



<p>نام درس: اصول تغذیه مادر و کودک تعداد واحد: ۲ نوع واحد: نظری مقطع و رشته تحصیلی: کارشناسی مامایی دروس پیشنیاز: بیوشیمی، فیزیولوژی (۱ و ۲) تلفن داخلی دفتر: ساعات حضور در دفتر:</p>	<p>مدرس: نازنین کریم آباده Email: saadat 124 @yahoo.com مکان کلاس: روز کلاس: چهارشنبه ساعت کلاس: تاریخ امتحان میان ترم:- تاریخ امتحان پایان ترم:</p>
---	--

اهداف کلی:

- ۱) آشنایی با علم تغذیه و مهمترین مشکلات تغذیه ای دنیا
- ۲) آشنایی با انواع مواد مغذی و نقش و اهمیت آنها در سلامت
- ۳) آشنایی با چگونگی ارزیابی وضعیت تغذیه ای
- ۴) آشنایی با RDA و هرم راهنمایی غذایی روزانه و انواع گروههای غذایی
- ۵) آشنایی با تغذیه صحیح در کودکان ، مادران باردار و شیرده
- ۶) روشهای نگهداری مواد غذایی

اهداف رفتاری:

در پایان دوره دانشجو قادر خواهد بود:

حیطه شناختی

۱. انواع مواد مغذی را نام برده ،نقش و اهمیت آنها در سلامت را توضیح دهد
۲. کربوهیدراتها را تعریف کرده ،نقش و اهمیت آن را در تغذیه توضیح دهد
۳. پروتئینها را تعریف کرده ،نقش و اهمیت آنها را در تغذیه توضیح دهد
۴. چربیها را تعریف کرده ،نقش و اهمیت آنها را در تغذیه توضیح دهد
۵. ویتامینها را تعریف کرده ،انواع آن ،نقش و اهمیت آنها را در سلامت توضیح دهد
۶. املاح را تعریف کرده ،انواع آن ،نقش و اهمیت آنها را در سلامت توضیح دهد
۷. کمبودهای تغذیه ای را نام برده، علل و علائم آن را توضیح دهد (کمبودهای پروتئین ،ویتامین و املاح)
۸. انرژی مورد نیاز بدن را توضیح داده و طریقه محاسبه آن را بداند.
۹. گروههای غذایی را نام برده و هرم غذایی روزانه را توضیح دهد
۱۰. روشهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای را نام برده و در مورد آنها توضیح دهد
۱۱. نیازهای تغذیه ای مادر در دوران بارداری و شیردهی را بداند
۱۲. تغذیه تکمیلی و اصول آن را بیان کند
۱۳. نیازهای تغذیه ای کودک در سنین مختلف را توضیح دهد
۱۴. نیازهای تغذیه ای سالمندان را توضیح دهد
۱۵. روشهای نگهداری مواد غذایی را نام برده ودرمورد آنها توضیح دهد

حیطه نگرشی

۱. با علاقه و دقت به درس گوش می دهد و در بحث گروهی فعالانه مشارکت دارد
۲. با انگیزه به درس توجه دارد و ابراز عقیده می کند

حیطه مهارتی

در رابطه با مبحث مثال و تجارب بالینی را ارائه می دهد

چگونگی فعالیت استاد:

حضور و غیاب - پرسش های حین درس - تکالیف ارجاعی برای دانشجویان در خارج از کلاس - طرح سوالات - امتحان پایان ترم

شیوه تدریس:

سخنرانی و پرسش و پاسخ و بحث گروهی

وسایل کمک آموزشی:

ویدئو پروژکتور و ارائه پاورپوینت . وایت بورد / ماژیک.

چگونگی فعالیت دانشجو:

حضور فعال در کلاس - پاسخ به سوالات اعلامی در کلاس - ارائه پاسخ به سوالات اعلامی در خارج از کلاس و تحویل پاسخ ها

تکالیف دانشجو:

انجام پروژه کلاسی

نحوه ارزیابی دانشجو:

- ۱- امتحان میان ترم ۲۵٪
- ۲- کوئیزهای کلاسی ۵٪
- ۳- فعالیت کلاسی ۵٪
- ۴- حضور و غیاب ۵٪
- ۵- امتحان پایان ترم ۶۰٪

جدول زمانبندی درس اصول تغذیه مادر و کودک نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲

ردیف	تاریخ	رئوس مطالب
۱		آشنایی با برخی اصطلاحات تغذیه ای
۲		کربوهیدراتها . انواع . منابع . نقش و اهمیت آنها در سلامت
۳		پروتئینها . انواع . منابع . نقش و اهمیت آنها در سلامت
۴		چربیها . انواع . منابع . نقش و اهمیت آنها در سلامت
۵		انرژی . چگونگی محاسبه انرژی مورد نیاز بدن
۶		ویتامینها . انواع . نقش و اهمیت آنها در سلامت (آ ، د ، ای و کا)

ویتامینهای محلول در آب ، منابع . نقش و اهمیت آنها در سلامت	۷
مینرالها . انواع .نقش و اهمیت آنها در سلامت، کلسیم و فسفر ،نقش و اهمیت آن در سلامت	۸
آهن . مس، روی . فلوئور .ید، نقش و اهمیت آنها در سلامت	۹
گروههای غذایی و تنظیم برنامه غذایی بر اساس هرم غذایی	۱۰
روشهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای (بررسی مصرف مواد غذایی)	۱۱
روشهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای (روشهای آنتروپومتریک،بیوشیمیایی و بالینی)	۱۲
تغذیه دوران بارداری و شیردهی	۱۳
تغذیه شیرخوار و اهمیت شیر مادر	۱۴
تغذیه دوران کودکی	۱۵
تغذیه دوران سالمندی	۱۶
روشهای نگهداری مواد غذایی	۱۷

منابع اصلی درس:

- 1- *Mahan L K , Escott _Stumps . Krause's Food , Nutrition and Diet Therapy .*
- 2- مبانی تغذیه ،دکتر مینو فروزانی