

# طرح درس

## نام درس: تغذیه اساسی یک

### توانمندی های هدف:

جایگاه آموزشی : دانشکده تغذیه

### اهداف پایان درس:

- آشنایی با اصول علم تغذیه و شناخت کربوهیدرات به عنوان جزئی از مواد مغذی انرژی زا

### اهداف شناختی:

- تاریخچه علم تغذیه، نقش و اهمیت تغذیه صحیح در تامین سلامت، پیشگیری از بیماری ها و کنترل و درمان بیماری ها را بشناسد و بتواند توضیح دهد.

- تعاریف مربوط به علم تغذیه را بشناسد و بتواند توضیح دهد.

- ساختمان، طبقه بندی، نقش در بدن، مقدار مورد نیاز و منابع غذایی کربوهیدرات ها را بشناسد و توضیح دهد.

- ساختمان، طبقه بندی، نقش در بدن، مقدار مورد نیاز و منابع غذایی فیبرها را بشناسد و توضیح دهد.

### اهداف روانی حرکتی:

- در پایان درس فراگیر بتواند بر اساس مباحث مطرح شده در کلاس، از منابع مختلف کربوهیدرات و فیبر جهت حفظ سلامتی یا درمان بیماری های مزمن پیشنهادات صحیح ارائه کند.

### اهداف نگرشی:

-- در پایان درس فراگیر بتواند نقدی صحیح در رابطه با تاثیر کربوهیدرات ها یافیرها در پ حفظ سلامت یا درمان بیماری های مزمن داشته باشد.

مراجع	وسایل کمک آموزشی	زمان مورد نیاز	متد	سرفصل
<p><b>-Krause's food and nutrition Care processes</b></p> <p><b>- Modern Nutrition in health and diseases</b></p> <p><b>-Human Nutrition and Dietetics</b></p>	<p>پاورپوینت</p>	<p>۲ ساعت و ۴۵ دقیقه</p>	<p>سخنرانی و اسلاید</p>	<p>۱ - تاریخچه علم تغذیه، نقش و اهمیت تغذیه صحیح در تامین سلامت، پیشگیری از بیماری ها و کنترل و درمان بیماری ها و تعاریف مربوط به تغذیه</p> <p>۲- کربوهیدرات : تعریف، ساختار بیوشیمیایی، طبقه بندی</p> <p>۳- کربوهیدرات : نقش در بدن، متابولیسم</p> <p>۴- کربوهیدرات: هضم و جذب، مقدار مورد نیاز، منابع غذایی، تاثیر آن در حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری ها</p> <p>۵- فیبرها: تعریف، ساختار، عملکردها و نقش در بدن و منابع غذایی</p> <p>۶- فیبرها: تاثیر هریک از فیبرها در حفظ سلامتی و یا تاثیر آن ها در بیماری های مزمن</p> <p>۶- الکل: تعریف، ساختار، نقش و عملکرد آن در بدن، تاثیر آن در بیماری های مختلف</p>

### کار / تجربه / تکالیف عملی

کربوهیدرات ها ی رژیم غذایی که می خورید کدام ها هستند؟ طبقه بندی کنید؟

فیبرهای رژیم غذایی شما کدام ها هستند؟ انواع را نام ببرید و طبقه بندی کنید؟

نقش کربوهیدرات ها، فیبرها و الکل را در بیماری های مختلف بتواند تعریف کند؟

### ارزشیابی درس:

۱- امتحان پایان ترم (۵۰٪) ۲- پرسش و پاسخ کلاسی (۱۰٪) ۳- تکالیف عملی (۳۰٪) ۴- کار گروهی (۱۰٪)