره گیری خالص پروتئین) PER (نسبت کفایت پروتئین) را توضیح دهند.	شناختی
موارد مصرف پروتئین ها		موارد مصرف پروتئین ها را بیان کنند.	شناختی
آشنایی با بیماری های حاصل از کمبود پروتئین ، کالری		بیماری های حاصل از کمبود پروتئین ، کالری را شرح دهند.	شناختی

## Lesson Plan نمونه فرم طرح درس روزانه

دانشکده

تعداد فراگیران:  مکان تشکیل  کلاس: دانشکده پزشکی	مدت زمان جلسه (پنجم): دو ساعت  گروه و رشته مخاطب:  سال تحصیلی:	عنوان درس: تغذیه  موضوع درس: ویتامین های محلول در چربی  تعداد واحد: ۲  پیش نیاز:
--	--	--

اهداف کلی: ۱- آشنایی با ویتامین ها ۲- آشنایی با عملکرد ویتامین ها ۳- آشنایی با منابع غذایی ویتامین ها ۴- آشنایی با میزان موردنیاز ویتامین ها ۵- آشنایی با عوارض کمبود و اضافه دریافت ویتامینها

رئوس مطالب	زمان دقیقه	اهداف رفتاری	حیطه مورد نظر
تعریف ویتامین ها		ویتامین ها را تعریف کنند.	شناختی
طبقه بندی ویتامین ها		ویتامین ها را طبقه بندی نمایند.	شناختی
خصوصیت ویتامینها		خصوصیت ویتامینهای محلول در آب و چربی را شرح دهند.	شناختی
ویتامین A: تعریف ویتامین		ویتامین A را تعریف کنند.	شناختی
عملکرد ویتامین		عملکرد ویتامین را بیان کنند.	شناختی
منابع غذایی ویتامین		منابع غذایی ویتامین را شرح دهند.	شناختی
میزان موردنیاز		میزان موردنیاز را بیان کنند.	شناختی
آشنایی با عوارض کمبود و اضافه دریافت ویتامین		عوارض کمبود و اضافه دریافت ویتامین را لیست نمایند.	شناختی

شناختی	ویتامین D را تعریف کنند.	ویتامین D:	تعریف ویتامین
شناختی	عملکرد ویتامین را بیان کنند.	عملکرد ویتامین	عملکرد ویتامین
شناختی	منابع غذایی ویتامین را شرح دهند.	منابع غذایی ویتامین	منابع غذایی ویتامین
شناختی	میزان مورد نیاز ویتامین را بیان کنند.	میزان مورد نیاز	میزان مورد نیاز
شناختی	عوارض کمبود و اضافه دریافت ویتامین را لیست نمایند.	عوارض کمبود و اضافه دریافت ویتامین	آشنایی با عوارض کمبود و اضافه دریافت ویتامین
شناختی	ویتامین E را تعریف کنند.	ویتامین E:	تعریف ویتامین
شناختی	عملکرد ویتامین را بیان کنند.	عملکرد ویتامین	عملکرد ویتامین
شناختی	منابع غذایی ویتامین را شرح دهند.	منابع غذایی ویتامین	منابع غذایی ویتامین
شناختی	میزان مورد نیاز را بیان کنند.	میزان مورد نیاز	میزان مورد نیاز
شناختی	عوارض کمبود و اضافه دریافت ویتامین را لیست نمایند.	عوارض کمبود و اضافه دریافت ویتامین	آشنایی با عوارض کمبود و اضافه دریافت ویتامین
شناختی	ویتامین K را تعریف کنند.	ویتامین k:	تعریف ویتامین
شناختی	عملکرد ویتامین را بیان کنند.	عملکرد ویتامین	عملکرد ویتامین
شناختی	منابع غذایی ویتامین را شرح دهند.	منابع غذایی ویتامین	منابع غذایی ویتامین
شناختی	میزان مورد نیاز را بیان کنند.	میزان مورد نیاز	میزان مورد نیاز
شناختی	عوارض کمبود و اضافه دریافت ویتامین را لیست نمایند.	عوارض کمبود و اضافه دریافت ویتامین	آشنایی با عوارض کمبود و اضافه دریافت ویتامین

## Lesson Plan نمونه فرم طرح درس روزانه

دانشکده

عنوان درس: تغذیه موضوع درس: ویتامین های محلول در آب تعداد واحد: ۲ پیش نیاز:	مدت زمان جلسه(ششم): دو ساعت گروه و رشته مخاطب: سال تحصیلی:	تعداد فراگیران: مکان تشکیل کلاس: دانشکده پزشکی
--	--	--

اهداف کلی ۱- آشنایی با ویتامین ها ۲- آشنایی با عملکرد ویتامین ها ۳- آشنایی بامنابع غذایی ویتامین ها ۴- آشنایی با میزان موردنیاز ویتامین ها ۵- آشنایی باعوارض کمبود اضافه دریافت ویتامینها

رئوس مطالب	زمان دقیقه	اهداف رفتاری	حیطه مورد نظر
ویتامین B1: تعریف ویتامین عملکرد ویتامین منابع غذایی ویتامین میزان موردنیاز آشنایی باعوارض کمبود دریافت ویتامین		ویتامین B1 را تعریف کنند. عملکرد ویتامین را بیان کنند. منابع غذایی ویتامین را شرح دهند. میزان موردنیاز را بیان کنند. عوارض کمبود دریافت ویتامین را لیست نمایند.	شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی
ویتامین B2: تعریف ویتامین عملکرد ویتامین منابع غذایی ویتامین میزان موردنیاز آشنایی باعوارض کمبود دریافت ویتامین		ویتامین B2 را تعریف کنند. عملکرد ویتامین را بیان کنند. منابع غذایی ویتامین را شرح دهند. میزان موردنیاز را بیان کنند. عوارض کمبود دریافت ویتامین را لیست نمایند.	شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی



		ویتامین B3: تعریف ویتامین
شناختی	ویتامین B3 را تعریف کنند.	عملکرد ویتامین
شناختی	عملکرد ویتامین را بیان کنند.	منابع غذایی ویتامین
شناختی	منابع غذایی ویتامین را شرح دهند.	میزان موردنیاز
شناختی	میزان موردنیاز ویتامین ها را بیان کنند.	آشنایی با عوارض کمبود دریافت ویتامین
شناختی	عوارض کمبود دریافت ویتامین را لیست نمایند.	
		پنتوتنیک اسید: تعریف ویتامین
شناختی	ویتامین پنتوتنیک اسید را تعریف کنند.	عملکرد ویتامین
شناختی	عملکرد ویتامین را بیان کنند.	منابع غذایی ویتامین
شناختی	منابع غذایی ویتامین را شرح دهند.	میزان موردنیاز
شناختی	میزان موردنیاز را بیان کنند.	آشنایی با عوارض کمبود دریافت ویتامین
شناختی	عوارض کمبود دریافت ویتامین را لیست نمایند.	
		بیوتین: تعریف ویتامین
شناختی	ویتامین بیوتین را تعریف کنند.	عملکرد ویتامین
شناختی	عملکرد ویتامین را بیان کنند.	منابع غذایی ویتامین
شناختی	منابع غذایی ویتامین را شرح دهند.	میزان موردنیاز
شناختی	میزان موردنیاز را بیان کنند.	آشنایی با عوارض کمبود دریافت ویتامین
شناختی	عوارض کمبود دریافت ویتامین را لیست نمایند.	

## Lesson Plan نمونه فرم طرح درس روزانه

دانشکده

عنوان درس: تغذیه موضوع درس: ویتامین های محلول در آب تعداد واحد: ۲ پیش نیاز:	مدت زمان جلسه (هفتم): دو ساعت گروه و رشته مخاطب: سال تحصیلی:	تعداد فراگیران: مکان تشکیل کلاس: دانشکده پزشکی
--	--	--

اهداف کلی ۱- آشنایی با ویتامین ها ۲- آشنایی با عملکرد ویتامین ها ۳- آشنایی با منابع غذایی ویتامین ها ۴- آشنایی با میزان موردنیاز ویتامین ها ۵- آشنایی با عوارض کمبود و اضافه دریافت ویتامینها

رئوس مطالب	زمان دقیقه	اهداف رفتاری	حیطه مورد نظر
ویتامین B6: تعریف ویتامین		ویتامین B6 را تعریف کنند.	شناختی
عملکرد ویتامین		عملکرد ویتامین را بیان کنند.	شناختی
منابع غذایی ویتامین		منابع غذایی ویتامین را شرح دهند.	شناختی
میزان موردنیاز		میزان موردنیاز را بیان کنند.	شناختی
آشنایی با عوارض کمبود دریافت ویتامین		عوارض کمبود دریافت ویتامین را لیست نمایند.	شناختی
ویتامین B9: تعریف ویتامین		ویتامین B9 را تعریف کنند.	شناختی
عملکرد ویتامین		عملکرد ویتامین را بیان کنند.	شناختی
منابع غذایی ویتامین		منابع غذایی ویتامین را شرح دهند.	شناختی
میزان موردنیاز		میزان موردنیاز را بیان کنند.	شناختی
آشنایی با عوارض کمبود دریافت ویتامین		عوارض کمبود دریافت ویتامین را لیست نمایند.	شناختی

شناختی	ویتامین B12 را تعریف کنند.	ویتامین B12:	تعریف ویتامین
شناختی	عملکرد ویتامین را بیان کنند.	عملکرد ویتامین	عملکرد ویتامین
شناختی	منابع غذایی ویتامین را شرح دهند.	منابع غذایی ویتامین	منابع غذایی ویتامین
شناختی	میزان موردنیاز را بیان کنند.	میزان موردنیاز	میزان موردنیاز
شناختی	عوارض کمبود دریافت ویتامین را لیست نمایند.	آشنایی با عوارض کمبود دریافت ویتامین	آشنایی با عوارض کمبود دریافت ویتامین
شناختی	ویتامین C را تعریف کنند.	ویتامین C:	تعریف ویتامین
شناختی	عملکرد ویتامین را بیان کنند.	عملکرد ویتامین	عملکرد ویتامین
شناختی	منابع غذایی ویتامین را شرح دهند.	منابع غذایی ویتامین	منابع غذایی ویتامین
شناختی	میزان موردنیاز ویتامین را بیان کنند.	میزان موردنیاز	میزان موردنیاز
شناختی	عوارض کمبود دریافت ویتامین را لیست نمایند.	آشنایی با عوارض کمبود دریافت ویتامین	آشنایی با عوارض کمبود دریافت ویتامین

## Lesson Plan نمونه فرم طرح درس روزانه

دانشکده

<p>تعداد فراگیران: مکان تشکیل کلاس: دانشکده پزشکی</p>	<p>مدت زمان جلسه (هشتم): دو ساعت گروه و رشته مخاطب: سال تحصیلی:</p>	<p>عنوان درس: تغذیه موضوع درس: مواد معدنی تعداد واحد: ۲ پیش نیاز:</p>
---	---	---

**اهداف کلی:** ۱- آشنایی با مواد معدنی ۲- آشنایی با عملکرد مواد معدنی ۳- آشنایی با عوامل افزایش دهنده و کاهش دهنده جذب مواد معدنی ۴- آشنایی با منابع غذایی مواد معدنی ۵- آشنایی با میزان مورد نیاز مواد معدنی ۶- آشنایی با عوارض کمبود و اضافه دریافت مواد معدنی

رئوس مطالب	زمان دقیقه	اهداف رفتاری	حیطه مورد نظر
تعریف املاح		املاح را تعریف کنند.	شناختی
طبقه بندی املاح		املاح را طبقه بندی کنند.	شناختی
خصوصیت ویتامینها		خصوصیت املاح را شرح دهند.	شناختی
زیست دسترسی املاح		زیست دسترسی املاح را توضیح دهند.	شناختی
کلسیم:			
تعریف کلسیم		کلسیم را تعریف کنند.	شناختی
عملکرد کلسیم		عملکرد کلسیم را بیان کنند.	شناختی
عوامل افزایش دهنده و کاهش دهنده جذب		عوامل افزایش دهنده و کاهش دهنده کلسیم را توضیح دهند.	شناختی
منابع غذایی		منابع غذایی کلسیم را شرح دهند.	شناختی
میزان مورد نیاز		میزان مورد نیاز کلسیم را بیان کنند.	شناختی
تنظیم غلظت سرمی		تنظیم غلظت سرمی کلسیم را توضیح دهند.	شناختی
عوارض کمبود و مسمومیت		عوارض کمبود و مسمومیت دریافت کلسیم را لیست نمایند.	شناختی

			فسفر: تعریف فسفر عملکرد فسفر عوامل افزایش دهنده و کاهش دهنده جذب  منابع غذایی میزان موردنیاز تنظیم غلظت سرمی
شناختی	فسفر را تعریف کنند.		
شناختی	عملکرد فسفر را بیان کنند.		
شناختی	عوامل افزایش دهنده و کاهش دهنده		عوامل افزایش دهنده و کاهش دهنده
شناختی	فسفر را توضیح دهند.		جذب
شناختی	منابع غذایی فسفر را شرح دهند.		منابع غذایی
شناختی	میزان موردنیاز فسفر را بیان کنند.		میزان موردنیاز
شناختی	تنظیم غلظت سرمی فسفر را توضیح دهند.		تنظیم غلظت سرمی
شناختی	عوارض کمبود و مسمومیت دریافت فسفر را لیست نمایند		عوارض کمبود و مسمومیت
شناختی	منیزیم را تعریف کنند		منیزیم :
شناختی	عملکرد منیزیم را بیان کنند.		تعریف منیزیم
شناختی	عوامل افزایش دهنده و کاهش دهنده		عملکرد منیزیم
شناختی	منیزیم را توضیح دهند		عوامل افزایش دهنده و کاهش دهنده
شناختی	منابع غذایی منیزیم را شرح دهند.		جذب
شناختی	میزان موردنیاز منیزیم را بیان کنند.		منابع غذایی
شناختی	عوارض کمبود و مسمومیت دریافت منیزیم را لیست نمایند		میزان موردنیاز
شناختی	منیزیم را تعریف کنند		عوارض کمبود و مسمومیت
شناختی	عملکرد گوگرد را بیان کنند.		گوگرد:
شناختی	منابع غذایی گوگرد را لیست نمایند		تعریف گوگرد
شناختی	میزان موردنیاز گوگرد را شرح دهند		عملکرد گوگرد
شناختی	عوارض کمبود و مسمومیت گوگرد را بیان کنند.		منابع غذایی
شناختی			میزان موردنیاز
شناختی			عوارض کمبود و مسمومیت

## Lesson Plan نمونه فرم طرح درس روزانه

دانشکده

عنوان درس: تغذیه موضوع درس: مواد معدنی تعداد واحد: ۲ پیش نیاز:	مدت زمان جلسه(نهم): دو ساعت گروه و رشته مخاطب: سال تحصیلی:	تعداد فراگیران: مکان تشکیل کلاس: دانشکده پزشکی
---	--	--

اهداف کلی: ۱- آشنایی با مواد معدنی ۲- آشنایی با عملکرد مواد معدنی ۳- آشنایی با عوامل افزایش دهنده و کاهش دهنده جذب مواد معدنی ۴- آشنایی با منابع غذایی مواد معدنی ۵- آشنایی با میزان موردنیاز مواد معدنی ۶- آشنایی با عوارض کمبود و اضافه دریافت مواد معدنی

رئوس مطالب	زمان دقیقه	اهداف رفتاری	حیطه مورد نظر
سدیم: تعریف عملکرد منابع غذایی میزان موردنیاز عوارض کمبود و مسمومیت		سدیم را تعریف کنند عملکرد سدیم را بیان کنند منابع غذایی سدیم را لیست نمایند میزان موردنیاز سدیم را شرح دهند عوارض کمبود و مسمومیت سدیم را بیان کنند.	شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی
پتاسیم: تعریف عملکرد منابع غذایی میزان موردنیاز عوارض کمبود و مسمومیت		پتاسیم را تعریف کنند عملکرد پتاسیم را بیان کنند منابع غذایی پتاسیم را لیست نمایند میزان موردنیاز پتاسیم را شرح دهند عوارض کمبود و مسمومیت سدیم را بیان کنند.	شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی
کلر: تعریف عملکرد منابع غذایی میزان موردنیاز عوارض کمبود و مسمومیت		کلر را تعریف کنند عملکرد کلر را بیان کنند منابع غذایی کلر را لیست نمایند میزان موردنیاز سدیم را شرح دهند عوارض کمبود و مسمومیت کلر را بیان کنند.	شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی

			آهن: تعریف طبقه بندی توزیع نسبی در بدن جذب روده ای عوامل افزایش دهنده و کاهش دهنده جذب انتقال، ذخیره، دفع اعمال فیزیولوژیکی منابع غذایی میزان مورد نیاز عوارض کمبود و مسمومیت
شناختی	آهن را تعریف کنند.		روی:
شناختی	انواع آهن را طبقه بندی کنند		تعریف
شناختی	توزیع نسبی آهن در بدن را توضیح دهند.		توزیع نسبی در بدن
شناختی	جذب روده ای آهن را شرح دهند.		عوامل افزایش دهنده و کاهش دهنده جذب
شناختی	عوامل افزایش دهنده کاهش دهنده جذب آهن را بیان کنند.		اعمال فیزیولوژیکی
شناختی	انتقال، ذخیره، دفع آهن را شرح دهند.		منابع غذایی
شناختی	اعمال فیزیولوژیکی آهن را بیان نمایند.		میزان مورد نیاز
شناختی	منابع غذایی آهن را شرح دهند.		عوارض کمبود و مسمومیت
شناختی	میزان مورد نیاز آهن را شرح دهند.		
شناختی	عوارض کمبود و مسمومیت آهن را بیان کنند.		
شناختی	روی را تعریف کنند.		
شناختی	توزیع نسبی روی در بدن را توضیح دهند.		
شناختی	عوامل افزایش دهنده و کاهش دهنده جذب روی را بیان کنند.		
شناختی	اعمال فیزیولوژیکی روی را بیان نمایند.		
شناختی	منابع غذایی روی را توضیح دهند.		
شناختی	میزان مورد نیاز روی را بیان نمایند.		
شناختی	عوارض کمبود و مسمومیت روی را شرح دهند.		

## Lesson Plan نمونه فرم طرح درس روزانه

دانشکده

عنوان درس: تغذیه موضوع درس: مواد معدنی تعداد واحد: ۲ پیش نیاز:	مدت زمان جلسه(دهم): دو ساعت گروه و رشته مخاطب: سال تحصیلی:	تعداد فراگیران: مکان تشکیل کلاس: دانشکده پزشکی
---	--	--

اهداف کلی: ۱- آشنایی با مواد معدنی ۲- آشنایی با عملکرد مواد معدنی ۳- آشنایی با عوامل افزایش دهنده و کاهش دهنده جذب مواد معدنی ۴- آشنایی با منابع غذایی مواد معدنی ۵- آشنایی با میزان موردنیاز مواد معدنی ۶- آشنایی با عوارض کمبود و اضافه دریافت مواد معدنی

رئوس مطالب	زمان دقیقه	اهداف رفتاری	حیطه مورد نظر
مس: تعریف توزیع نسبی در بدن عوامل افزایش دهنده و کاهش دهنده جذب اعمال فیزیولوژیکی منابع غذایی میزان مورد نیاز عوارض کمبود و مسمومیت		مس را تعریف کنند. توزیع نسبی مس در بدن را توضیح دهند. عوامل افزایش دهنده و کاهش دهنده جذب مس را بیان کنند. اعمال فیزیولوژیکی مس را بیان نمایند منابع غذایی مس را توضیح دهند. میزان مورد نیاز منابع غذایی مس را توضیح دهند. عوارض کمبود و مسمومیت مس را شرح دهند.	شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی
ید: تعریف عملکرد منابع غذایی میزان موردنیاز عوارض کمبود و مسمومیت		ید را تعریف نمایند. عملکرد ید را بیان کنند منابع غذایی ید را لیست نمایند میزان موردنیاز ید را شرح دهند عوارض کمبود و مسمومیت ید را شرح دهند.	شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی



			سلنیوم:
شناختی	سلنیوم را تعریف نمایند.	تعریف	
شناختی	عملکرد سلنیوم را بیان کنند	عملکرد	
شناختی	منابع غذایی سلنیوم را لیست نمایند	منابع غذایی	
شناختی	میزان موردنیاز سلنیوم را شرح دهند	میزان موردنیاز	
شناختی	عوارض کمبود و مسمومیت سلنیوم را شرح دهند.	عوارض کمبود و مسمومیت	
			منگنز:
شناختی	منگنز را تعریف نمایند.	تعریف	
شناختی	عملکرد منگنز را بیان کنند	عملکرد	
شناختی	منابع غذایی منگنز را لیست نمایند	منابع غذایی	
شناختی	میزان موردنیاز منگنز را شرح دهند	میزان موردنیاز	
شناختی	عوارض کمبود و مسمومیت منگنز را شرح دهند.	عوارض کمبود و مسمومیت	
			کروم:
شناختی	کروم را تعریف نمایند.	تعریف	
شناختی	عملکرد کروم را بیان کنند	عملکرد	
شناختی	منابع غذایی کروم را لیست نمایند	منابع غذایی	
شناختی	میزان موردنیاز کروم را شرح دهند	میزان موردنیاز	
شناختی	عوارض کمبود و مسمومیت کروم را شرح دهند	عوارض کمبود و مسمومیت	
			مولیبدن:
شناختی	مولیبدن را تعریف نمایند.	تعریف	
شناختی	عملکرد مولیبدن را بیان کنند	عملکرد	
شناختی	منابع غذایی مولیبدن را لیست نمایند	منابع غذایی	
شناختی	میزان موردنیاز کروم را شرح دهند	میزان موردنیاز	
شناختی	عوارض کمبود و مسمومیت مولیبدن را شرح دهند	عوارض کمبود و مسمومیت	
			کبالت:
شناختی	کبالت را تعریف نمایند.	تعریف	
شناختی	عملکرد کبالت را بیان کنند	عملکرد	
شناختی	منابع غذایی کبالت را لیست نمایند	منابع غذایی	
شناختی	میزان موردنیاز کبالت را شرح دهند	میزان موردنیاز	
شناختی	عوارض کمبود و مسمومیت کبالت را شرح دهند	عوارض کمبود و مسمومیت	

شناختی	بور را تعریف نمایند.	بور
شناختی	عملکرد بور را بیان کنند	تعریف عملکرد
شناختی	منابع غذایی بور را لیست نمایند	منابع غذایی
شناختی	میزان موردنیاز بور را شرح دهند	میزان موردنیاز
شناختی	عوارض کمبود و مسمومیت بور را شرح دهند	عوارض کمبود و مسمومیت

## Lesson Plan نمونه فرم طرح درس روزانه

دانشکده

عنوان درس: تغذیه	مدت زمان جلسه (یازدهم):	تعداد فراگیران:
موضوع درس: آب و تنظیم برنامه غذایی	دوساعت	مکان تشکیل
تعداد واحد: ۲	گروه و رشته مخاطب:	کلاس: دانشکده پزشکی
پیش نیاز:	سال تحصیلی:	

اهداف کلی: ۱- آشنایی با آب و اعمال فیزیولوژیکی آب - ۲- آشنایی با نیاز روزانه و آب - ۳- آشنایی با تنظیم مایعات بدن - ۴- آشنایی با تنظیم برنامه غذایی - ۵- آشنایی با لیست جانشینی مواد غذایی - ۶- آشنایی با تنظیم عملی یک برنامه غذایی

رئوس مطالب	زمان دقیقه	اهداف رفتاری	حیطه مورد نظر
تعریف آب		آب را تعریف کنند.	شناختی
توزیع نسبی آب		توزیع نسبی آب را بیان کنند.	شناختی
اعمال فیزیولوژیکی آب		اعمال فیزیولوژیکی آب را توضیح دهند.	شناختی
نیاز روزانه به آب		نیاز روزانه به آب را بیان کنید.	شناختی
میزان آب دفعی بدن در شرایط مختلف		میزان آب دفعی بدن در شرایط مختلف را بیان کنید.	شناختی
تنظیم مایعات بدن		تنظیم مایعات بدن را شرح دهند.	شناختی