

بسمه تعالی



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اسدآباد
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی
کمیته برنامه ریزی درسی

فرم طرح درس

عنوان کامل درس: اصول تغذیه مادر و کودک	رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی پیوسته مامایی
سال تحصیلی: ۱۴۰۴-۱۴۰۵ نیمسال: اول	پیش‌نیاز: بیوشیمی، فیزیولوژی ۱ و ۲
تعداد واحد: ۲	تعداد فراگیران: ۱۳
زمان برگزاری کلاس (روز- ساعت): یکشنبه، ۱۰-۱۲	نوع درس: تئوری □ عملی □ کارآموزی □
تاریخ شروع کلاس: ۱۴۰۴/۰۷/۰۶	تاریخ خاتمه کلاس: ۱۴۰۴/۱۰/۲۱
نام و نام خانوادگی مدرس: دکتر سودابه معتمد	پست الکترونیک مدرس: smotamed2010@gmail.com
گروه مدرسین: -	مدرس مسئول درس: دکتر سودابه معتمد

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 وضعیت تغذیه، تغذیه سنین مختلف، بیماری های ناشی از تغذیه و تغذیه گروه های آسیب پذیر آشنا می گردند.

گزیده‌ای از مقررات آموزشی در کلاس درس:

- دانشجو موظف است قبل از حضور استاد در کلاس حاضر باشد.
- خاموش کردن تلفن همراه در کلاس درس الزامی است.
- فعالیت‌های دانشجو در کلاس درس شامل شرکت فعال در بحث، پاسخ به سوالات و آمادگی برای یادگیری می‌باشد.
- در صورتی که غیبت دانشجو در کلاس بیش از ۴/۱۷ ساعات جلسات شود، درس مربوطه حذف خواهد شد.
- به استناد آیین نامه مصوب جلسه ۲۵۸ شورای عالی انقلاب فرهنگی کارنامه رفتار و پوشش حرفه‌ای دانشجویان طبق لیست پیوست توسط اساتید تکمیل خواهد گردید.

هدف کلی درس:

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 دوران های مختلف به ویژه بارداری، شیردهی، شیرخواران، کودکان و پیشگیری از سوء تغذیه در مادر و کودک

جلسه اول – تاریخ: ۱۴۰۴/۰۷/۰۶				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
تعریف مفاهیم و اهمیت و نقش تغذیه	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد: - اهمیت تغذیه در بهداشت و درمان و سلامت جامعه و رابطه آن با عوامل اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی و مسائل عمده تغذیه را بداند. - مسائل و مشکلات شایع تغذیه ای در ایران و جهان را بشناسد. - اهمیت و ارتباط علم تغذیه با تخصص مامایی و کاربرد علم تغذیه را شرح دهد. - اصول کلی تغذیه، اهداف، تاریخچه و ترکیب شیمیایی بدن را ذکر نماید. - فرهنگ، سنن، عادات غذایی منطقه در رابطه با وضعیت تغذیه فرد و جامعه را بشناسد.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	کامپیوتر و پروژکتور
جلسه دوم – تاریخ: ۱۴۰۴/۰۷/۱۳				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
متابولیسم انرژی، اجزای مصرف انرژی، برآورد نیاز به انرژی	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد: - متابولیسم انرژی را توضیح دهد. - انرژی مصرفی پایه را شرح دهد. - اثر گرمازایی غذا را ذکر کند. - میزان انرژی مصرفی ناشی از فعالیت های ورزشی و غیرورزشی را بداند. - میزان انرژی مورد نیاز یک فرد را برآورد کند.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	کامپیوتر و پروژکتور

جلسه سوم - تاریخ: ۱۴۰۴/۰۷/۲۰				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
کربوهیدرات ها ساختمان کربوهیدرات انواع کربوهیدرات هضم و جذب مقدار نیاز روزانه منابع غذایی	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد: ساختمان کربوهیدرات را شرح دهد. انواع کربوهیدرات ها را نام ببرد. هضم و جذب و متابولیسم کربوهیدرات ها را توضیح دهد. مقدار نیاز روزانه و منابع غذایی کربوهیدرات ها را بداند.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	کامپیوتر و پروژکتور
جلسه چهارم - تاریخ: ۱۴۰۴/۰۷/۲۷				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
لیپیدها ساختار لیپیدها انواع لیپیدها هضم و جذب مقدار نیاز روزانه منابع غذایی	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد: ساختمان لیپیدها را شرح دهد. انواع لیپیدها ها را نام ببرد. هضم و جذب و متابولیسم لیپیدها را توضیح دهد. مقدار نیاز روزانه و منابع غذایی لیپیدها را بداند.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	کامپیوتر و پروژکتور
جلسه پنجم - تاریخ: ۱۴۰۴/۰۸/۰۴				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
اسیدهای آمینه و پروتئین ساختار اسیدهای آمینه انواع اسیدهای آمینه هضم و جذب مقدار نیاز روزانه منابع غذایی	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد: ساختمان اسیدهای آمینه و پروتئین را شرح دهد. انواع اسیدهای آمینه و پروتئین را نام ببرد. هضم و جذب و متابولیسم اسیدهای آمینه و پروتئین را توضیح دهد. مقدار نیاز روزانه و منابع غذایی اسیدهای آمینه و پروتئین را بداند.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	کامپیوتر و پروژکتور
جلسه ششم - تاریخ: ۱۴۰۴/۰۸/۱۱				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی

ویتالمین های محلول در چربی (A, D, E, K)	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد:	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	کامپیوتر و پروژکتور
انواع ویتالمین های محلول در چربی (A, D, E, K) را نام ببرد. منابع ویتالمین های محلول در چربی (A, D, E, K) را ذکر کند. مقادیر مورد نیاز ویتالمین های محلول در چربی (A, D, E, K) را ذکر کند. علل کمبود ویتالمین های محلول در چربی (A, D, E, K) را بداند. علائم ناشی از کمبود ویتالمین های محلول در چربی (A, D, E, K) بازگو نماید.				

جلسه هفتم – تاریخ: ۱۴۰۴/۰۸/۱۸

عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
ویتالمین های محلول در آب (تیامین، نیاسین، ریبوفلاوین، پانتوتنیک اسید، پیریدوکسین، بیوتین، فولات، کوبالامین، ویتالمین C)	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد:	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	کامپیوتر و پروژکتور
انواع ویتالمین های محلول در آب (تیامین، نیاسین، ریبوفلاوین، پانتوتنیک اسید، پیریدوکسین، بیوتین، فولات، کوبالامین، ویتالمین C) را ذکر کند. منابع ویتالمین های محلول در آب (تیامین، نیاسین، ریبوفلاوین، پانتوتنیک اسید، پیریدوکسین، بیوتین، فولات، کوبالامین، ویتالمین C) را نام ببرد. مقادیر مورد نیاز ویتالمین های محلول در آب (تیامین، نیاسین، ریبوفلاوین، پانتوتنیک اسید، پیریدوکسین، بیوتین، فولات، کوبالامین، ویتالمین C) را بداند. علل کمبود ویتالمین های محلول در آب (تیامین، نیاسین، ریبوفلاوین، پانتوتنیک اسید، پیریدوکسین، بیوتین، فولات، کوبالامین، ویتالمین C) را ذکر کند. علائم ناشی از کمبود ویتالمین های محلول در آب (تیامین، نیاسین، ریبوفلاوین، پانتوتنیک اسید، پیریدوکسین، بیوتین، فولات، کوبالامین، ویتالمین C) بازگو کند.				

جلسه هشتم – تاریخ: ۱۴۰۴/۰۸/۲۵

عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
-------------	--------------	------	-----------	--------------

مواد معدنی (کلسیم، فسفر، منیزیم، گوگرد، آهن، روی، فلوئور، مس)	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد:	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	کامپیوتر و پروژکتور
انواع مواد معدنی حجیم (کلسیم، فسفر، منیزیم، گوگرد، آهن، روی، فلوئور، مس) را نام ببرد. منابع مواد معدنی حجیم (کلسیم، فسفر، منیزیم، گوگرد، آهن، روی، فلوئور، مس) را بداند. مقادیر مورد نیاز مواد معدنی حجیم (کلسیم، فسفر، منیزیم، گوگرد، آهن، روی، فلوئور، مس) را ذکر نماید. علل کمبود مواد معدنی حجیم (کلسیم، فسفر، منیزیم، گوگرد، آهن، روی، فلوئور، مس) شرح دهد. علائم ناشی از کمبود مواد معدنی حجیم (کلسیم، فسفر، منیزیم، گوگرد، آهن، روی، فلوئور، مس) را بازگو نماید.				

جلسه نهم - تاریخ: ۱۴۰۴/۰۹/۰۲

عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
تغذیه در دوران بارداری (۱)	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد:	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	کامپیوتر و پروژکتور
اهمیت تغذیه قبل از بارداری را بداند. میزان کالری و مواد مغذی مورد نیاز در ترمسترهای اول و دوم و سوم را بداند. الگو و میزان وزن گیری مورد انتظار در مادران باردار را ذکر نماید. نمودارهای مورد استفاده در تعیین الگوی وزن گیری مادر را بداند. علل سوء تغذیه در مادران باردار و روش مقابله و درمان آن را شرح دهد.				

جلسه دهم - تاریخ: ۱۴۰۴/۰۹/۰۹

عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
تغذیه در دوران بارداری (۲)	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد:	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	کامپیوتر و پروژکتور
عوارض کمبود مواد مغذی در دوران بارداری را ذکر نماید. مکمل های مورد نیاز مادران را نام ببرد.				

			مشکلات شایع دوران بارداری شامل تهوع و استفراغ، سوزش سر دل، یبوست، و یار، دیابت بارداری، پرفشاری خون بارداری و پره اکلامپسی را بشناسد. راهکارهای تغذیه ای مقابله با مشکلات شایع دوران بارداری را شرح دهد.	
جلسه یازدهم – تاریخ: ۱۴۰۴/۰۹/۱۶				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
تغذیه در دوران شیردهی	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد: فیزیولوژی شیردهی را شرح دهد. نحوه محاسبه کالری و مواد مغذی مادر شیرده را بداند. راهکارهای تغذیه برای افزایش شیرمادر را بداند.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	کامپیوتر و پروژکتور
جلسه دوازدهم – تاریخ: ۱۴۰۴/۰۹/۲۳				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
تغذیه در دوران شیرخواری (۱)	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد: اهمیت تغذیه با شیر مادر را بداند. کالری مورد نیاز شیرخوار و کودک را محاسبه کند. تکرر و نحوه شیردهی از زمان تولد تا ۲ سالگی را ذکر نماید.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	کامپیوتر و پروژکتور
جلسه سیزدهم – تاریخ: ۱۴۰۴/۰۹/۳۰				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
تغذیه در دوران شیرخواری (۲)	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد: زمان شروع تغذیه تکمیلی و ترتیب اضافه نمودن مواد غذایی در غذای کمکی را شرح دهد. زمان شروع مصرف مکمل های مواد مغذی در دوران شیرخواری را بداند.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	کامپیوتر و پروژکتور
جلسه چهاردهم – تاریخ: ۱۴۰۴/۱۰/۰۷				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
تغذیه در دوران کودکی	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد:	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	کامپیوتر و پروژکتور

			با انواع نمودارهای رشد کودکان آشنا باشد. زمان شروع مصرف مکمل های مواد مغذی در دوران کودکی را بداند. علل سوء تغذیه و راهکار تغذیه مقابله با سوء تغذیه در کودکان را بداند. بیماری های متابولیک ارثی در کودکان را ذکر نماید. اصول تغذیه سالم در کودکان را شرح دهد.	
--	--	--	--	--

جلسه پانزدهم – تاریخ: ۱۴۰۴/۱۰/۱۴

عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
انواع هرم های غذایی و کاربردهای آن	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد: تاریخچه تکامل هرم غذایی را بداند. انواع هرم غذایی را نام ببرد. اجزای تشکیل دهنده هرم های غذایی مختلف را ذکر نماید. اصلا تعادل، تنوع و کفایت را شرح دهد. مقادیر توصیه شده برای گروه های غذایی مختلف را ذکر نماید. کاربرد هرم غذایی و لیست جانشینی را شرح دهد.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	کامپیوتر و پروژکتور

جلسه شانزدهم – تاریخ: ۱۴۰۴/۱۰/۲۱

عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
اصول تنظیم برنامه غذایی	انتظار می رود دانشجو در پایان جلسه قادر باشد: نحوه محاسبه کالری مورد نیاز برای گروه های سنی مختلف را بداند. نحوه محاسبه میزان درشت مغذی ها و توزیع آن در رژیم غذایی را بیان کند. نحوه تنظیم وعده ها و میان وعده ها را بداند. اجزای تشکیل دهنده لیست جانشینی را ذکر نماید. معادل هر واحد از گروه های غذایی و اجزای تشکیل دهنده آن را بداند. میزان کالری و درشت مغذی های هر کدام از گروه های غذایی را ذکر نماید. میزان کالری و درشت مغذی های یک رژیم غذایی را محاسبه کند.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	کامپیوتر و پروژکتور

جلسه هفدهم - تاریخ:				
عنوان مبحث:	اهداف رفتاری	حیطه	روش تدریس	وسایل آموزشی
امتحان پایان ترم				

ارزشیابی:	
ارزشیابی: تکوینی ☐ پایانی ☐	نمره کل:
حضور فعال: ۰/۵ پرسش و پاسخ: ۱ تکلیف: ۰	آزمون میان ترم: ۰ نمره
نوع آزمون میان ترم: شفاهی ☐ تشریحی ☐ چند گزینه ای ☐ صحیح و غلط ☐ جور کردنی ☐	آزمون پایان ترم: ۱۸.۵ نمره
نوع آزمون پایان ترم: شفاهی ☐ تشریحی ☐ چند گزینه ای ☐ صحیح و غلط ☐ جور کردنی ☐	

منابع:
۱. استامپ اسکات س، کراوس م، ماهان ل. (۱۳۹۰ یا چاپ جدید). اصول تغذیه. ترجمه: شیدفر ف، متقی آ، خلدی ن. چاپ سوم
۲. تغذیه اساسی مدرن. تالیف و ترجمه منصور صابری و مانیتا خلیلی دارستانی. آخرین ویرایش.