

## بسمه تعالی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد مراغه

### طرح درس اصول تغذیه مادر و کودک

**موضوع تدریس:** اصول تغذیه مادر و کودک

**پیش نیاز:** بیوشیمی، فیزیولوژی ۱ و ۲

**فراگیران:** دانشجویان مامایی ترم ۳

**مقطع:** کارشناسی پیوسته

**تعداد واحد:** ۲ واحد نظری ( ۳۴ ساعت )

**تعداد جلسات:** ۱۶ جلسه

**مدرس:**

**روشهای تدریس:**

سخنرانی همراه با پرسش و پاسخ، بحث گروهی، مطالعه انفرادی توسط دانشجو

**وسایل آموزشی:**

وایت بورد ، اورهد ، ویدئو پروژکتور ، جزوه دست نویس ، کتاب

**سنجش و ارزشیابی فراگیران:**

۱- شرکت فعال در بحث های کلاسی ۵%

۲- ارائه کنفرانس و سایر تکالیف ۱۰%

۳- امتحان میان ترم ۱۵%

۵- امتحان پایان ترم ۷۰%

**وظایف دانشجویان:**

۱- شرکت همیشه فعال در کلاس

۲- مطالعه مطالب پیش بینی شده برای جلسه مورد نظر و حضور در کلاس با آمادگی و پیش زمینه ذهنی

۳- ارائه کنفرانس ، ارائه یک پژوهش داخلی یا خارجی مرتبط با موضوع کنفرانس ( جهت یافتن پژوهش های داخلی میتوانید از کلیه مجله های علمی پژوهشی فارسی و یا از

سایت <http://www.irandoc.ac.ir> و جهت یافتن پژوهش های خارجی میتوانید از سایت <http://www.pubmed.com> استفاده نمایید) ارائه ترجمه متن انگلیسی مرتبط با موضوع کنفرانس .

۴- خاموش بودن تلفن همراه در کلاس

## اهداف کلی :

آشنایی با:

۱. 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

## شرح مختصر درس :

درس اصول تغذیه مادر و کودک شامل نقش تغذیه صحیح در تامین سلامت فرد به خصوص مادر و کودک، مواد مغذی و عوارض ناشی از کمبود و زیاده روی مصرف آنها، ارزشیابی وضعیت تغذیه، تغذیه در سنین مختلف، بیماری های ناشی از تغذیه و تغذیه گروه های آسیب پذیر می باشد.

## منابع اصلی درس:

- دوک، سوزان جی. تغذیه و تغذیه درمانی در پرستاری ( بر اساس کتاب دوک) براساس سرفصل مصوب شورای عالی برنامه ریزی علوم پزشکی. تالیف زهرا تذکری، مریم نمادی وثوقی، مریم زارع. تهران: جامعه نگر، ۱۳۹۱.
- بهبود رشد و تغذیه کودکان. وزارت بهداشت، معاونت سلامت، دفتر سلامت جمعیت و تنظیم خانواده، اداره بهبود تغذیه
- راهنمای کشوری تغذیه در دوران بارداری و شیردهی. وزارت بهداشت، معاونت سلامت، دفتر بهبود تغذیه جامعه
- Katbleen ML, Sylvia E. Kruses food, Nutrition & Diet thrapy. America: USA, 1<sup>st</sup> ed

## مقررات کلاس:

- دانشجویان عزیز توجه داشته باشند با توجه به گستردگی و تنوع زیاد مطالب و از طرفی کمبود وقت، نقش استاد، راهنمایی و تسهیل یادگیری است نه انتقال تمام و کمال محتوا، لذا آموزش مطلوب مستلزم مطالعه و مشارکت فعال شما می باشد و انتظار می رود:
- به حضور مرتب و منظم همراه با آمادگی در تمام جلسات درس اهمیت دهید.
  - غیبت تا سقف سه هفدهم در صورتی که غیر موجه باشد در ارزشیابی دخالت داده می شود.
  - در بحث های کلاس و انجام تکالیف در سر موعد توجه داشته باشید.
  - به منابع معرفی شده مراجعه و مطالب تکمیلی بحث ها را مطالعه فرمایید.
  - تلفن همراه را در تمام مدت کلاس خاموش نگه دارید و از آمد و رفت های غیر ضروری از کلاس جدا بپرهیزید.
  - آمدن شما در کلاس درس پس از استاد به معنی غیبت در آن جلسه خواهد بود. لذا جهت حفظ نظم و ترتیب کلاس لطفا پس از استاد وارد کلاس درس نشوید .
  - از صحبت های اضافی با دوستان خود که منجر به برهم زدن نظم کلاس می گردد جدا خودداری نمایید . در غیر این صورت با دانشجو برخورد جدی خواهد شد، لذا از پذیرفتن وی تا انتهای دوره درسی معذور خواهیم بود.

### زمانبندی و موضوع جلسات

جلسه	عنوان جلسه
اول	اصول کلی تغذیه، اهداف، تاریخچه، تعاریف، ترکیب شیمیایی بدن
دوم	مسائل و مشکلات تغذیه در ایران و جهان، اهمیت تغذیه در بهداشت و سلامت جامعه
سوم	مواد مغذی و منابع اصلی آنها ( پروتئین، کربوهیدرات، چربی)
چهارم	ادامه بحث جلسه قبل
پنجم	انرژی ( تعریف، روش های اندازه گیری، نیازها و تعادل انرژی)
ششم	آب، املاح و ویتامین ها
هفتم	ادامه بحث جلسه قبل
هشتم	عوارض و کمبود مصرف هر یک از مواد مغذی
نهم	گروه های غذایی، موارد استعمال و نحوه استفاده از جداول مواد غذایی و لیست های جانشین WHO، FAO، RDA، جداول مواد غذایی خام و پخته
دهم	اصول و روش های نگهداری مواد غذایی، فرآیند اتلاف مواد غذایی، بهداشت مواد غذایی، مسمومیت ها، مسمومیت های غذایی شایع در نوزادان و کودکان
یازدهم	بررسی بالینی وضعیت تغذیه، بررسی آنتروپمتریک، بررسی مواد غذایی
دوازدهم	تغذیه در دوران بارداری و شیردهی
سیزدهم	ادامه بحث جلسه قبل
چهاردهم	تغذیه در شیرخواری
پانزدهم	تغذیه در نوجوانان و بزرگسالان
شانزدهم	تغذیه در سالمندان

