

بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه
دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی
قالب نگارش طرح درس ترمی

عنوان درس: اصول تغذیه مادر و کودک	مخاطبان: دانشجویان ترم 5 کارشناسی مامایی
تعداد واحد (یا سهم استاد از واحد): 1/5 واحد نظری	ساعت پاسخگویی به سوالات فراگیر: یکشنبه ساعت 12-13
درس پیش نیاز: بیوشیمی	زمان ارائه درس: سه شنبه - ساعت 4-2، نیمسال دوم 97-98
مدرس: *دکتر مهنوش صمدی	
*طراح طرح درس	

هدف کلی درس:

- 1- 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.
- 2- شناخت تغذیه صحیح و تشخیص علایم ناشی از سو تغذیه در مادر و کودک
- 3- ارزشیابی وضع تغذیه در دوران بارداری و شیردهی
- 4- آموزش تغذیه دوران های مختلف به ویژه بارداری، شیردهی، شیرخواران، کودکان و پیشگیری از سوتغذیه در مادر و کودک

شرح درس: در طول این درس به شرح اهمیت نقش تغذیه صحیح در تامین سلامت فرد بخصوص مادر و کودک پرداخته و در این راستا دانشجویان با مواد مغذی، ارزشیابی وضع تغذیه، تغذیه در سنین مختلف، بیماری های ناشی از تغذیه و تغذیه گروه های آسیب پذیر آشنا می گردند.

اهداف کلی جلسات: (جهت هر جلسه یک هدف)

- 1- اصول کلی تغذیه- مسایل و مشکلات عمده تغذیه در ایران و جهان، اهمیت تغذیه در بهداشت و درمان و سلامت و جامعه و ارتباط آن با عوامل اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی و شناخت قرهنگ و سنن و عادات غذایی منطقه در رابطه با وضعیت تغذیه فرد و جامعه.
- 2- اصول کلی تغذیه- اهداف تاریخچه و ترکیب شیمیایی بدن و ارتباط علم تغذیه با تخصص مامایی
- 3- مواد مغذی و منابع اصلی آن- پروتئین ها، کربوهیدراتها و چربی ها
- 4- انرژی، تعریف انرژی، روش های اندازه گیری و نیازهای انرژی، تعادل انرژی
- 5- آب و املاح و ویتامین ها
- 6- عوارض کمبود و زیادی مصرف هر یک از مواد مغذی و راهکارهای تغذیه ای جهت درمان بیماری هایی نظیر سوتغذیه و کم خونی و ...
- 7- معرفی گروه های غذایی و جدول ترکیبات مواد غذایی و نحوه استفاده از لیست های جانیشینی
- 8- معرفی رژیم غذایی متعادل و عوارض ناشی از کمبود یا اضافه دریافت مواد غذایی
- 9- اصول و روش های نگهداری مواد غذایی، بهداشت مواد غذایی و مسمومیت های غذایی شایع در نوزادان و کودکان

- 10- معرفی روش های ارزیابی وضع تغذیه، بررسی بالینی و آنتروپومتریک
- 11- معرفی بررسی مصرف خوراک و بررسی های اقتصادی- اجتماعی
- 12- معرفی نیازهای تغذیه ای در دوران بارداری
- 13- تغذیه درمانی در عوارض ناشی از بارداری
- 14- تغذیه در دوران شیرخواری
- 15- تغذیه در دوران کودکی
- 16- تغذیه در دوران نوجوانی
- 17- تغذیه در دوران بزرگسالی و سالمندی

جلسه اول

هدف کلی: اصول کلی تغذیه- مسایل و مشکلات عمده تغذیه در ایران و جهان، اهمیت تغذیه در بهداشت و درمان و سلامت و جامعه و ارتباط آن با عوامل اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی و شناخت قرهنگ و سنن و عادات غذایی منطقه در رابطه با وضعیت تغذیه فرد و جامعه.

اهداف ویژه:

- 1- آشنایی با اهمیت تغذیه در بهداشت و درمان و سلامت جامعه و مفاهیم پایه علم تغذیه
- 2- آشنایی با مشکلات تغذیه ای در ایران و بررسی عوامل اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی مرتبط با آن

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- اهمیت تغذیه در بهداشت و درمان و سلامت جامعه و مفاهیم پایه علم تغذیه را توضیح دهد.
- 2- مشکلات تغذیه ای در ایران را تحلیل نماید.

جلسه دوم

هدف کلی: اصول کلی تغذیه- اهداف تاریخچه و ترکیب شیمیایی بدن و ارتباط علم تغذیه با تخصص مامایی

اهداف ویژه:

- 1- آشنایی با درشت مغذی ها و ریز مغذی ها
- 2- آشنایی با ترکیب شیمیایی بدن
- 3- بررسی اهمیت تغذیه صحیح در دوران بارداری

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- درشت مغذی ها و ریز مغذی ها را به درستی تعریف نماید.
- 2- ترکیب شیمیایی بدن را به طور صحیح توضیح دهد.
- 3- اهمیت تغذیه صحیح در دوران بارداری را تحلیل نماید

جلسه سوم

هدف کلی: مواد مغذی و منابع اصلی آن- پروتئین ها، کربوهیدراتها و چربی ها

اهداف ویژه:

- 1- آشنایی با منابع تامین کننده انرژی
- 2- آشنایی با نقش درشت مغذی ها در رژیم غذایی روزانه

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- منابع تامین کننده انرژی را توضیح دهد.
- 2- اهمیت نقش درشت مغذی ها در رژیم غذایی روزانه را تحلیل نماید.

جلسه چهارم

هدف کلی: انرژی، تعریف انرژی، روش های اندازه گیری و نیازهای انرژی، تعادل انرژی

اهداف ویژه:

- 1- آشنایی با تعریف انرژی و عوامل موثر بر میزان نیاز آن
- 2- آشنایی با روش های اندازه گیری انرژی
- 3- آشنایی با عوارض عدم تعادل انرژی دریافتی و مصرفی در بدن

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- انرژی را تعریف نموده و عوامل موثر بر نیازمندی های انرژی را نام برد.
- 2- روش های اندازه گیری انرژی را شرح دهد.
- 3- عوارض ناشی از عدم تعادل انرژی دریافتی و مصرفی در بدن را شرح دهد.

جلسه پنجم

هدف کلی: آب و املاح و ویتامین ها

اهداف ویژه:

- 1- آشنایی با نیاز آب و ویتامین ها در بدن
- 2- آشنایی با نیاز املاح در بدن
- 3- آشنایی با میزان نیاز آب و املاح و ویتامین ها در بدن

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- نیازمندی های آب و ویتامین ها در بدن را توضیح دهد.
- 2- نیازمندی های املاح در بدن را توضیح دهد.
- 3- میزان نیازمندی به آب و املاح و ویتامین ها در بدن را توضیح دهند.

جلسه ششم

هدف کلی: عوارض کمبود و زیادی مصرف هر یک از مواد مغذی و راهکارهای تغذیه ای جهت درمان بیماری هایی نظیر سوتغذیه و کم خونی و ...

اهداف ویژه:

- 1- آشنایی با عوارض کمبود و مسمومیت ناشی از مصرف مواد مغذی
- 2- آشنایی با تغذیه درمانی در بیماری های ناشی از اضافه دریافت و کمبود مصرف مواد مغذی

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- عوارض کمبود و مسمومیت ناشی از مصرف مواد مغذی را بیان نماید.
- 2- تغذیه درمانی در بیماری های ناشی از اضافه دریافت و کمبود مصرف مواد مغذی را شرح دهد

جلسه هفتم

هدف کلی: معرفی گروه های غذایی و جدول ترکیبات مواد غذایی و نحوه استفاده از لیست های جانشینی

اهداف ویژه:

- 1- آشنایی با گروههای غذایی
- 2- آشنایی با جدول ترکیبات مواد غذایی
- 3- آشنایی با لیست جانشینی مواد غذایی و نحوه استفاده از آن

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- گروههای غذایی را نام برد.
- 2- جدول ترکیبات مواد غذایی را تفسیر نماید.
- 3- نحوه استفاده از لیست جانشینی مواد غذایی را توضیح دهد.

جلسه هشتم

هدف کلی: معرفی رژیم غذایی متعادل و عوارض ناشی از کمبود یا اضافه دریافت مواد غذایی

اهداف ویژه

- 1- تعریف ویژگی های رژیم غذایی متعادل.
- 2- آشنایی با عوارض ناشی از کمبود یا اضافه دریافت مواد غذایی.

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- رژیم غذایی متعادل را توضیح دهد.
- 2- عوارض ناشی از کمبود یا اضافه دریافت مواد غذایی را توضیح دهید.

جلسه نهم

هدف کلی: اصول و روش های نگهداری مواد غذایی، بهداشت مواد غذایی و مسمومیت های غذایی شایع در نوزادان و کودکان

اهداف ویژه

- 1- آشنایی با بهداشت و اصول و روش های نگهداری مواد غذایی
- 2- آشنایی با مسمومیت های غذایی شایع در نوزادان و کودکان

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- روش های نگه داری مواد غذایی را توضیح دهد.
- 2- مسمومیت های غذایی شایع در نوزادان و کودکان را شناخته و روش های درمان تغذیه ای آنها را توضیح دهد.

جلسه دهم

هدف کلی: معرفی روش های ارزیابی وضع تغذیه، بررسی بالینی و آنتروپومتریک

اهداف ویژه

- 1- آشنایی با روش های ارزیابی وضع تغذیه
- 2- آشنایی با بررسی های بالینی و آنتروپومتریک

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- روش های ارزیابی وضع تغذیه را توضیح دهد.
- 2- بررسی های بالینی و آنتروپومتریک در ارزیابی وضع تغذیه را توضیح داده و اهمیت هر یک را ذکر نماید.

جلسه یازدهم

هدف کلی: معرفی بررسی مصرف خوراک و بررسی های اقتصادی-اجتماعی

اهداف ویژه

- 1- آشنایی با روش بررسی مصرف خوراک در ارزیابی وضع تغذیه
- 2- آشنایی با بررسی های اقتصادی-اجتماعی در بررسی وضعیت تغذیه ای جامعه

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- روش بررسی مصرف خوراک در ارزیابی وضع تغذیه را توضیح دهد.
- 2- بررسی های اقتصادی- اجتماعی در بررسی وضعیت تغذیه ای جامعه را توضیح دهد.

جلسه دوازدهم

هدف کلی: معرفی نیازهای تغذیه ای در دوران بارداری

اهداف ویژه

- 1- آشنایی با نیاز افزایش یافته انرژی و درشت مغذی ها در دوران بارداری
- 2- آشنایی با مقدار مورد نیاز ویتامین ها و املاح در دوران بارداری.

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- چگونگی افزایش نیاز به انرژی و درشت مغذی ها در دوران بارداری را توضیح دهد.
- 2- مقادیر مورد نیاز ویتامین ها و املاح در دوران بارداری را تویح دهند.

جلسه سیزدهم

هدف کلی: تغذیه درمانی در عوارض ناشی از بارداری

اهداف ویژه

- 1- آشنایی با عوارض ناشی از بارداری
- 2- آشنایی با تغذیه درمانی در عوارض ناشی از بارداری

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- عوارض ناشی از بارداری و علل ایجاد آنها را توضیح دهد.
- 2- تغذیه درمانی در جهت بهبود عوارض ناشی از بارداری را ذکر نماید.

جلسه چهاردهم

هدف کلی: تغذیه در دوران شیرخواری

اهداف ویژه

- 1- آشنایی با نیازمندی های انرژی و درشت مغذی ها در دوران شیرخواری.
- 2- آشنایی با میزان نیاز به ویتامین ها و املاح در دوران شیرخواری.

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- نیازمندی های انرژی و درشت مغذی ها در دوران شیرخواری را توضیح دهد.
- 2- میزان نیاز به ویتامین ها و املاح در دوران شیرخواری را توضیح دهد.

جلسه پانزدهم

هدف کلی: تغذیه در دوران کودکی

اهداف ویژه

- 1- آشنایی با نیازمندی های انرژی و درشت مغذی ها در دوران کودکی.
- 2- آشنایی با میزان نیاز به ویتامین ها و املاح در دوران کودکی.

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- نیازمندی های انرژی و درشت مغذی ها در دوران کودکی را توضیح دهد.
- 2- میزان نیاز به ویتامین ها و املاح در دوران کودکی را توضیح دهد.

جلسه شانزدهم

هدف کلی: تغذیه در دوران نوجوانی

اهداف ویژه

- 1- آشنایی با نیازمندی های انرژی و درشت مغذی ها در دوران نوجوانی.
- 2- آشنایی با میزان نیاز به ویتامین ها و املاح در دوران نوجوانی.

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- نیازمندی های انرژی و درشت مغذی ها در دوران نوجوانی را توضیح دهد.
- 2- میزان نیاز به ویتامین ها و املاح در دوران نوجوانی را توضیح دهد.

جلسه هفدهم

هدف کلی: تغذیه در دوران بزرگسالی و سالمندی

اهداف ویژه

- 1- آشنایی با نیازمندی های انرژی و درشت مغذی ها در دوران بزرگسالی و سالمندی.
- 2- آشنایی با میزان نیاز به ویتامین ها و املاح در دوران بزرگسالی و سالمندی.

در پایان دانشجو قادر باشد:

- 1- نیازمندی های انرژی و درشت مغذی ها در دوران بزرگسالی و سالمندی را توضیح دهد.
- 2- میزان نیاز به ویتامین ها و املاح در دوران بزرگسالی و سالمندی را توضیح دهد.

منابع

۱- اصول تغذیه کراوس ترجمه گیتی ستوده. ۲۰۱۰

2- L.Kathleen , Sylvia Escott –Stump. Krause, s Food and the nutrition care process . 14th ed.Elseivire. Sunders.2017

3- A catharina r.etal.Modern nutrition in health and disease 11th ed lippinkon . 2014

روش تدریس:

سخنرانی ، بحث گروهی

رسانه های کمک آموزشی :

وایت برد – ویدیو پروژکتور

سنجش و ارزشیابی

ساعت	تاریخ	نمره	روش آزمون	آزمون
14-16	جلسه چهارم	5 نمره	تشریحی	آزمون میان دوره
	-	15 نمره	تشریحی	آزمون پایان دوره

مقررات درس و انتظارات از دانشجو :

از دانشجویان محترم انتظار می رود :

- 1- حضور منظم و دقیق در جلسات درس داشته باشند .
- 2- در بحث های گروهی و فعالیت های آموزشی مشارکت نمایند.
- 3- در هر جلسه آمادگی پاسخ گویی به سؤالات مبحث قبلی را داشته باشند .
- 4- از دیگر منابع و سایت های معتبر علمی استفاده نمایند .
- 5- تلفن همراه خود را در کلاس خاموش نمایند.

بسمه تعالی

جدول زمانبندی درس

روز و ساعت جلسه : سه شنبه ها ساعت (16-14) کلاس شماره 1

جلسه	موضوع درس	مدرس	روش تدریس	وسیله کمک آموزشی
1	اصول کلی تغذیه- مسایل و مشکلات عمده تغذیه در ایران و جهان	دکتر مهنوش صمدی	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
2	اصول کلی تغذیه- اهداف تاریخچه و ترکیب شیمیایی بدن و ارتباط علم تغذیه با تخصص مامایی	دکتر مهنوش صمدی	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
3	مواد مغذی و منابع اصلی آن- پروتئین ها، کربوهیدراتها و چربی ها	دکتر مهنوش صمدی	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
4	انرژی، تعریف انرژی، روش های اندازه گیری و نیازهای انرژی، تعادل انرژی	دکتر مهنوش صمدی	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
5	آب و املاح و ویتامین ها	دکتر مهنوش صمدی	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
6	عوارض کمبود و زیادی مصرف هر یک از مواد مغذی	دکتر مهنوش صمدی	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
7	معرفی گروه های غذایی و جدول ترکیبات مواد غذایی و نحوه استفاده از لیست های جانشینی	دکتر مهنوش صمدی	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
8	معرفی رژیم غذایی متعادل و عوارض ناشی از کمبود یا اضافه دریافت مواد غذایی	دکتر مهنوش صمدی	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور

9	اصول و روش های نگهداری مواد غذایی	دکتر مهنوش صمدی	سخنرانی+ بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
10	معرفی روش های ارزیابی وضع تغذیه، بررسی بالینی و آنترپومتریک، معرفی بررسی مصرف خوراک و بررسی های اقتصادی-اجتماعی	دکتر مهنوش صمدی	سخنرانی+ بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
11	معرفی نیازهای تغذیه ای در دوران بارداری	دکتر مهنوش صمدی	سخنرانی+ بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
12	تغذیه درمانی در عوارض ناشی از بارداری	دکتر مهنوش صمدی	سخنرانی+ بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
13	تغذیه در دوران شیرخواری	دکتر مهنوش صمدی	سخنرانی+ بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
14	تغذیه در دوران کودکی	دکتر مهنوش صمدی	سخنرانی+ بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
15	تغذیه در دوران نوجوانی	دکتر مهنوش صمدی	سخنرانی+ بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
16	تغذیه در دوران بزرگسالی و سالمندی	دکتر مهنوش صمدی	سخنرانی+ بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
17	امتحان پایان ترم			

نام و امضای مدرس: دکتر مهنوش صمدی نام و امضای مدیر گروه: دکتر هادی عبدالله زاد

نام و امضای مسئول EDO دانشکده: دکتر مهنوش صمدی

تاریخ ارسال: 97/11/10

تاریخ تحویل: 97/11/10