فرم برنامه درسی (Course Plan)

دانشکده پرستاری و مامایی

نام درس: اصول تغذیه و تغذیه مادر و کودك	**تعداد واحد: ۲**
مقطع : کارشناسی رشته مامایی	**مدت زمان ارائه درس:** ۳۴ ساعت
پیش نیاز:	
مسئول برنامه: حسین خادم حقیقیان	

هدف کلی درس

هدف این درس گسترش دانش تغذیه و پی بردن به اهمیت و نقش تغذیه صحیح در تامین سلامت فرد بویژه مادر و کودک و آموزش تغذیه صحیح در دوران های مختلف بویژه بارداری و شیردهی و پیشگیری از سوء تغذیه مادر و کودک و مهارت کاربرد تغذیه صحیح و شناخت علائم ناشی از سوء تغذیه در مادر و کودک است.

عناوین کلی این درس شامل موارد زیر می باشد:

۱) آشنایی با نقش و اهمیت تغذیه و مفاهیم کلی آن
۲) وظایف حیاتی و منابع غذایی درشت مغذی ها
۳) وظایف حیاتی و منابع غذایی ریزمغذی ها
۴) تغذیه دوران بلوغ و سالهای پیش از بارداری
۵) تغذیه دوران بارداری و آموزش تغذیه به مادران
۶) تغذیه در دوران شیردهی و آموزش به مادر و جبران افت ذخائر
۷) تغذیه سالمندی
۸) تغذیه با شیر مادر و مزایای آن
۹) تغذیه شیرخوار با شیر غیراز مادر
۱۰) نحوه از شیر گرفتن

۱۱) تغذیه تکمیلی
۱۲) الگوی رشد نوزادان و کودکان

منابع اصلی درسی

- Krause's Food and the Nutrition Care Process
- Modern Nutrition
- Nutritional essentials for nursing practice. Dudek SG.Lippincott Williams & wilkins2006.

ارزشیابی

❖ **نحوه ارزشیابی**

۲) ارائه های کلاسی

۳) امتحان کتبی

❖ **نحوه محاسبه نمره کل**

۴) نمره ارائه های کلاسی

۵) نمره امتحان کتبی

❖ **مقررات**

- حداقل نمره قبولی .....
- تعداددفعات مجاز غیبت در کلاس .....

جدول زمانبندی درس .....

سرفصل مطالب	ساعت ارائه	نحوه ارائه	منابع درسی	امکانات مورد نیاز	روش ارزشیابی
تعریف تغذیه و تاریخچه آن، تعاریف کلی غذا و مواد مغذی، انرژی	۱۳–۱۵	ارائه توسط استاد	کراوس مادرن	اسلاید، ویدئو پروژکتور	
کربوهیدراتها	۱۳–۱۵	ارائه توسط استاد	کراوس مادرن	اسلاید، ویدئو پروژکتور	
چربی ها	۱۳–۱۵	ارائه توسط استاد	کراوس مادرن	اسلاید، ویدئو پروژکتور	
پروتئین ها	۱۳–۱۵	ارائه توسط استاد	کراوس مادرن	اسلاید، ویدئو پروژکتور	
ویتامین های محلول در آب	۱۳–۱۵	ارائه توسط استاد	کراوس مادرن	اسلاید، ویدئو پروژکتور	
ویتامین های محلول در چربی	۱۳–۱۵	ارائه توسط استاد	کراوس مادرن	اسلاید، ویدئو پروژکتور	
مینرال ها و املاح	۱۳–۱۵	ارائه توسط استاد	کراوس مادرن	اسلاید، ویدئو پروژکتور	
آشنایی با اصول تنظیم رژیم های درمانی در بیمارستان	۱۳–۱۵	ارائه توسط استاد	کراوس مادرن	اسلاید، ویدئو پروژکتور	

سرفصل مطالب	ساعت ارائه	نحوه ارائه	منابع درسی	امکانات مورد نیاز	روش ارزشیابی
آشنایی با رژیم های غذائی عادی، نرم ، مایع غلیظ، مایع کامل و موارد کاربرد آنها	**۱۵-۱۳**	**ارائه توسط استاد**	کراوس مادرن	**اسلاید، ویدئو پروژکتور**	
آشنایی با رژیم های کم کالری، پر کالری و پر پروتئین و موارد کاربرد آنها	**۱۵-۱۳**	**ارائه توسط استاد**	کراوس **مادرن**	**اسلاید، ویدئو پروژکتور**	
آشنایی با رژیمهای غذایی در بیماریهای قلب و عروق	**۱۵-۱۳**	**ارائه توسط استاد**	کراوس مادرن	**اسلاید، ویدئو پروژکتور**	
تغذیه با شیر مادر و مزایای آن تغذیه شیرخوار با شیر غیراز مادر	۱۵-۱۳	ارائه توسط استاد	کراوس مادرن	اسلاید، ویدئو پروژکتور	
نحوه از شیر گرفتن تغذیه تکمیلی	۱۵-۱۳	ارائه توسط استاد	کراوس مادرن	اسلاید، ویدئو پروژکتور	
الگوی رشد نوزادان و کودکان	۱۵-۱۳	ارائه توسط استاد	کراوس مادرن	اسلاید، ویدئو پروژکتور	
تغذیه دوران بلوغ و سالهای پیش از بارداری تغذیه دوران بارداری و آموزش تغذیه به مادران	۱۵-۱۳	ارائه توسط استاد	کراوس مادرن	اسلاید، ویدئو پروژکتور	
تغذیه دوران بارداری و آموزش تغذیه به مادران تغذیه در دوران شیردهی و آموزش به مادر و جبران افت ذخائر	۱۵-۱۳	ارائه توسط استاد	کراوس مادرن	اسلاید، ویدئو پروژکتور	
تغذیه سالمندی و زنان سالمند	۱۵-۱۳	ارائه توسط استاد	کراوس مادرن	اسلاید، ویدئو پروژکتور	