



نام درس: اصول تغذیه مادر و کودک	تعداد واحد: ۱ واحد کد درس: ۵۳۰۰۱۱۰
مقطع: کارشناسی	
پیش نیاز یا همزمان: بیوشیمی و فیزیولوژی ۱ و ۲	
مدرس: آقای سید مجید هاشمی	

هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با علم تغذیه، مواد غذایی، مواد مغذی و غیر مغذی، متابولیسم کربوهیدراتها، چربیها، پروتئینها، ویتامینها، مینرالها و آب در بدن، منابع، میزانهای توصیه شده مصرف هر کدام، نگهداری مواد غذایی، مسمومیت های غذایی، رژیم غذایی طبیعی و راه رسیدن به آن، آموزش گروههای غذایی، هرم غذایی و توصیه های مختلف در زمینه غذا و تغذیه، روشهای ارزیابی وضع تغذیه مانند بررسی مصرف، بررسیهای بالینی و آنتروپومتریک، منحنی های رشدی، آموزش تغذیه در دورانهای مختلف زندگی شامل بارداری، دوران شیردهی، تغذیه انحصاری با شیر مادر، تغذیه تکمیلی و انواع غذاهای کمکی

اهداف ویژه عینی:

۱. دانشجوی علم تغذیه را تعریف کرده، تغذیه، مواد مغذی و غیر مغذی و دستجات آنها را بیان کند.
۲. تعریف، ساختمان، منابع غذایی، متابولیسم و ضرورت مصرف هر یک از مواد مغذی را تعریف کرده علائم کمبود و زیادی مصرف هر کدام را ذکر کند.
۳. اهداف، اصول و مبانی نگهداری مواد غذایی را بیان کرده، روشهای مختلف نگهداری را با ذکر مزایا و معایب هر یک بیان کند.
۴. انواع بیماریهای ناشی از غذا را تعریف کرده انواع مسمومیت های غذایی را با ذکر عامل، نحوه آلودگی، علائم و راههای انتال، پیشگیری و درمان شرح دهد.
۵. رژیم غذایی طبیعی را با راههای رسیدن به آن بیان کند و اصطلاحات تعادل، کنترل کالری دریافتی، اعتدال و تنوع غذایی را شرح دهد.
۶. تعریف، اهداف و روشهای مختلف ارزیابی وضع تغذیه را با ذکر اهداف، موارد کاربرد، مشخصات و دقت هر یک توضیح دهد.
۷. مشخصات تغذیه دوران بارداری، نیازهای مختلف مادر باردار، افزایش نیاز به مواد مغذی در دوران بارداری و روش تامین هر کدام را به همراه اصول تغذیه صحیح در بارداری شرح دهد.
۸. مشخصات تغذیه دوران شیردهی، نیازهای مختلف مادر شیرده، افزایش نیاز به مواد مغذی در این دوران و روش تامین هر کدام را به همراه ممنوعیت های مصرف برخی مواد در دوران شیردهی را شرح دهد.

۹. اصول تغذیه انحصاری با شیر مادر، نیازهای متلف مواد مغذی در ۶ ماه اول زندگی، روش صحیح شیردهی مادر به نوزاد و مزایای شیر مادر برای مادر و شیرخوار را شرح دهد.
۱۰. تغذیه صحیح در ۶ ماه دوم زندگی را با شرح نیازهای شیرخوار، نحوه شروع و ادامه غذاهای کمکی، بهترین شیوه تامین مواد مغذی مورد نیاز شیرخوار در این دوران را شرح دهد. اصول تغذیه صحیح در دوران کودکی را توضیح دهد.
۱۱. اصول تغذیه صحیح در بوجوانا را با ذکر مسائل و مشکلات خاص آنها در این دوران و نحوه صحیح تغذیه مطلوب آنها بیان کند.
۱۲. تغذیه صحیح در دوران بزرگسالی و سالمندان را با توجه به نیاز هر یک و مشکلات مختلف گوارشی، روحی روانی مصرف داروها و بیماریهای هر کدام شرح دهد.

تکالیف و وظایف دانشجویان:

حضور بموقع و فعال در کلاس، کمک به حفظ جو مطلوب در کلاس، مشارکت در پرسش و پاسخ و کنفرانس های دانشجویی، پاسخگویی به سوالات قبل و بعد درس، ارائه تحقیق در موارد ذکر شده، پاسخ کتبی به سوالات کویز، حضور در امتحان میان ترم و پایان ترم

روش تدریس:

سخنرانی، پرسش و پاسخ، کنفرانس دانشجویی، حل مسئله، تمرین و مثال

وسایل آموزشی:

وایت برد و ماژیک، اسلاید، ترانس پارنت و اورهد، دیتا پروژکتور، برگه های چاپی، مجلات و نشریات و کتاب

نحوه ارزشیابی:

سوالات قبل و بعد تدریس، پرسشهای تصادفی، ارزشیابی شخصیتی، تشخیصی و تکوینی، تحقیق های دوره ای، سوالات تحقیقی، حل مسئله و تمرین، امتحان میان ترم و پایان ترم

نحوه محاسبه ارزشیابی:

روش ارزشیابی	درصد نمره
آزمون میان ترم	۲۰
فعالتهای کلاسی	۱۰
آزمون پایان ترم	۸۰

مقررات:

- حداقل نمره قبولی ۱۰ می باشد
- تعداد دفعات غیبت موجه در کلاس ۳ جلسه بوده و در صورت غیبت بیش از سقف تعیین شده طبق قوانین آموزشی برخورد خواهد شد.

منابع:

۱. تامپسون سیتتیا. (۱۳۷۹). تغذیه: پیشگیری و درمان. ترجمه داریوش کوهی کمالی. چاپ اول.
 ۲. فاکس، برایان آنتونی، کامرون، آلن چی. (۱۳۷۶). دانش غذا، تغذیه و سلامتی. ترجمه داریوش کوهی کمالی. تهران، فارابی.
 ۳. کاسپر ه. : تغذیه پزشکی و رژیم های درمانی. ترجمه: طالبان ف.۱، انتشارات نیما.
 ۴. زیمن ف.ج.، ام نی د.: کاربرد تغذیه بالینی: شیوه ها و مهارتهای اساسی، جلد اول، ترجمه: امیدوارن، امین پور آ. و ریاضی ر.، شرکت سهامی انتشار، چاپ دوم، ۱۳۸۹.
 ۵. امین پور آ.، سالار کیا ن. و صدیق گک.: تغذیه درمانی، شرکت سهامی انتشار، چاپ اول، ۱۳۸۰.
 ۶. بهداشت مواد غذایی (داوود فرج زاده آلان، انتشارات دانشگاه قم)
- Y. Dudak, S. (2001). Nutrition Essentials for nursing Practice. (4th ed.) . Philadelphia: Lippincott.*
- ۸. Modern nutrition in health and disease, Shils M.E., Olson J.A. and Shike M. (eds.), 9th ed., Vol.1, 2000.*
- ۹. Krauses Food, nutrition and diet therapy, Mahan L.K. and Escott-Stump S. (eds.), 10th ed., 2000.*
- ۱۰. Nutrition throughout the life cycle, Worthington-Roberts B.S. and Williams S.R. (eds.), 4th ed., 2000*



بِسْمِ اللَّهِ تَعَالَى

دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر کرد - دانشکده علوم پزشکی

تقویم طرح درس - گروه مامایی

نام درس: اصول تغذیه مادر و کودک	تعداد واحد: ۲	مدرس: آقای سید مجید هاشمی
---------------------------------	---------------	---------------------------

جلسه	موضوع تدریس	فعالیتها
۱	آموزش تعاریف و مفاهیم پایه علم تغذیه، ارتباط تغذیه با مامایی	بررسی پیشینه، تدریس
۲	آموزش کربوهیدراتها، طبقه بندی، خواص آنها و فیبر	تدریس، پرسش و پاسخ
۳	آموزش چربیها، طبقه بندی، خواص و متابولیسم آنها	تدریس، پرسش و پاسخ
۴	آموزش پروتئینها، طبقه بندی، متابولیسم آنها و نحوه ارزیابی	تدریس، کوئز
۵	آموزش ویتامینها، منابع، خواص، متابولیسم و کمبود و مسمومیت	تدریس، پرسش و پاسخ
۶	آموزش مینرالها، منابع، خواص، متابولیسم، کمبود و مسمومیت	تدریس، پرسش و پاسخ
۷	آموزش آب، دریافت و دفع آن، وظایف آب و الکترولیتها	تدریس، پرسش و پاسخ
۸	اصول نگهداری مواد غذایی، مبانی و شیوه های نگهداری مواد	تدریس، پرسش و پاسخ
۹	آموزش مسمومیت های ناشی از مواد غذایی	تدریس، کوئز
۱۰	آموزش تعریف، راه رسیدن به تغذیه مطلوب، رژیم غذایی متعادل	تدریس، پرسش و پاسخ
۱۱	آموزش گروههای غذایی، هرم غذایی، جداول RDA، کاربردها	تدریس، پرسش و پاسخ
۱۲	آموزش بررسی وضع تغذیه: روشهای بررسی مصرف مواد غذایی	تدریس، حل مسئله، کوئز
۱۳	آموزش بررسی وضع تغذیه، بررسیهای بالینی، آنتروپومتریک و منحنی های رشدی	تدریس، پرسش و پاسخ
۱۴	آموزش تغذیه در بارداری، اصول تغذیه و وزن گیری صحیح در بارداری	تدریس، کوئز
۱۵	آموزش اصول تغذیه در دوران شیردهی، شیوه ها و توصیه ها	تدریس، پرسش و پاسخ
۱۶	آموزش تغذیه در نوزادی، شش ماه اول زندگی، شیر مادر	تدریس، پرسش و پاسخ
۱۷	آموزش تغذیه در نوزادی، شش ماه دوم زندگی، تغذیه تکمیلی	تدریس، نظر سنجی