طرح درس یک واحد از درس "**آموزش و مشاوره‌ی تغذیه**" کارشناسی ارشد علوم بهداشتی در تغذیه

مدرس: دکتر علی طریقت

جلسه‌ی اول

* **هدف: دانشجو بتواند آموزش تغذیه را تعریف و چرائی اهمیت و سختی آموزش تغذیه را بیان نماید.**
* **حیطه‌ی هدف: شناختی و ذهنی**
* **رفرانس: Nutrition Education; Second Edition; 2011 نوشته‌ی Isobel R. Contento، نظریه‌ها، مدل‌ها و روش‌های آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت**
* **فعالیت‌های مدرس و دانشجو: بترتیب سخنرانی همراه با پرسش و پاسخ و ارائه‌ی سمینار در زمینه‌های آموزش یا مشاوره‌ی تغذیه**
* **وسایل مورد نیاز: ویدئوپروژکتور و کامپیوتر**
* **شیوه‌های ارزیابی: آزمون کتبی پایان ترم و فعالیت‌های کلاسی**
* **زمان: 5/1 ساعت**
* **عرصه‌ی آموزش: کلاس تحصیلات تکمیلی دانشکده‌ی تغذیه**

جلسه‌ی دوم

* **هدف: دانشجو بتواند اثربخشی آموزش تغذیه و وظایف آموزشیاران تغذیه را توصیف نموده و نقاط اختلاف هدف و حوزه‌ی آموزش تغذیه را ارزیابی نماید.**
* **حیطه‌ی هدف: شناختی و ذهنی**
* **رفرانس: Nutrition Education; Second Edition; 2011 نوشته‌ی Isobel R. Contento**
* **فعالیت‌های مدرس و دانشجو: بترتیب سخنرانی همراه با پرسش و پاسخ و ارائه‌ی سمینار در زمینه‌های آموزش یا مشاوره‌ی تغذیه**
* **وسایل مورد نیاز: ویدئوپروژکتور و کامپیوتر**
* **شیوه‌های ارزیابی: آزمون کتبی پایان ترم و فعالیت‌های کلاسی**
* **زمان: 5/1 ساعت**
* **عرصه‌ی آموزش: کلاس تحصیلات تکمیلی دانشکده‌ی تغذیه**

جلسه‌ی سوم

* **هدف: دانشجو بتواند چالش‌های آموزش مردم در مورد خوب غذا خوردن را با توجه به اثرات بیولوژیک، مرجحات فرهنگی و اجتماعی، عوامل خانوادگی و روانی، احساس توانمندی: فردی و اجتماعی، منابع مادی و زمینه‌ی محیطی، بازار، ساختارهای اجتماعی و سیاست توضیح دهد.**
* **حیطه‌ی هدف: شناختی و ذهنی**
* **رفرانس: Nutrition Education; Second Edition; 2011 نوشته‌ی Isobel R. Contento**
* **فعالیت‌های مدرس و دانشجو: بترتیب سخنرانی همراه با پرسش و پاسخ و ارائه‌ی سمینار در زمینه‌های آموزش یا مشاوره‌ی تغذیه**
* **وسایل مورد نیاز: ویدئوپروژکتور و کامپیوتر**
* **شیوه‌های ارزیابی: آزمون کتبی پایان ترم و فعالیت‌های کلاسی**
* **زمان: 5/1 ساعت**
* **عرصه‌ی آموزش: کلاس تحصیلات تکمیلی دانشکده‌ی تغذیه**

جلسه‌ی چهارم

* **هدف: دانشجو بتواند خلاصه‌ای از تاریخچه‌ی راهنمائی تغذیه را بیان کرده و توصیه‌های غذائی، اشکال جدید (هرم راهنمای غذایی، هرم من و پُرس من) و تفاوت‌های آنها را با ذکر دلایل این تفاوت‌ها توضیح دهد.**
* **حیطه‌ی هدف: شناختی و ذهنی**
* **رفرانس: Nutrition Education; Second Edition; 2011 نوشته‌ی Isobel R. Contento و سایت‌های معتبر علمی از جمله www.choose**myplate**.gov/**
* **فعالیت‌های مدرس و دانشجو: بترتیب سخنرانی همراه با پرسش و پاسخ و ارائه‌ی سمینار در زمینه‌های آموزش یا مشاوره‌ی تغذیه**
* **وسایل مورد نیاز: ویدئوپروژکتور و کامپیوتر**
* **شیوه‌های ارزیابی: آزمون کتبی پایان ترم و فعالیت‌های کلاسی**
* **زمان: 5/1 ساعت**
* **عرصه‌ی آموزش: کلاس تحصیلات تکمیلی دانشکده‌ی تغذیه**

جلسه‌ی پنجم

* **هدف: دانشجو بتواند رویکردهای مختلف آموزش (رویکرد دادن اطلاعات، تسهیل رفتارهای منجر به سلامتی و شادابی و تمرکز بر تغییر محیط) را درک و کارایی هرکدام را توضیح دهد.**
* **حیطه‌ی هدف: شناختی و ذهنی**
* **رفرانس: Nutrition Education; Second Edition; 2011 نوشته‌ی Isobel R. Contento و سایت‌های معتبر علمی**
* **فعالیت‌های مدرس و دانشجو: بترتیب سخنرانی همراه با پرسش و پاسخ و ارائه‌ی سمینار در زمینه‌های آموزش یا مشاوره‌ی تغذیه**
* **وسایل مورد نیاز: ویدئوپروژکتور و کامپیوتر**
* **شیوه‌های ارزیابی: آزمون کتبی پایان ترم و فعالیت‌های کلاسی**
* **زمان: 5/1 ساعت**
* **عرصه‌ی آموزش: کلاس تحصیلات تکمیلی دانشکده‌ی تغذیه**

جلسه‌ی ششم

* **هدف: دانشجو حوزه‌های مختلف آموزش تغذیه (ارتباط تغذیه با سلامتی، غذاخوردن سالم توصیه شده توسط راهنمائی‌های غذائی و هرم من، نحوه‌ی بهترین تغذیه با بودجه‌ی موجود، ایمنی غذائی، ترویج شیر مادر، تغذیه‌ی بهتر کودکان، خوردن صبحانه، متعادل نمودن مصرف غذا و فعالیت فیزیکی،** ↓**بیماری‌های تغذیه‌ای مزمن، و ... ) را شناخته و بتواند نقش آموزشیار تغذیه را در آنها بیان کند.**
* **حیطه‌ی هدف: شناختی و ذهنی**
* **رفرانس: Nutrition Education; Second Edition; 2011 نوشته‌ی Isobel R. Contento و وب سایت‌های معتبر علمی**
* **فعالیت‌های مدرس و دانشجو: بترتیب سخنرانی همراه با پرسش و پاسخ و ارائه‌ی سمینار در زمینه‌های آموزش یا مشاوره‌ی تغذیه**
* **وسایل مورد نیاز: ویدئوپروژکتور و کامپیوتر**
* **شیوه‌های ارزیابی: آزمون کتبی پایان ترم و فعالیت‌های کلاسی**
* **زمان: 5/1 ساعت**
* **عرصه‌ی آموزش: کلاس تحصیلات تکمیلی دانشکده‌ی تغذیه**

جلسه‌ی هفتم

* **هدف: دانشجو بتواند اصول مشاوره، مراحل تغییر و مدل مداخله را درک نموده و اجزای مختلف این مدل را توضیح دهد.**
* **حیطه‌ی هدف: شناختی و ذهنی**
* **رفرانس: اصول مشاوره‌ی تغذیه نوشته‌ی خانم دکتر پروین پورعبداللهی و وب سایت‌های معتبر علمی**
* **فعالیت‌های مدرس و دانشجو: بترتیب سخنرانی همراه با پرسش و پاسخ و ارائه‌ی سمینار در زمینه‌های آموزش یا مشاوره‌ی تغذیه**
* **وسایل مورد نیاز: ویدئوپروژکتور و کامپیوتر**
* **شیوه‌های ارزیابی: آزمون کتبی پایان ترم و فعالیت‌های کلاسی**
* **زمان: 5/1 ساعت**
* **عرصه‌ی آموزش: کلاس تحصیلات تکمیلی دانشکده‌ی تغذیه**

جلسه‌ی هشتم

* **هدف: دانشجو بتواند اصول مشاوره‌ی تغذیه‌ی: مهارت‌های برقراری ارتباط، گوش کردن، شروع ارتباط، تمرکز، درک مطلب، زبان مورد استفاده، علایم غیرگفتاری، انعکاس رفتارهای فرد و مانند او شدن، تصدیق، مقابله، توضیح، بحث، شوخی، تلقین و استدلال، تکنیک نقش بازی کردن را توضیح دهد.**
* **حیطه‌ی هدف: شناختی و ذهنی**
* **رفرانس: اصول مشاوره‌ی تغذیه نوشته‌ی خانم دکتر پروین پورعبداللهی و وب سایت‌های معتبر علمی**
* **فعالیت‌های مدرس و دانشجو: بترتیب سخنرانی همراه با پرسش و پاسخ و ارائه‌ی سمینار در زمینه‌های آموزش یا مشاوره‌ی تغذیه**
* **وسایل مورد نیاز: ویدئوپروژکتور و کامپیوتر**
* **شیوه‌های ارزیابی: آزمون کتبی پایان ترم و فعالیت‌های کلاسی**
* **زمان: 5/1 ساعت**
* **عرصه‌ی آموزش: کلاس تحصیلات تکمیلی دانشکده‌ی تغذیه**