

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

سال: ۱۳۹۹-۱۴۰۰

ماه:

Lesson Plan نمونه فرم طرح درس روزانه

دانشکده

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

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		اهمیت درس در رابطه با حرفه خود را درک نمایند.	عاطفی
تعاریف و اصطلاحات غذایی		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 و اجزای مصرفی انرژی		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

عنوان درس: اصول کلی تغذیه	مدت زمان جلسه (دوم): دو ساعت	تعداد فراگیران:
موضوع درس: کربوهیدرات	گروه و رشته مخاطب:	مکان تشکیل
تعداد واحد: ۲	سال تحصیلی:	کلاس: دانشکده پزشکی
پیش نیاز: بیوشیمی		

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

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

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

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

اهداف کلی: ۱- آشنایی با ویتامین ها ۲- آشنایی با عملکرد ویتامین ها ۳- آشنایی با منابع غذایی ویتامین ها ۴- آشنایی با میزان مورد نیاز 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:		ویتامین A را تعریف کنند.	شناختی
تعریف ویتامین			
عملکرد ویتامین		عملکرد ویتامین را بیان کنند.	شناختی
منابع غذایی ویتامین		منابع غذایی ویتامین را شرح دهند.	شناختی
میزان مورد نیاز		میزان مورد نیاز را بیان کنند.	شناختی
آشنایی با عوارض کمبود و اضافه دریافت ویتامین		عوارض کمبود و اضافه دریافت ویتامین را لیست نمایند.	شناختی

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

Lesson Plan نمونه فرم طرح درس روزانه

دانشکده

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

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 B1:		ویتامین B1 را تعریف کنند.	شناختی
تعریف ویتامین			
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 B2:		ویتامین B2 را تعریف کنند.	شناختی
تعریف ویتامین			
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 B3:	تعریف ویتامین	ویتامین B3 را تعریف کنند.	شناختی
عملکرد ویتامین		عملکرد ویتامین را بیان کنند.	شناختی
منابع غذایی ویتامین		منابع غذایی ویتامین را شرح دهند.	شناختی
میزان مورد نیاز		میزان مورد نیاز ویتامین ها را بیان کنند.	شناختی
آشنایی با عوارض کمبود دریافت ویتامین		عوارض کمبود دریافت ویتامین را لیست نمایند.	شناختی
پنتوتنیک اسید:	تعریف ویتامین	ویتامین پنتوتنیک اسید را تعریف کنند.	شناختی
عملکرد ویتامین		عملکرد ویتامین را بیان کنند.	شناختی
منابع غذایی ویتامین		منابع غذایی ویتامین را شرح دهند.	شناختی
میزان مورد نیاز		میزان مورد نیاز را بیان کنند.	شناختی
آشنایی با عوارض کمبود دریافت ویتامین		عوارض کمبود دریافت ویتامین را لیست نمایند.	شناختی
بیوتین:	تعریف ویتامین	ویتامین بیوتین را تعریف کنند.	شناختی
عملکرد ویتامین		عملکرد ویتامین را بیان کنند.	شناختی
منابع غذایی ویتامین		منابع غذایی ویتامین را شرح دهند.	شناختی
میزان مورد نیاز		میزان مورد نیاز را بیان کنند.	شناختی
آشنایی با عوارض کمبود دریافت ویتامین		عوارض کمبود دریافت ویتامین را لیست نمایند.	شناختی

Lesson Plan نمونه فرم طرح درس روزانه

دانشکده

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

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:		ویتامین B6 را تعریف کنند.	شناختی
تعریف ویتامین			
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:		ویتامین B9 را تعریف کنند.	شناختی
تعریف ویتامین			
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 B12:		ویتامین B12 را تعریف کنند.	شناختی
تعریف ویتامین			
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 C:			
تعریف ویتامین		ویتامین C 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 ویتامین را بیان کنند.	شناختی
آشنایی با عوارض کمبود دریافت ویتامین		عوارض کمبود دریافت ویتامین را لیست نمایند.	شناختی

Lesson Plan نمونه فرم طرح درس روزانه

دانشکده

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

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 کلسیم را لیست نمایند.	شناختی

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

Lesson Plan نمونه فرم طرح درس روزانه

دانشکده

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

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
سدیم: تعریف عملکرد منابع غذایی میزان مورد نیاز عوارض کمبود و مسمومیت		سدیم را تعریف کنند عملکرد سدیم را بیان کنند منابع غذایی سدیم را لیست نمایند میزان مورد نیاز سدیم را شرح دهند عوارض کمبود و مسمومیت سدیم را بیان کنند.	شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی
پتاسیم: تعریف عملکرد منابع غذایی میزان مورد نیاز عوارض کمبود و مسمومیت		پتاسیم را تعریف کنند عملکرد پتاسیم را بیان کنند منابع غذایی پتاسیم را لیست نمایند میزان مورد نیاز پتاسیم را شرح دهند عوارض کمبود و مسمومیت سدیم را بیان کنند.	شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی
کلر: تعریف عملکرد منابع غذایی میزان مورد نیاز عوارض کمبود و مسمومیت		کلر را تعریف کنند عملکرد کلر را بیان کنند منابع غذایی کلر را لیست نمایند میزان مورد نیاز سدیم را شرح دهند عوارض کمبود و مسمومیت کلر را بیان کنند.	شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی

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

Lesson Plan نمونه فرم طرح درس روزانه

دانشکده

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

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
مس:			
تعریف		مس را تعریف کنند.	شناختی
توزیع نسبی در بدن		توزیع نسبی مس در بدن را توضیح دهند.	شناختی
عوامل افزایش دهنده و کاهش دهنده جذب		عوامل افزایش دهنده و کاهش دهنده جذب مس را بیان کنند.	شناختی
اعمال فیزیولوژیکی		اعمال فیزیولوژیکی مس را بیان نمایند	شناختی
منابع غذایی		منابع غذایی مس را توضیح دهند.	شناختی
میزان مورد نیاز		میزان مورد نیاز منابع غذایی مس را توضیح دهند.	شناختی
عوارض کمبود و مسمومیت		عوارض کمبود و مسمومیت مس را شرح دهند.	شناختی
ید :			
تعریف		ید را تعریف نمایند.	شناختی
عملکرد		عملکرد ید را بیان کنند	شناختی
منابع غذایی		منابع غذایی ید را لیست نمایند	شناختی
میزان مورد نیاز		میزان مورد نیاز ید را شرح دهند	شناختی
عوارض کمبود و مسمومیت		عوارض کمبود و مسمومیت ید را شرح دهند.	شناختی

شناختی	سلیوم را تعریف نمایند.	سلیوم:	تعریف
شناختی	عملکرد سلیوم را بیان کنند	عملکرد	
شناختی	منابع غذایی سلیوم را لیست نمایند	منابع غذایی	
شناختی	میزان موردنیاز سلیوم را شرح دهند	میزان موردنیاز	
شناختی	عوارض کمبود و مسمومیت سلیوم 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 تعریف
شناختی	عملکرد بور را بیان کنند		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: بیوشیمی	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 کنند.	شناختی
میزان آب دفعی بدن در شرایط مختلف		میزان آب دفعی بدن در شرایط مختلف را بیان کنند.	شناختی
تنظیم مایعات بدن		تنظیم مایعات بدن را شرح دهند.	شناختی
تعریف تنظیم برنامه غذایی		تنظیم برنامه غذایی را تعریف کنند.	شناختی
لیست جانشینی مواد غذایی		لیست جانشینی مواد غذایی را توضیح دهند.	شناختی
تنظیم عملی برنامه غذایی		یک برنامه غذایی عملی را تنظیم نمایند.	حرکتی

Lesson Plan نمونه فرم طرح درس روزانه

دانشکده

عنوان درس: اصول کلی تغذیه	مدت زمان جلسه (دوازدهم):	تعداد فراگیران:
موضوع درس: ارزیابی وضع تغذیه	دو ساعت	مکان تشکیل
تعداد واحد: ۲	گروه و رشته مخاطب:	کلاس: دانشکده پزشکی
پیش نیاز: بیوشیمی	سال تحصیلی:	

اهداف کلی: ۱- آشنایی با ارزیابی وضع تغذیه ۲- آشنایی با اجزای ارزیابی وضع تغذیه

رئوس مطالب	زمان دقیقه	اهداف رفتاری	حیطه مورد نظر
تعریف ارزیابی وضع تغذیه		ارزیابی وضع تغذیه را تعریف کنند.	شناختی
تاریخچه بیماری و وضعیت اجتماعی ،		تاریخچه بیماری و وضعیت اجتماعی ،	شناختی
اقتصادی		اقتصادی را بیان کنند.	شناختی
تعیین جثه		جثه را تعیین کنند.	حرکتی
وزن سلامت		وزن سلامت را محاسبه کنند.	حرکتی
وزن ایده ال		وزن ایده ال را محاسبه کنند.	حرکتی
نسبت دور کمر و دور باسن		نسبت دور کمر و دور باسن را محاسبه کنند.	حرکتی
محیط وسط بازو		محیط وسط بازو را محاسبه کنند.	حرکتی
محیط ماهیچه وسط بازو		محیط ماهیچه وسط بازو را محاسبه کنند.	حرکتی
چین پوستی در ناحیه ماهیچه سه سر		چین پوستی در ناحیه ماهیچه سه سر را محاسبه کنند.	حرکتی
شاخص های بیوشیمیایی		شاخص های بیوشیمیایی را شرح دهند.	شناختی
علائم جسمانی در شرایط طبیعی و		علائم جسمانی در شرایط طبیعی و	شناختی
اختلالات تغذیه ای		اختلالات تغذیه ای را بیان کنند.	شناختی
یادآور ۲۴ ساعته		یادآور ۲۴ ساعته را توضیح دهند.	شناختی
بسامد خوراک		بسامد خوراک را شرح دهند.	شناختی
یادداشت مواد غذایی		یادداشت مواد غذایی را توضیح دهند.	شناختی
مشاهده مستقیم		مشاهده مستقیم را بیان نمایند.	شناختی
برآورد نیاز به انرژی ، پروتئین و		نیاز به انرژی ، پروتئین و مایعات را	حرکتی
مایعات		محاسبه کنند.	محاسبه کنند.

Lesson Plan نمونه فرم طرح درس روزانه

دانشکده

عنوان درس: تغذیه	مدت زمان جلسه (سیزدهم):	تعداد فراگیران:
موضوع درس: تغذیه در دوران بارداری و شیردهی	دوساعت	مکان تشکیل
تعداد واحد: ۲	گروه و رشته مخاطب:	کلاس: دانشکده پزشکی
پیش نیاز: بیوشیمی	سال تحصیلی:	

اهداف کلی: ۱- آشنایی با تغذیه در دوران بارداری ۲- آشنایی با تغذیه در دوران شیردهی

رئوس مطالب	زمان دقیقه	اهداف رفتاری	حیطه مورد نظر
معیارهای وزن گیری نامناسب در خانم های باردار		وزن گیری کمتر از انتظار را توضیح دهند.	شناختی
		وزن گیری بیشتر از انتظار را توضیح دهند.	شناختی
ماتریکس وزن بارداری		ماتریکس وزن بارداری را توضیح دهند.	شناختی
نیازهای تغذیه ای در دوران بارداری		نیازهای تغذیه ای در دوران بارداری را شرح دهند.	شناختی
توصیه های شکایت شایع در دوران بارداری		توصیه های مناسب جهت شکایت شایع در دوران بارداری را شرح دهند.	شناختی
موارد منع شیردهی		موارد منع شیردهی را توضیح دهند.	شناختی
عوامل موثر بر تولید شیر		عوامل موثر بر تولید شیر را بیان کنند.	شناختی
خواص شیرمادر		خواص شیرمادر را توضیح دهند.	شناختی
مقایسه شیرمادر با شیرگاو		شیرمادر با شیرگاو را مقایسه نمایند.	شناختی
علل به وجود آمدن اختلالات در رشد نوزاد طی تغذیه با شیرمادر		علل به وجود آمدن اختلالات در رشد نوزاد طی تغذیه با شیرمادر را شرح دهند.	شناختی

Lesson Plan نمونه فرم طرح درس روزانه

دانشکده

عنوان درس: اصول کلی تغذیه	مدت زمان جلسه (چهاردهم):	تعداد فراگیران:
موضوع درس: تغذیه در دوران نوزادی، خردسالی و	دو ساعت	مکان تشکیل
کودکی، نوجوانی و بلوغ و میانسالی	گروه و رشته مخاطب:	کلاس: دانشکده پزشکی
تعداد واحد: ۲	سال تحصیلی:	
پیش نیاز: بیوشیمی		

اهداف کلی: ۱- آشنایی با تغذیه در دوران نوزادی ۲- آشنایی با تغذیه در دوران خردسالی و کودکی ۳- آشنایی با تغذیه در دوران نوجوانی و بلوغ ۴- آشنایی با تغذیه در دوران میانسالی

رئوس مطالب	زمان دقیقه	اهداف رفتاری	حیطه مورد نظر
رشد و نمو فیزیولوژیک		رشد و نمو فیزیولوژیک را تعریف کنند.	شناختی
نیازهای تغذیه ای نوزادان		نیازهای تغذیه ای نوزادان را بیان کنند.	شناختی
اصول تغذیه ای تکمیلی		اصول تغذیه ای تکمیلی را توضیح دهند.	شناختی
نحوه شروع استفاده از غذاهای کمکی		نحوه شروع استفاده از غذاهای کمکی را شرح دهند.	شناختی
نیازهای تغذیه ای در دوران خردسالی و کودکی		نیازهای تغذیه ای در دوران خردسالی و کودکی را توضیح دهند.	شناختی
راهنمای تغذیه روزانه کودکان		راهنمای تغذیه روزانه کودکان را بیان کنند.	شناختی
مصرف مکملهای غذایی در دوران کودکی		مصرف مکملهای غذایی در دوران کودکی را شرح دهند.	شناختی
رشد و نمو		رشد و نمو دوران نوجوانی و بلوغ را بیان کنند.	شناختی
نیازهای تغذیه ای در دوران نوجوانی و بلوغ		نیازهای تغذیه ای در دوران نوجوانی و بلوغ را توضیح دهند.	شناختی
راهنمای غذایی روزانه برای نوجوانان		راهنمای غذایی روزانه برای نوجوانان را شرح دهند.	شناختی

Lesson Plan نمونه فرم طرح درس روزانه

دانشکده

عنوان درس: اصول کلی تغذیه		مدت زمان جلسه (پانزدهم):	تعداد فراگیران:
موضوع درس: بیماری های منتقله از آب و غذا		دو ساعت	مکان تشکیل
تعداد واحد: ۲		گروه و رشته مخاطب:	کلاس: دانشکده پزشکی
پیش نیاز: بیوشیمی		سال تحصیلی:	
اهداف کلی: ۱- آشنایی با بیماری های منتقله از آب و غذا			
رئوس مطالب	زمان	اهداف رفتاری	حیطه مورد نظر
عامل اختصاصی		عامل اختصاصی بیماری های ناشی از آب و غذا را شرح دهند.	شناختی
مخزن بیماری		مخزن بیماری های ناشی از آب و غذا را توضیح دهند.	شناختی
طریقه انتقال		طریقه انتقال بیماری های ناشی از آب و غذا را بیان نمایند.	شناختی
علائم و نشانه ها		علائم و نشانه بیماری های ناشی از آب و غذا را بیان کنند.	شناختی
دوره کمون		دوره کمون بیماری های ناشی از آب و غذا را لیست نمایند.	شناختی
پیشگیری و کنترل		پیشگیری و کنترل بیماری های ناشی از آب و غذا را توضیح دهند.	شناختی

روش های تدریس:

وسایل آموزشی: Power point و ویدئوپروژکتور، مایک، وایت برد

