مبحث تغذیه

راهنمای اداره کلاس:

**تعداد جلسات:** یک جلسه

**مدت دوره:** 50 دقیقه

**تعداد فراگیران:** حداقل 10 نفر

**چیدمان کلاس:** نیم دایره

**منابع آموزش:** جلد اول بهبود شیوه زندگی سالم 13 الی 63

**اجرای جلسه آموزشی:** ابتدا ضمن احترام و خیر مقدم ، فرم شناسنامه کلاس تکمیل گردد. سپس پیش آزمون با سوالات زیر آغاز شود.

**سؤالات پیش و پس آزمون ( همراه با کلید)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | **سؤال** | **بله** | **خیر** |
| 1 | مصرف 6 تا 8 لیوان آب بصورت روزانه برای سلامتی بدن مفید است؟ | **🗸** |  |
| 2 | مصرف مکرر غذاهای پرنمک باعث بالارفتن فشارخون می شود؟ | **🗸** |  |
| 3 | مصرف مکرر روغن نباتی و غذاهای چرب، چربی خون را بالا می برد؟ | **🗸** |  |
| 4 | استفاده روزانه از میوه و سبزی های تازه برای سلامتی مفید است؟ | **🗸** |  |
| 5 | حبوبات را نباید به جای گوشت مصرف کرد؟ |  | **🗸** |

سپس بر اساس اهداف رفتاری زیر ( نمونه ای از طرح درس ) جلسه آموزش را مدیریت و پس از آن طبق سؤالات بالا پس آزمون را برگزار کنید و نتایج آن را در فرم شناسنامه کلاس وارد کنید.

**طراحی تدریس:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | **اهداف رفتاری** | **زمان** | **حیطه آموزش** | **ابزار کمک آموزشی** | **روش آموزش** | **روش ارزشیابی** |
| 1 | اهمیت تغذیه در دوره سالمندی را بطور مختصر شرح دهند. | 6 دقیقه | نگرشی(عاطفی) | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 2 | گروههای اصلی پنج گانه مواد غذایی را بر اساس هرم مواد غذائی بشمارند. | 5 دقیقه | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 3 | نقش مصرف کافی آب و مایعات را در سلامت بدن بیان نمایند. | 4 دقیقه | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 4 | نقش گروه نان و غلات را در سلامت بدن بیان نمایند. | 4دقیقه | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 5 | نقش گروه میوه ها و سبزی ها را در سلامت بدن بیان نمایند | 5 دقیقه | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 10 | انواع چربی های مصرفی را نام برده و نوع مفید آن را انتخاب نمایند | 5 دقیقه | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 11 | حداقل 5 مورد از راههای کاهش میزان چربی مصرفی را لیست نمایند | 5 دقیقه | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 12 | حداقل یک مورد از مضرات مصرف مواد غذائی حاوی کلسترول بالا را نام ببرند | 3 دقیقه | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 13 | انواع ویتامین های مورد نیاز در دوره سالمندی را نام ببرند | 6 دقیقه | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 14 | حداقل 3 مورد از منابع غذائی تامین کننده ویتامین های مورد نیاز سالمندان را بیان کنند | 3 دقیقه | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 15 | توصیه های غذایی و رفتاری برای افزایش میزان جذب آهن را ارائه دهند | 4 دقیقه | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |