



بسمه تعالی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

عنوان درس: اصول تغذیه و تغذیه مادر و کودک	نام مدرس: عصمت شیرینیگی
دانشکده: پرستاری و مامایی	گروه آموزشی: مامایی
رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی مامایی	نیمسال اول/دوم: اول ۹۶-۹۵
تعداد و نوع واحد: ۲ واحد؛ نظری	روز و ساعت برگزاری:
محل برگزاری: دانشکده پرستاری-مامایی	دروس پیش نیاز: بیوشیمی

اهداف 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 اختصاصی درس:

- مسائل و مشکلات عمده تغذیه در ایران و جهان را برشمارد.
- اهمیت تغذیه در بهداشت و درمان و سلامت جامعه را بیان کند.
- کاربرد علم تغذیه در مامایی را توضیح دهد.
- اهداف علم تغذیه را برشمارد.
- ماکرونوترین ها و میکرونوترین ها را شرح دهد
- عوامل ایجاد کننده سوء تغذیه را برشمارد.
- فقر پروتئین و انرژی - علائم ، عوارض و درمان آن را بیان کند.
- نقش انواع املاح اساسی بدن (آهن، سدیم پتاسیم، کلسیم، منیزیم، منگنز، و روی) را برشمارد.
- ویتامین های محلول در آب و محلول در چربی را تعریف کند.
- نقش ویتامین های مختلف در بدن را شرح دهد.

- علایم کمبود ویتامین های مختلف در بدن را تعریف کند.
- منابع اساسی تأمین ویتامین های مختلف را نام برد.
- روشهای مختلف نگهداری مواد غذایی را شرح دهد.
- آلودگی های طبیعی و غیر شیمیایی غذایی را توضیح دهد.
- گروههای غذایی را تعریف کند.
- جداول مواد غذایی را شناخته و نحوه استفاده از آنها را بیان کند.
- تغذیه در دوران بلوغ را شرح دهد.
- تغذیه در سالهای قبل از بارداری را توضیح دهد.
- اصول تغذیه صحیح در دوران بارداری را بیان کند.
- اصول تغذیه صحیح در دوران شیردهی را بیان کند.
- تغذیه با شیرمادر و مزایای آن را شرح دهد.
- اصول تغذیه در دوران شیرخوارگی را شرح دهد
- اصول تغذیه در دوران کودکی را شرح دهد
- تغذیه مناسب برای کودکان سنین دبستان را توضیح دهد.
- اصول تغذیه در دوران سالمندی را بیان کند.

روش های تدریس: سخنرانی - پرسش و پاسخ - بحث های گروهی - وایت بورد

رسانه های کمک آموزشی

۱- وایت برد

۲- ویدئو پروژکتور

وظایف و تکالیف دانشجویان:

- 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.

نحوه ارزشیابی دانشجو و بارم مربوط به هر ارزشیابی:

- آزمون پایان ترم

- نوع سوالات آزمون : صحیح و غلط - چهار گزینه ای - سئوالات تحلیلی و تشریحی کوتاه
- فعالیت های کلاسی

- 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: تغذیه دوران بارداری و شیردهی، آزاده زنوزی، زیر نظر دکتر سوسن پارسای. انتشارات گلبان

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

روش تدریس: سخنرانی و پرسش و پاسخ و بحث گروهی، رسانه های کمک آموزشی مانند وایت برد و ویدئو پروژکتور

جدول زمان بندی ارائه برنامه درسی اصول تغذیه مادر و کودک نیمسال : اول سال ۱۳۹۶-۱۳۹۵

جلسه	موضوع درس	مدرس	روش های تدریس	رسانه و وسیله کمک آموزشی
اول	تغذیه و اهمیت آن در سلامت	شیربیگی	سخنرانی - پرسش و پاسخ	وایت برد پاورپوینت
دوم	جایگاه غذا در مثلث اپیدمیولوژیک	شیربیگی	سخنرانی - پرسش و پاسخ	وایت برد پاورپوینت
سوم	بررسی سوء تغذیه و انواع آن	شیربیگی	سخنرانی - پرسش و پاسخ	وایت برد پاورپوینت
چهارم	گروههای غذایی و نقش آنان در سلامت	شیربیگی	سخنرانی - پرسش و پاسخ	وایت برد پاورپوینت
پنجم	بهداشت مواد غذایی و نقش آن در سلامت	شیربیگی	سخنرانی - پرسش و پاسخ	وایت برد پاورپوینت

ششم	عفونت و مسمومیت های غذایی	شیربیگی	سخنرانی - پرسش و پاسخ	وایت برد پاورپوینت
هفتم	ویتامین ها و مواد معدنی در سلامت انسان	شیربیگی	سخنرانی - پرسش و پاسخ	وایت برد پاورپوینت
هشتم	بیماری های متابولیک اکتسابی و مادر زادی	شیربیگی	سخنرانی - پرسش و پاسخ	وایت برد پاورپوینت
نهم	شناخت جداول مواد غذایی	شیربیگی	سخنرانی - پرسش و پاسخ	وایت برد پاورپوینت
دهم	تغذیه در دوران بلوغ	شیربیگی	سخنرانی - پرسش و پاسخ	وایت برد پاورپوینت
یازدهم	تغذیه در دوران پیش از بارداری	شیربیگی	سخنرانی - پرسش و پاسخ	وایت برد پاورپوینت
دوازدهم	تغذیه در دوران بارداری	شیربیگی	سخنرانی - پرسش و پاسخ	وایت برد پاورپوینت
سیزدهم	تغذیه در دوران شیر دهی	شیربیگی	سخنرانی - پرسش و پاسخ	وایت برد پاورپوینت
چهاردهم	تغذیه با شیرمادر و مزایای آن	شیربیگی	سخنرانی - پرسش و پاسخ	وایت برد پاورپوینت
پانزدهم	بررسی الگوی رشد و تغذیه نوزادان	شیربیگی	سخنرانی - پرسش و پاسخ	وایت برد پاورپوینت
شانزدهم	بررسی الگوی رشد و تغذیه کودکان	شیربیگی	سخنرانی - پرسش و پاسخ	وایت برد پاورپوینت
هفدهم	تغذیه در دوران سالمندی	شیربیگی	سخنرانی - پرسش و پاسخ	وایت برد پاورپوینت