

نام درس: اصول تغذیه و تغذیه مادر و کودک	مدرس: دکتر مهاجری
تعداد واحد: ۲ واحد	نوع واحد: نظری
مقطع و رشته تحصیلی: کارشناس مامایی	دروس پیشنیاز: بیوشیمی

هدف کلی:

- ۱- آشنایی با اهمیت و نقش تغذیه صحیح در تامین سلامت فرد به ویژه مادر و کودک با توجه به معیارهای اقتصادی، اجتماعی، بهداشتی و فرهنگی
- ۲- شناخت تغذیه صحیح و تشخیص علائم ناشی از سوء تغذیه در مادر و کودک
- ۳- ارزشیابی وضع تغذیه در دوران بارداری و شیردهی
- ۴- آموزش تغذیه دورانهای مختلف به ویژه بارداری، شیردهی، شیرخواران، کودکان و پیشگیری از سوء تغذیه در مادر و کودک

اهداف رفتاری:

۱. مسائل و مشکلات عمده تغذیه در ایران و جهان را برشمارد.
۲. اهمیت تغذیه در بهداشت و درمان و سلامت جامعه را بیان کند.
۳. کاربرد علم تغذیه در مامایی را توضیح دهد.
۴. اهداف علم تغذیه را برشمارد.
۵. ماکرونیوتین ها و میکرونیوتین ها را شرح دهد
۶. عوامل ایجاد کننده سوء تغذیه را برشمارد.
۷. فقر پروتئین و انرژی - علائم ، عوارض و درمان آن را بیان کند.
۸. نقش انواع املاح اساسی بدن (آهن، سدیم، پتاسیم، کلر، منیزیم، منگنز، و روی) را برشمارد.
۹. ویتامین های محلول در آب و محلول در چربی را تعریف کند.
۱۰. نقش ویتامین های مختلف در بدن را شرح دهد.
۱۱. علائم کمبود ویتامین های مختلف در بدن را تعریف کند.
۱۲. منابع اساسی تأمین ویتامین های مختلف را نام برد.
۱۳. روشهای مختلف نگهداری مواد غذایی را شرح دهد.
۱۴. آلودگی های طبیعی و غیر شیمیایی غذایی را توضیح دهد.
۱۵. گروههای غذایی را تعریف کند.
۱۶. جداول مواد غذایی را شناخته و نحوه استفاده از آنها را بیان کند.

۱۷. تغذیه در دوران بلوغ را شرح دهد.
۱۸. تغذیه در سالهای قبل از بارداری را توضیح دهد.
۱۹. اصول تغذیه صحیح در دوران بارداری را بیان کند.
۲۰. اصول تغذیه صحیح در دوران شیردهی را بیان کند.
۲۱. تغذیه با شیرمادر و مزایای آن را شرح دهد.
۲۲. اصول تغذیه در دوران شیرخوارگی را شرح دهد.
۲۳. اصول تغذیه در دوران کودکی را شرح دهد.
۲۴. تغذیه مناسب برای کودکان سنین دبستان را توضیح دهد.
۲۵. اصول تغذیه در دوران سالمندی را بیان کند.

روش تدریس:

سخنرانی - پرسش و پاسخ - بحث های گروهی - وایت بورد

فعالیت های فراگیران:

- به موقع در کلاس حاضر باشد.
- از رفت و آمد غیر ضروری در طول کلاس خودداری نماید.
- ترک کلاس در زمان تدریس با اجازه استاد باشد. در غیر اینصورت باوی برخورد خواهد شد.
- قبل از ورود به کلاس تلفن همراه خود را خاموش نماید.
- در بحث های گروهی فعالانه شرکت نماید.
- به منابع درسی اعلام شده توجه و از آنان استفاده نماید.
- در صورت عدم حضور غیر مجاز و عدم دارا بودن گواهی غیبت موجه، به وی نمره منفی تعلق خواهد گرفت.
- شرکت در امتحان میان ترم و پایان ترم

روش ارزشیابی:

- ۱ - ارزشیابی پایان دوره ۶۰٪
- ۲ - انجام و ارائه تکالیف کلاسی ۵٪
- ۳ - حضور فعال در کلاس ۵٪
- ۴ - کوئیزهای کلاسی ۱۰٪
- ۵ - امتحان میان ترم ۲۰٪

منابع اصلی و فرعی درس: (عنوان کتاب، نام نویسنده، سال و محل انتشار، شماره فصول یا صفحات مورد نظر در این درس)

❖ منبع اصلی: اصول تغذیه مادر و کودک، سمیرا گلغذاز، انتشارات سپهر دانش

1-Mahan L, Katbleen, Escott, Sylvia-Krause s Food, Nutrition & Diet Thrapy. Printed in the United state of America U.S.A (last edition)

2-Human Nutrition and Dietotics(j.s.Garrow- w.p.t.james) last edition

۳- تغذیه در دوران بارداری ، شیرخوارگی و کودکی، فروزان مینو، آخرین چاپ

۴- راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی وزارت بهداشت، معاونت سلامت، دفتر سلامت جمعیت و خانواده، اداره بهبود تغذیه

۵- اصول تغذیه، تغذیه در دورانهای مختلف زندگی، نصراللهی صدیقه، آخرین چاپ

وسایل کمک آموزشی	روش تدریس	تاریخ	رئوس مطالب
وایت برد و ویدئو پروژکتور پاورپوینت	سخنرانی - پرسش و پاسخ	جلسه اول	تعریف تغذیه، نقش و اهمیت آن
وایت برد و ویدئو پروژکتور پاورپوینت	سخنرانی - پرسش و پاسخ	جلسه دوم	پروتئین ها، کربوهیدراتها و چربی ها و منابع اصلی آنها
وایت برد و ویدئو پروژکتور پاورپوینت	سخنرانی - پرسش و پاسخ	جلسه سوم	انرژی، تعریف انرژی، روشهای اندازه گیری و نیازهای انرژی، تعادل انرژی
وایت برد و ویدئو پروژکتور پاورپوینت	سخنرانی - پرسش و پاسخ	جلسه چهارم	آب و املاح و ویتامینها و منابع اصلی آنها
وایت برد و ویدئو پروژکتور پاورپوینت	سخنرانی - پرسش و پاسخ	جلسه پنجم	گروه های غذایی، موارد کاربرد و نحوه استفاده از جداول مواد غذایی و لیستهای جانشینی WHO,FAO,RDA
وایت برد و ویدئو پروژکتور پاورپوینت	سخنرانی - پرسش و پاسخ	جلسه ششم	جداول مواد غذایی خام و پخته-عوارض کمبود و زیاده روی مصرف-رژیم غذایی متعادل
وایت برد و	سخنرانی - پرسش	جلسه هفتم	شناخت فرهنگ، سنن و عادات غذایی منطقه ای در

رابطه با وضع تغذیه فرد و جامعه و تنظیم برنامه غذایی بهداشت مواد غذایی و اصول نگهداری و طرز صحیح استفاده			ویدئو پروژکتور پاورپوینت
امتحان میان ترم	جلسه هشتم		
بررسی بالینی وضع تغذیه، بررسی آنتروپومتریک	جلسه نهم	سخنرانی - پرسش و پاسخ	وایت برد و ویدئو پروژکتور پاورپوینت
بررسی مصرف مواد غذایی، بررسی اقتصادی اجتماعی	جلسه دهم	سخنرانی - پرسش و پاسخ	وایت برد و ویدئو پروژکتور پاورپوینت
تغذیه در دوران بلوغ و پیش از باردار شدن زنان	جلسه یازدهم	سخنرانی - پرسش و پاسخ	وایت برد و ویدئو پروژکتور پاورپوینت
تغذیه در دوران بارداری و آموزش به مادر برای جبران افت ذخائر، تغذیه دوران سالمندی	جلسه دوازدهم	سخنرانی - پرسش و پاسخ	وایت برد و ویدئو پروژکتور پاورپوینت
تغذیه با شیرمادر و مزایای آن، نحوه استفاده از شیرمادر در موارد اجباری	جلسه سیزدهم	سخنرانی - پرسش و پاسخ	وایت برد و ویدئو پروژکتور پاورپوینت
نحوه از شیر گرفتن کودک و غذای کمکی و سن شروع آن	جلسه چهاردهم	سخنرانی - پرسش و پاسخ	وایت برد و ویدئو پروژکتور پاورپوینت
آشنایی با الگوی رشد کودکان و رابطه آنها با تغذیه و تفسیر و تنظیم منحنی رشد	جلسه پانزدهم	سخنرانی - پرسش و پاسخ	وایت برد و ویدئو پروژکتور پاورپوینت
مثلث بیماریزایی سوء تغذیه، فقر پروتئین انرژی و	جلسه شانزدهم	سخنرانی - پرسش	وایت برد و

ویدئو پروژکتور پاورپوینت	و پاسخ		کمخونیهای تغذیه ای بخصوص در مادر و کودک
وایت برد و ویدئو پروژکتور پاورپوینت	سخنرانی - پرسش و پاسخ	جلسه هفدهم	بیماریهای ناشی از سوء تغذیه (گواتر آندمیک، گزوفتالمی، راشی تیسیم و کمبود روی)، تغذیه گروه های آسیب پذیر