

Course Plan



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بوشهر
دانشکده پرستاری - مامایی

مرکز مطالعات و آموزش پرستاری بوشهر

موضوع تدریس : اصول تغذیه مادر و کودک
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۶/۱۰
تاریخ تدوین: ۱۴۰۰/۰۷/۰۱

پیش نیاز : بیوشیمی و فیزیولوژی (۲۱)
ساعات تدریس : ۳۴ ساعت
نوع واحد : تئوری
فراگیران : دانشجویان ترم ۳
ممايي
تعداد جلسات : ۱۶ جلسه
تعداد واحد : ۲ واحد
مقطع : کارشناسی پیوسته
محل اجرا : دانشگاه علوم پزشکی بوشهر
مدرسين : خانم ها دکتر اشرف قیاسی- حمیده حسینی

آدرس دفتر مسئول درس: دانشکده پرستاری- مامایی
تلفن دفتر: ۰۵۶۳۲۳۹۱۴۴۹
آدرس پست الکترونیک مسئول درس: a.ghiasi@bums.ac.ir

شرح درس :

در طول این درس به شرح اهمیت نقش تغذیه صحیح در تأمین سلامت فرد به خصوص مادر و کودک پرداخته و در این راستا دانشجویان با مواد مغذی، ارزشیابی وضعیت تغذیه، تغذیه در سنین مختلف، بیماری های ناشی از تغذیه و تغذیه گروه های آسیب پذیر آشنا می گردند.

اهداف کلی :

- ۱- آشنایی با اهمیت و نقش تغذیه صحیح در تأمین سلامت فرد و 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

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بوشهر

اهداف جزئی:

- تاریخچه علم تغذیه در ایران و جهان را بیان کند.
- مهم ترین چالش های تغذیه ای حال حاضر جهان و ایران را نام ببرد.
- اصول تغذیه صحیح را تعریف کند.
- امنیت غذایی را تعریف کند و علل ناامنی غذایی را نام ببرد.
- استراتژی های کشوری جهت تأمین امنیت غذایی را شرح دهد.
- نقش کربوهیدرات ها در مواد غذایی و در بدن را شرح دهد.
- فرایندهای متابولیکی کربوهیدرات ها را شرح دهد.
- نشانه های دریافت ناکافی و دریافت بیش از نیاز کربوهیدرات ها را بیان کند.
- نقش لیپیدها در بدن را شرح دهد.
- فرایندهای متابولیکی لیپیدها را شرح دهد.
- نشانه های دریافت ناکافی و دریافت بیش از نیاز لیپیدها را بیان کند
- انواع طبقه بندی پروتئین ها را شرح دهد.
- نقش پروتئین ها در مواد غذایی را شرح دهد.
- نقش پروتئین ها در بدن را شرح دهد.
- فرایندهای متابولیکی پروتئین ها را توضیح دهد.
- نشانه های دریافت ناکافی و دریافت بیش از نیاز پروتئین ها را بیان کند.
- فرایندهای متابولیکی برای تأمین انرژی را توضیح دهد.
- موارد استفاده از انرژی را شرح دهد.
- عوامل موثر بر تندرستی را بیان کند.
- نقش مواد معدنی زیاد مقدار را در بدن توضیح دهد.
- فرایندهای متابولیکی مواد معدنی زیاد مقدار را شرح دهد.
- منابع غذایی مواد معدنی زیاد مقدار را بیان کند.
- پیامدهای دریافت کم یا دریافت بیش از حد نیاز مواد معدنی زیاد مقدار را شرح دهد.
- نقش مواد معدنی کم مقدار را در بدن توضیح دهد.
- فرایندهای متابولیکی مواد معدنی کم مقدار را شرح دهد.
- منابع غذایی مواد معدنی کم مقدار را بیان کند.
- پیامدهای دریافت کم یا دریافت بیش از حد نیاز مواد معدنی کم مقدار را شرح دهد.
- نقش ویتامین های محلول در چربی را در بدن توضیح دهد.
- فرایندهای متابولیکی ویتامین های محلول در چربی را شرح دهد.
- منابع غذایی ویتامین های محلول در چربی را بیان کند.
- پیامدهای دریافت کم یا بیش از حد نیاز ویتامین های محلول در چربی را شرح دهد.
- نقش ویتامین های محلول در آب را در بدن توضیح دهد.
- فرایندهای متابولیکی ویتامین های محلول در آب را شرح دهد.
- منابع غذایی ویتامین های محلول در آب را بیان کند.
- پیامدهای دریافت کم یا بیش از حد نیاز ویتامین های محلول در آب را شرح دهد.
- اختلالات ناشی از کمبود و راه های پیشگیری و کنترل آن را شرح دهد.
- انواع ریزمغذی هایی که کمبود آن ها در کشور شایع است را نام ببرد.
- عوارض ناشی از کمبود هر یک از ریزمغذی ها را بیان کند.
- راهکارهای پیشگیری و کنترل کمبود هر یک از ریزمغذی ها (ید، آهن، ویتامین A، ویتامین D، روی و کلسیم) را توضیح دهد.
- اصول کلی تهیه و تنظیم برنامه های غذایی را توضیح دهد.
- عادات غذایی، بهداشت مواد غذایی و اصول نگهداری و طرز صحیح استفاده از مواد غذایی را شرح دهد.
- انواع روشهای ارزیابی تغذیه را نام ببرد.
- عوامل ایجاد کننده سوءتغذیه و بیماریهای ناشی از آن ذکر کند.
- تغذیه مادر در دوران بارداری و شیردهی را توضیح دهد.
- اصول تغذیه مادر در دوران شیردهی توضیح دهد.
- اصول تغذیه نوزاد و کودک و اهمیت تغذیه با شیر مادر را بیان کند.
- اصول تغذیه در دوران بلوغ، نوجوانی، جوانی، میانسالی، یائسگی و سالمندی را شرح دهد.

روشهای تدریس : سخنرانی ، پرسش و پاسخ و استفاده از وسایل کمک آموزشی با تأکید بر مشارکت دانشجویان

وظایف دانشجویان :

۲-امادگی برای پاسخگویی به مباحث قبلی

۱- حضور فعال و مداوم
۲- ارائه تکالیف مربوطه

نحوه ارزشیابی دانشجو :

۱- حضور فعال در کلاس و پاسخگویی به سؤالات ۱۰٪
۲- تکلیف ۲۰٪
۳- امتحان پایان ترم ۷۰٪

جدول زمانبندی و محتوای درسی پیش بینی شده برای هر جلسه

جلسات	تاریخ	ساعت	محتوای درسی پیش بینی شده (نظری)	مدرس
اول	۱۴۰۳/۰۶/۲۱	۱۴-۱۶	تعریف مفاهیم و اهمیت تغذیه	دکتر قیاسی
دوم	۱۴۰۳/۶/۲۴	۱۴-۱۶	کربوهیدرات ها و لیپیدها	دکتر قیاسی
سوم	۱۴۰۳/۷/۰۷	۱۴-۱۶	پروتئین ها و متابولیسم انرژی	دکتر قیاسی
چهارم	۱۴۰۳/۷/۱۴	۱۴-۱۶	مواد معدنی(زیاد مقدار)	دکتر قیاسی
پنجم	۱۴۰۳/۰۷/۲۱	۱۴-۱۶	مواد معدنی(کم مقدار)	دکتر قیاسی
ششم	۱۴۰۳/۰۷/۲۸	۱۴-۱۶	ویتامین ها (محلول در چربی)	دکتر قیاسی
هفتم	۱۴۰۳/۰۸/۰۵	۱۴-۱۶	ویتامین ها (محلول در آب)	دکتر قیاسی
هشتم	۱۴۰۳/۰۸/۱۲	۱۴-۱۶	ریز مغذی ها و نقش آنها در سلامت	دکتر قیاسی
نهم	۱۴۰۳/۰۸/۱۹	۱۴-۱۶	آشنایی با هرم و گروه های غذایی	خانم حسینی
دهم	۱۴۰۳/۰۸/۲۶	۱۴-۱۶	ارزیابی وضعیت تغذیه ای	خانم حسینی
یازدهم	۱۴۰۳/۰۹/۰۳	۱۴-۱۶	اصول و نگهداری مواد غذایی و جلوگیری از هدر رفت غذا	خانم حسینی
دوازدهم	۱۴۰۳/۰۹/۱۰	۱۴-۱۶	تغذیه در دوران بارداری و شیردهی	خانم حسینی
سیزدهم	۱۴۰۳/۰۹/۱۷	۱۴-۱۶	تغذیه در کودکان زیر ۵ سال	خانم حسینی
چهاردهم	۱۴۰۳/۰۹/۲۴	۱۴-۱۶	تغذیه در نوجوانی و جوانی	خانم حسینی
پانزدهم	۱۴۰۳/۱۰/۰۱	۱۴-۱۶	تغذیه در میانسالی	خانم حسینی
شانزدهم	۱۴۰۳/۱۰/۰۸	۱۴-۱۶	تغذیه در سالمندی	خانم حسینی

منابع اصلی درس:

منابع اصلی درس:

1-Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Spong, C. Y., & Dashe, J. S. (2018). *Williams obstetrics, 25e*. New York, NY, USA: Mcgraw-hill.

۲-اصول تغذیه رایبسنون آخرین چاپ

۳- اصول تغذیه کراوس: تغذیه دوران بارداری و شیردهی. 2021

۴-بهداشت مادر و کودک پارسا تالیف سوسن پارسای، بهرام قاضی جهانی، آزاده زنوزی انتشارات گلبن، ۱۴۰۰

۵-دستورالعمل وزارت بهداشت ۱۳۹۶

۶-دستورالعمل تغذیه مدارس