

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

مدرس: دکتر علی طریقت      مشترک با خانم دکتر عباسعلیزاد فرهنگی

### جلسه‌ی اول

- هدف: دانشجو بتواند آموزش تغذیه را تعریف و چرانی اهمیت و سختی آموزش تغذیه را بیان نماید.
- حیطه‌ی هدف: شناختی و ذهنی
- رفرنس: 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: ۱/۵ 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
- رفرنس: 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: ۱/۵ ساعت
- عرصه‌ی آموزش: کلاس تحصیلات تکمیلی دانشکده‌ی تغذیه

## جلسه 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

✓ رفرنس: Isobel R. Contento *Nutrition Education; Second Edition; 2011* نوشته‌ی

✓ 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: ۱/۵ ساعت

✓ عرصه‌ی آموزش: کلاس تحصیلات تکمیلی دانشکده‌ی تغذیه

## جلسه چهارم

✓ هدف: دانشجو بتواند خلاصه‌ای از تاریخچه‌ی راهنمایی تغذیه را بیان کرده و توصیه‌های غذایی، اشکال جدید (هرم راهنمای غذایی، هرم من و پرس من) و تفاوت‌های آنها را با ذکر دلایل این تفاوت‌ها توضیح دهد.

✓ حیطه‌ی هدف: شناختی و ذهنی

✓ رفرنس: Isobel R. Contento *Nutrition Education; Second Edition; 2011* و سایت‌های معتبر

علمی از جمله [www.choosemyplate.gov/](http://www.choosemyplate.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: ۱/۵ ساعت

✓ عرصه‌ی آموزش: کلاس تحصیلات تکمیلی دانشکده‌ی تغذیه

## جلسه 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.
- ✓ حیطة 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: ۱/۵ ساعت
- ✓ عرصه‌ی آموزش: کلاس تحصیلات تکمیلی دانشکده‌ی تغذیه

## جلسه ششم

- ✓ هدف: دانشجو حوزه‌های مختلف آموزش تغذیه (ارتباط تغذیه با سلامتی، غذاخوردن سالم توصیه شده توسط راهنمائی‌های غذایی و هرم من، نحوه‌ی بهترین تغذیه با بودجه‌ی موجود، ایمنی غذایی، ترویج شیر مادر، تغذیه‌ی بهتر کودکان، خوردن صبحانه، متعادل نمودن مصرف غذا و فعالیت فیزیکی، بیماری‌های تغذیه‌ای مزمن، و ...) را شناخته و بتواند نقش آموزش‌ی تغذیه را در آنها بیان کند.
- ✓ حیطة 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: ۱/۵ 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 پورعبداللہی 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: ۱/۵ 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 غیرکفتماری، 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 پورعبداللہی 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: ۱/۵ ساعت
- ✓ عرصه‌ی آموزش: کلاس تحصیلات تکمیلی دانشکده‌ی تغذیه

بسمه تعالی

طرح درس: آموزش و مشاوره تغذیه (کد درس: ۱۵)، تعداد واحد: ۱ واحد نظری،

مدرس: دکتر مهدیه عباسعلیزاد فرهنگی (مشترک با آقای دکتر علی طریقت)

گروه هدف: دانشجویان کارشناسی ارشد تغذیه

طول دوره: ۱۷ ساعت،

هدف کلی درس: آشنایی دانشجویان با:

۱- هدف های آموزش تغذیه

۲- روشهای آموزش تغذیه

۳- مشاوره تغذیه و فنون آن به منظور تشخیص مشکل تغذیه ای فرد و جامعه

۴- آموزش و مشاوره تغذیه به گروه های خاص در معرض خطر و نیز برخی بیماریهای مزمن

۵- ارائه راه حل های مناسب جهت حل مشکلات بهداشتی

جلسه	موضوع سرفصلی	اهداف اختصاصی درس	پرسش و پاسخ	ابزار کمک آموزشی
۱	اصول آموزش و یادگیری	<ul style="list-style-type: none"> <li>- آشنایی با مفهوم آموزش تغذیه</li> <li>- فراهم کردن متریکال آموزشی لازم جهت ارسال پیام بهداشتی در جهت تغذیه سالم</li> <li>- آشنایی با مفهوم اولیه مشاوره تغذیه و تفاوت آن با آموزش تغذیه</li> </ul>	*	اسلاید (Powerpoint) و وایت برد
۲	اهداف رفتاری در برنامه آموزش تغذیه	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اهداف رفتاری برنامه آموزش تغذیه</li> <li>- اثربخشی برنامه آموزش تغذیه و علل ناموفق بودن برخی از آنها</li> <li>- setting های مختلف در جهت اجرای برنامه های آموزش تغذیه</li> </ul>	*	اسلاید (Powerpoint) و وایت برد
۳و۴	الگوهای آموزش در برنامه های آموزش تغذیه	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعریف تغییر رفتار (behavior change)</li> <li>- مراحل تغییر رفتار و عوامل موثر بر آن</li> </ul>	*	اسلاید (Powerpoint) و

وایت برد		<p>– آشنایی با انواع الگوهای تغییر رفتار ( health belief model ,social cognitive theory ,transtheoretical model planned behavior)</p>	
اسلاید و (Powerpoint) وایت برد	*	<p>– تعریف فرایند مشاوره و اهداف آن  – طبقه بندی مراحل ششگانه مشاوره و جزئیات آنها  – آشنایی با انواع مشاوره و مقایسه این روشها با یکدیگر  – نقش رفتارهای غیر کلامی در فرایند مشاوره</p>	<p>۵ اصول مشاوره، روشها و فنون مشاوره</p>
اسلاید و (Powerpoint) وایت برد	*	<p>– نوجوانان  – سالمندان</p>	<p>۶ اصول آموزش و مشاوره تغذیه به گروه های در معرض خطر ۱</p>
اسلاید و (Powerpoint) وایت برد	*	<p>– زنان باردار و شیرده  – نوزادان و کودکان</p>	<p>۷ اصول آموزش و مشاوره تغذیه به گروه های در معرض خطر ۲</p>
اسلاید و (Powerpoint) وایت برد	*	<p>– آشنایی با اصول و نحوه اجرا و اثربخشی -WIC  SFCS-  Older American act –  IYCF -</p>	<p>۸ آشنایی با برخی برنامه های مداخلاتی آموزش و مشاوره تغذیه در جهت تقویت رفتارهای سالم بهداشتی</p>

نحوه ارزشیابی: نمره کل از مشارکت در ارائه های کلاسی به صورت سخنرانی حاصل از مرور منابع

مختلف، حضور منظم در کلاس و آزمون پایان ترم تحصیلی

منابع:

1- Isobel R. Contento. Nutrition Education. Second Edition. Jones and Bartlett Publishers

2- Glanz K., Lewis F.M., River BK. Health behavior and health education theory. Research and Practice. Jossey Boss Oxford.