



نیمسال تحصیلی و سال تحصیلی: نیم سال اول ۱۴۰۴-۱۴۰۵

مشخصات کلی درس

دانشکده: علوم پزشکی بروجرد گروه آموزشی: مامایی مقطع و رشته‌ی تحصیلی: ترم ۳ مامایی
نام درس: اصول تغذیه مادر و کودک تعداد واحد: ۲ واحد نوع واحد: نظری
پیش نیاز: بیوشیمی - فیزیواورژی ۱ و ۲
زمان برگزاری کلاس: یکشنبه ساعت ۱۶-۱۸
مکان برگزاری: کلاس ۱۰۶
تعداد دانشجویان: ۱۱
مسئول درس: فاطمه گودرزی
مدرسین (به ترتیب حروف الفبا): خانم خاک کار- خانم گودرزی

معرفی درس:

در طول این درس به شرح اهمیت نقش تغذیه صحیح در تامین سلامت فرد به خصوص مادر و کودک پرداخته و در این راستا دانشجویان با مواد مغذی، ارزشیابی وضع تغذیه، تغذیه در سنین مختلف، بیماری‌های ناشی از تغذیه و تغذیه گروه‌های آسیب پذیر آشنا می‌گردد.

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 بینابینی: (در واقع همان اهداف کلی طرح درس است)

در پایان درس انتظار می‌رود:

- ۱) دانشجو قادر است مفاهیم مرتبط با تغذیه و نقش و اهمیت آن را شرح دهد
- ۲) دانشجو قادر است مواد مغذی و منابع اصلی آن را توضیح دهد
- ۳) دانشجو قادر است ساخت غذاها و اصول کلی تغذیه و تنظیم برنامه غذایی را توضیح دهد
- ۴) دانشجو قادر است اصول نگهداری مواد غذایی و مسمومیت‌های غذایی را توضیح دهد
- ۵) روشهای ارزشیابی وضع تغذیه را توضیح دهد
- ۶) تغذیه در دورانهای مختلف زندگی را توضیح دهد.

شیوه‌های تدریس:

- ✓ سخنرانی
- ✓ پرسش و پاسخ و بحث گروهی
- ✓ یادگیری مبتنی بر تیم در قالب تکلیف گروهی
- ✓ ایفای نقش

وظایف و تکالیف دانشجو:

- ✓ حضور به موقع و تمام وقت در کلاس درس
- ✓ مطالعه مطلب درسی هر جلسه قبل از تدریس
- ✓ ارائه پاسخ به سوال های مطرح شده در شروع یا پایان هر کلاس (کتبی یا شفاهی)
- ✓ خاموش کردن تلفن همراه در طول کلاس
- ✓ شرکت در امتحانات پایان ترم

قوانین و مقررات کلاس

وسایل آموزشی:

وایت برد، پروژکتور، اسلاید

نحوه ارزشیابی دانشجو و سهم هر کدام از فعالیت های مختلف دانشجو:

ردیف	فعالیت	نمره از بیست
۱	حضور فعال در کلاس	۱۰٪
۲	تحویل پروژه کلاسی	۲۰٪
۳	پرسش و پاسخ کلاسی	۲۰٪
۴	امتحان پایان ترم	۵۰٪

نوع آزمون: چند گزینه ای

منابع پیشنهادی برای مطالعه: (آخرین چاپ):

L. Kathleen, Sylvia Escott –Stump. Krause's Food and the nutrition care process. 15th ed. Elsevier. Sunders. 2021

راهنمای جامع تغذیه مادران باردار و شیرده، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۹۲.

جدول هفتگی کلیات ارائه درس

ردیف	تاریخ	عنوان جلسه	شیوه ارائه جلسه		فعالیت‌های تکمیلی جلسات آفلاین			مدرس
			حضور	آنلاین	خودآزمون	تکلیف	گفتگو	
۱	۱۴۰۴/۶/۳۰	تعریف مفاهیم، آشنایی با مسائل و مشکلات عمده تغذیه در ایران و جهان و اهمیت علم تغذیه با تخصص مامایی و کاربرد علم تغذیه	*					خانم گودرزی
۲	۱۴۰۴/۷/۶	مواد مغذی و منابع اصلی آن- پروتئین ها- کربوهیدرات ها- چربی ها	*					خانم گودرزی
۳	۱۴۰۴/۷/۱۳	آشنایی با درشت مغذی ها و وظایف آن ها در بدن	*					خانم گودرزی
۴	۱۴۰۴/۷/۲۰	انرژی- روش های اندازه گیری و نیازهای انرژی- تعادل انرژی	*					خانم گودرزی
۵	۱۴۰۴/۷/۲۷	ویتامین ها- ویتامین های محلول در آب و ویتامین های محلول در چربی	*					خانم گودرزی
۶	۱۴۰۴/۸/۴	آب- املاح - عوارض کمبود و زیادی مصرف هریک از مواد مغذی	*					خانم گودرزی
۷	۱۴۰۴/۸/۱۱	آشنایی با گروه های غذایی، لیست جانشینی مواد غذایی- جداول مواد غذایی خام و پخته	*					خانم گودرزی
۸	۱۴۰۴/۸/۱۸	اصول نگهداری مواد غذایی و مسمومیت غذایی	*					خانم گودرزی
۹	۱۴۰۴/۸/۲۵	روش های ارزشیابی وضع تغذیه	*					خانم خاک کار
۱۰	۱۴۰۴/۹/۲	اصول تغذیه در دوران بارداری	*					خانم خاک کار

۱۱	۱۴۰۴/۹/۹	اصول تغذیه در دوران بارداری	*					خانم خاک کار
۱۲	۱۴۰۴/۹/۱۶	اصول تغذیه در دوران شیردهی و نوزادی	*					خانم خاک کار
۱۳	۱۴۰۴/۹/۲۳	اصول تغذیه در دوران کودکی	*					خانم خاک کار
۱۴	۱۴۰۴/۹/۳۰	اصول تغذیه در دوران نوجوانی	*					خانم خاک کار
۱۵	۱۴۰۴/۱۰/۷	اصول تغذیه در دوران بزرگسالی	*					خانم خاک کار
۱۶	۱۴۰۴/۱۰/۱۴	اصول تغذیه در دوران سالمندی	*					خانم خاک کار