



دانشکده طب ایرانی
طرح درس تغذیه اختصاصی ۴۰۳۲

دانشکده: طب ایرانی گروه آموزشی: طب سنتی ایرانی مقطع و رشته تحصیلی: دکترای تخصصی طب ایرانی

نام درس: تغذیه اختصاصی تعداد واحد: ۱ واحد نظری - ۱ واحد عملی ۱۷ ساعت نظری و ۳۴ ساعت عملی

نوع واحد: اختیاری پیش نیاز: ندارد

زمان برگزاری کلاس: روز: یکشنبه ساعت: ۱۳ تا ۱۶ مکان برگزاری: دانشکده طب ایرانی، گروه طب سنتی ایرانی

تعداد دانشجویان: ۲ مسئول درس: دکتر مریم ایرانزاد اصل مدرسین (به ترتیب حروف الفبا): دکتر مریم

ایرانزاد، اصل

شرح درس:

در این درس دانشجویان با تدابیر کلی تغذیه بر اساس طب ایرانی و تدابیر تغذیه در سنین مختلف و شرایط ویژه همچون بارداری و شیردهی، چاقی و لاغری و برخی بیماری های شایع آشنا خواهند شد. همچنین با مفردات و مرکبه های پرکاربرد و مزاج و موارد مصرف آنها آشنا شده و طرز تهیه انواع غذاهای متداول در طب سنتی را خواهند آموخت.

هدف کلی:

- تغذیه در بیماری ها از دیدگاه طب ایرانی و تغذیه رایج
- تغذیه در شرایط متفاوت سنی از دیدگاه طب ایرانی و تغذیه رایج
- تغذیه در شرایط خاص (بارداری، شیردهی، چاقی، لاغری) از دیدگاه طب ایرانی و تغذیه رایج
- مفردات و مرکبه های غذایی در طب ایرانی
- طرز تهیه انواع غذاهای متداول در طب سنتی ایرانی

اهداف رفتاری جلسه اول:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- نکات ضروری صرف غذا را از دیدگاه طب ایرانی بیان کند.
- نکات مربوط به وقت غذا در ارتباط با حمام، ورزش، فعالیت بدنی و... بیان کند.
- تفاوت رژیم های غذایی در فصول مختلف را بیان نماید.

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱
				مدت زمان (دقیقه)
پرسش	سخنرانی	نکات عمومی و ضروری صرف غذا	تدابیر کلی تغذیه بر اساس طب ایرانی	۱۸۰
		تفاوت رژیم غذایی در فصول مختلف		
		رابطه وقت غذا با حرکت، حمام، ورزش....		

اهداف رفتاری جلسه دوم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- مزاج سنین مختلف را به صورت کلی توضیح دهد.
- تدابیر غذایی متناسب با کودکان را بیان کند.
- تدابیر غذایی متناسب با جوانان را بیان کند.

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۲
				مدت زمان (دقیقه)
پرسش	سخنرانی	مزاج سنین مختلف	تدابیر تغذیه در اطفال و جوانان	۱۸۰
		غذاهای مناسب برای کودکان و جوانان		

دانشکده طب ایرانی
طرح درس تغذیه اختصاصی ۴۰۳۲

اهداف رفتاری جلسه سوم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- تدابیر غذایی متناسب با میانسالی را بیان کند.
- تدابیر غذایی متناسب با کهنسالی را بیان کند.

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۳
				مدت زمان (دقیقه)
پرسش	سخنرانی	غذای مناسب میانسالان	تدابیر تغذیه در بزرگسالان و پیران	۱۸۰
		غذای مناسب افراد کهنسال		

اهداف رفتاری جلسه چهارم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- خواص مفردات غذایی پرکاربرد تدریس شده را بیان کند.
- موارد تجویز و عدم تجویز مفردات غذایی پرمصرف را شرح دهد.

دانشکده طب ایرانی

طرح درس تغذیه اختصاصی ۴۰۳۲

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۴
				مدت زمان (دقیقه)
پرسش	کنفرانس	حبوب (گندم، جو، برنج، نخود، لوبیا، عدس، ماش، باقلا)	مفردات غذایی پرمصرف (قسمت اول)	۱۸۰
		لحوم (گوسفند، بز، گوساله، گاو، مرغ و تخم مرغ، بلدرچین، ماهی)		
		لبنیات (شیر، ماست، کره، پنیر، دوغ، کشک)		

اهداف رفتاری جلسه پنجم :

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- خواص مفردات غذایی پرکاربرد تدریس شده را بیان کند.
- موارد تجویز و عدم تجویز مفردات غذایی پرمصرف را شرح دهد.

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۵
				مدت زمان (دقیقه)
پرسش	کنفرانس	سبزیجات (کاهو، ریواس، نعنا، شاهی، ریحان، تره، طرخون، کدو، بادنجان، خرفه، کنگر، اسفناج، چغندر، گشنیز، شوید، کرفس، کلم، شلغم، زردک، پیاز، سیر، ترب)	مفردات غذایی پرمصرف (قسمت دوم)	۱۸۰

اهداف رفتاری جلسه ششم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- خواص مفردات غذایی پر کاربرد تدریس شده را بیان کند.
- موارد تجویز و عدم تجویز مفردات غذایی پرمصرف را شرح دهد.

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۶
				مدت زمان (دقیقه)
پرسش	کنفرانس	میوه جات (به، خرما، انگور، انجیر، توت، سیب، گلابی، انار، نارنج، زیتون)	مفردات غذایی پرمصرف (قسمت سوم)	۱۸۰
		لبوب (گردو، بادام، فندق، پسته)		
		توابل و افادیه (نمک، زعفران، دارچین، فلفل، زنجبیل، آویشن، زردچوبه، سماق)		

اهداف رفتاری جلسه هفتم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- خواص مرکبه های غذایی پر کاربرد تدریس شده را بیان کند.
- موارد تجویز و عدم تجویز مرکبه های غذایی پرمصرف را شرح دهد.

دانشکده طب ایرانی

طرح درس تغذیه اختصاصی ۴۰۳۲

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۷
				مدت زمان (دقیقه)
پرسش	کنفرانس	شیرین کننده ها (شکر، قند، نبات، عسل)	مرکبه های غذایی (قسمت اول)	۱۸۰
		شربت ها (انار، سیب، لیمو، بنفشه، گلاب، جلاب، ماءالعسل)		
		سکنجبین ها (شکری، عسلی، بزوری، سفرجلی)		

اهداف رفتاری جلسه هشتم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- نحوه تهیه مرکبه های غذایی تدریس شده را بیان کند.
- کاربرد درمانی مرکبه های غذایی را بیان کند.

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۸
				مدت زمان (دقیقه)
پرسش	سخنرانی	آش ها (اسفیدباج، آش جو، آش گندم، آش شلغم، آش قنبیط، آش اسفناج، زیرباج، حصرمیّه، رمانیّه، سماقیّه، زرشکیّه، ریباسیّه)	مرکبه های غذایی (قسمت دوم)	۱۸۰
		قلیه، مطنجنه، هریسه ها، مزوره ها(نخودآب، حریره، سوبق)		

اهداف رفتاری جلسه نهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- نحوه تهیه مرکب های غذایی تدریس شده را بیان کند.
- کاربرد درمانی رب ها، مرباها، حلوا ها و شیرینی ها را بیان کند.

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۹
				مدت زمان (دقیقه)
پرسش	سخنرانی	رب ها (انار، به، مورد)	مرکب های غذایی (قسمت سوم)	۱۸۰
		مرباها (گلگند، گاوزبان، آمله، زنجبیل، بالنگ، جزر، به، سیب)		
		حلواها و شیرینی ها		

اهداف رفتاری جلسه دهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- قوانین درمان با غذا را شرح دهد.
- اثرات مزه های مختلف بر بدن را شرح دهد.

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۰
				مدت زمان (دقیقه)
پرسش	سخنرانی	قوانین غذا درمانی	تدابیر کلی تغذیه در بیماری ها بر	۱۲۰
		شش مزه مهم	اساس طب ایرانی	

اهداف رفتاری جلسه یازدهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- تعریف و انواع و عوارض چاقی و لاغری را بیان کند.
- طراحی رژیم غذایی و ورزشی را بر اساس مبانی علمی انجام دهد.
- درمان دارویی و ملاحظات و موانع درمان را شرح دهد.

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۱
				مدت زمان (دقیقه)
پرسش	سخنرانی	تعریف و انواع و عوارض چاقی و لاغری	توصیه های غذایی چاقی و لاغری از دیدگاه طب ایرانی	۱۸۰
		طراحی رژیم غذایی و ورزشی		
		درمان دارویی و ملاحظات و موانع درمان		

اهداف رفتاری جلسه دوازدهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- در مبتلایان به کبدچرب، توصیه های مناسب غذایی و سبک زندگی تجویز کند.
- در مبتلایان به فشار خون بالا، توصیه های مناسب غذایی و سبک زندگی تجویز کند.
- در مبتلایان به دیابت، توصیه های مناسب غذایی و سبک زندگی تجویز کند.

دانشکده طب ایرانی

طرح درس تغذیه اختصاصی ۴۰۳۲

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۲
				مدت زمان (دقیقه)
پرسش	سخنرانی	توصیه های تغذیه ای طب ایرانی در کبد چرب	توصیه های تغذیه ای در بیماری های شایع (کبد چرب، فشارخون، دیابت)	۱۸۰
		توصیه های طب ایرانی در فشارخون بالا		
		توصیه های طب ایرانی در دیابت		

اهداف رفتاری جلسه سیزدهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- غذاهای مناسب در یبوست را بر اساس انواع آن شرح دهد.
- غذاهای مناسب در نفخ را شرح دهد.
- غذاهای مناسب در اسهال را بر اساس انواع آن شرح دهد.
- غذاهای مناسب در بواسیر را شرح دهد.

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۳
				مدت زمان (دقیقه)
پرسش	سخنرانی	تدابیر غذایی در نفخ	توصیه های تغذیه ای طب ایرانی در انواع بیماری های گوارشی شایع	۱۸۰
		تدابیر غذایی در یبوست		
		تدابیر غذایی در اسهال		
		تدابیر غذایی در بواسیر		

اهداف رفتاری جلسه چهاردهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- تدابیر غذایی لازم در بارداری را شرح دهد.
- تدابیر غذایی در دوران شیردهی را شرح دهد.

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۴
				مدت زمان (دقیقه)
پرسش	سخنرانی	تدابیر غذایی در بارداری	توصیه های تغذیه ای طب ایرانی در دوران بارداری و شیردهی	۱۸۰
		تدابیر غذایی در شیردهی		

اهداف رفتاری جلسه پانزدهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

تهیه غذاهای ویژه و درمانی را به درستی انجام دهد.

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۵
				مدت زمان (دقیقه)
عملی	عملی	آموزش غذاهای درمانی بر اساس نظر استاد مربوطه	تهیه غذاهای ویژه	۳۰۰

به نام خدا



دانشکده طب ایرانی

طرح درس تغذیه اختصاصی ۴۰۳۲

اهداف رفتاری جلسه شانزدهم:

تهیه غذاهای ویژه و درمانی را به درستی انجام دهد.

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۶
				مدت زمان (دقیقه)
عملی	عملی	آموزش غذاهای درمانی بر اساس نظر استاد مربوطه	تهیه غذاهای ویژه	۳۰۰