



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان

معاونت آموزشی

دانشکده بهداشت

نام درس:	تعداد واحد:	نوع واحد:
اصول تغذیه و تغذیه مادر و کودک	۲	نظری
پیشنیاز درس:	فراگیران:	نیمسال:
ندارد	کارشناسی مامایی	اول ۱۴۰۱-۱۴۰۲
ساعت و محل کلاس:	مدرس:	e-mail:
۱۶-۱۸ دوشنبه ها- کلاس ۱۰۴	دکتر مریم قاسمی	m.ghasemy.mg@gmail.com

هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با تعاریف، اهمیت مفاهیم تغذیه، نقش تغذیه در حفظ سلامت و ارتقاء سطح سلامت مادر باردار و شیرده و پیشگیری از بیماری ها و آموزش تغذیه در دورانهای مختلف به ویژه دورانهای بارداری ، شیردهی ، نوزادی و کودکی

شرح درس:

با توجه به نقش تغذیه صحیح در حفظ سلامت بدن و پیشگیری از بیماری ها، دانشجویان در این درس با اهمیت تغذیه و نقش تغذیه در سلامت و بیماری، تغذیه صحیح و سالم و منابع مواد مغذی و نقش فیزیولوژیک آنها در بدن، روش های نگهداری مواد غذایی و انواع تقلب، ارزیابی وضعیت تغذیه و همچنین با تغذیه در دورانهای بارداری، شیردهی، نوزادی و کودکی آشنا می شوند.

جلسه	عنوان جلسه	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه و سطح یادگیری	وسایل مورد نیاز	روش تدریس
اول ۴ مهر	آشنایی با دانشجویان و کلیات، بیان منابع درسی و سرفصل	آشنایی با علم تغذیه و ارتباط آن با سلامتی و شناخت گروه های مواد غذایی	<ul style="list-style-type: none"> تغذیه را تعریف کند غذا و مواد مغذی را تعریف کند تاریخچه تغذیه، علم تغذیه و ارتباط آن با سلامتی را شرح دهد برخی اصطلاحات متداول در تغذیه را تعریف نماید اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماری ها را بیان نماید نقش تغذیه در تامین سلامت را بیان نماید گروه های غذایی را نام ببرد چگونگی هضم و جذب غذا را بیان کند کنترل عصبی و هورمونی عملکرد دستگاه گوارش را شرح دهد 	شناختی-عاطفی	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید	پیش آزمون-سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس
دوم ۱۱ مهر	کربوهیدرات ها	آشنایی با درشت مغذی ها	<ul style="list-style-type: none"> مراحل هضم و جذب کربوهیدرات ها را توضیح دهد طبقه بندی کربوهیدرات ها را نام ببرد منابع غذایی کربوهیدرات ها را بیان کند مقدار مورد نیاز در رژیم روزانه را بیان کند انواع شیرین کننده ها را نام ببرد 	شناختی-عاطفی	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید	سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس

			<ul style="list-style-type: none"> • انواع فیبرها و منابع غذایی فیبرها را نام ببرد • اهمیت فیبرها در تامین سلامت را بیان کند • مقدار مورد نیاز روزانه را بیان کند • پره بیوتیک ها و پروبیوتیک ها را نام ببرد • اهمیت پره بیوتیک ها و پروبیوتیک ها را در تامین سلامتی توضیح دهد • نمایه گلیسمی را تعریف نماید • لیست نمایه گلیسمی مواد غذایی را بیان کند • هضم و جذب کربوهیدرات ها را بیان کند • برخی از اختلالات متابولیکی شایع کربوهیدرات ها (عدم تحمل لاکتوز ، عدم تحمل فروکتوز) را بیان کند 			
سوم ۱۸ مهر	چربی ها	آشنایی با درشت مغذی ها	<ul style="list-style-type: none"> • چربی ها را تعریف نماید • انواع چربی ها را نام ببرد • نقش چربی ها در رژیم روزانه را بیان کند • ساختمان شیمیایی چربی ها را بشناسد • مراحل هضم و جذب چربی ها را بیان کند • منابع غذایی چربی ها را بداند • مقدار مورد نیاز روزانه از منابع مختلف چربی را شرح دهد • انواع لیپوپروتئین ها را بیان کند • اثر مصرف انواع چربی ها بر میزان لیپوپروتئین ها را بداند • منابع غذایی کلسترول را بیان کند • بیماری های مرتبط با مصرف نامناسب چربی ها را بیان کند • عملکرد اسیدهای چرب ضروری و مقادیر مورد نیاز آن ها را در رژیم غذایی بیان کند • عوارض ناشی از کمبود اسیدهای چرب ضروری آشنا شود 	شناختی- عاطفی	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید	سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس

			<ul style="list-style-type: none"> • با اسیدهای چرب ترانس بیان کند 			
چهارم ۲۵ مهر	پروتئین ها	آشنایی با درشت مغذی ها	<ul style="list-style-type: none"> • ساختمان شیمیایی پروتئین ها را شرح دهد • مراحل هضم و جذب پروتئین را شرح دهد • طبقه بندی پروتئین ها را نام ببرد • اسیدهای آمینه ضروری را نام ببرد • اسیدهای آمینه محدودکننده را بداند • منابع غذایی پروتئین ها را شرح دهد • مقدار نیاز روزانه پروتئین را شرح دهد • تعادل ازت را شرح دهد • اثرات سوء تغذیه پروتئین انرژی را بر قد و وزن کودکان شرح دهد • بیماری های ناشی از عدم مصرف متعادل را نام ببرد • درجات مختلف سوء تغذیه پروتئین انرژی را بشناسد • راه های پیشگیری و درمان درجات مختلف سوء تغذیه را شرح دهد • بیماری های ناشی از اختلالات متابولیسم اسیدامینه شرح دهد 	شناختی- عاطفی	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید	سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس
پنجم ۲ آبان	انرژی	آشنایی با متابولیسم و انرژی	<ul style="list-style-type: none"> • تعریف انرژی را بداند • نیاز بدن به انرژی را بشناسد • واحد اندازه گیری انرژی را بداند • ارزش انرژی زایی مواد غذایی را بداند • متابولیسم پایه را تعریف کنید • عوامل موثر بر متابولیسم پایه را بشناسد • نحوه محاسبه متابولیسم پایه را بداند • نیازهای انرژی در گروه های مختلف سنی و جنسی را بداند 	شناختی- عاطفی	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید	سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس

			<ul style="list-style-type: none"> اصطلاحات متداول در بحث انرژی شامل REE, BEE, BMR, TEE, RMR را بداند اجزاء تشکیل دهنده انرژی کل روزانه را بداند انرژی مورد نیاز برای فعالیت های مختلف را بداند گرمای ناشی از غذا را تعریف کند میزان TEF در رژیم های مختلف را بداند نحوه محاسبه کل انرژی مورد نیاز را بداند 			
سخنرانی - طرح سوال جهت بحث در کلاس	ویدئو پروژکتور، تخته و مژیک سامانه نوید	شناختی - عاطفی	<ul style="list-style-type: none"> تعریف و تقسیم بندی ویتامین ها را بداند اهمیت و نقش ویتامین ها در سلامتی انسان را توضیح دهد تاریخچه کشف ویتامین ها را بداند مناسبت نامگذاری ویتامین ها را شرح دهد ساختمان ویتامین های B1 (تیامین، ریوفلاوین و نیاسین) را بشناسد نقش بیوشیمیایی ویتامین های تیامین، ریوفلاوین و نیاسین را بشناسد منابع غذایی ویتامین های تیامین، ریوفلاوین و نیاسین را بیان کند دریافت مرجع غذایی ویتامین های تیامین، ریوفلاوین و نیاسین را بداند محتوای ویتامین تیامین، ریوفلاوین و نیاسین برخی از مواد غذایی را بداند بیماری ها و نشانه های بالینی کمبود ویتامین های تیامین، ریوفلاوین و نیاسین را بشناسد نحوه پیشگیری و درمان کمبود ویتامین های تیامین، ریوفلاوین و نیاسین را بداند 	آشنایی با ویتامین ها	ویتامین ها	ششم ۹ آبان

			<ul style="list-style-type: none"> • عوارض هیپرویتامینوز ویتامین های تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین را بداند 			
سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید	شناختی- عاطفی	<ul style="list-style-type: none"> • ساختمان ویتامین های کوبالامین، پیریدوکسین، اسید فولیک و ویتامین C را بشناسد • نقش بیوشیمیایی ویتامین های کوبالامین، پیریدوکسین، اسید فولیک و ویتامین C را بداند • نام علمی و منابع غذایی ویتامین های کوبالامین، پیریدوکسین و اسید فولیک و ویتامین C را بیان کند • دریافت مرجع غذایی ویتامین های کوبالامین، پیریدوکسین و اسید فولیک و ویتامین C را بداند • محتوای ویتامین های کوبالامین، پیریدوکسین ، اسید فولیک و ویتامین C برخی از مواد غذایی را بیان کند • بیماری ها و نشانه های بالینی کمبود ویتامین های کوبالامین، پیریدوکسین ، اسید فولیک و ویتامین C را بشناسد • نحوه پیشگیری و درمان کمبود ویتامین های کوبالامین، پیریدوکسین ، اسید فولیک و ویتامین C را بداند 	آشنایی با ویتامین ها	ویتامین ها	هفتم جبرانی به دلیل تعطیل رسمی
سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید	شناختی- عاطفی	<ul style="list-style-type: none"> • ساختمان ویتامین A و D را بشناسد • نقش بیوشیمیایی ویتامین A و D را بداند • پروویتامین های ویتامین A را بیان کند • نام علمی و منابع غذایی ویتامین A و D را بیان کند • دریافت مرجع غذایی ویتامین A و D را بداند • محتوای ویتامین A و D برخی از مواد غذایی را بیان کند • بیماری ها و نشانه های بالینی کمبود ویتامین A و D را بشناسد • نحوه پیشگیری و درمان کمبود ویتامین های A و D را بداند 	آشنایی با ویتامین ها	ویتامین ها	هشتم ۲۳ آبان

			<ul style="list-style-type: none"> • عوارض هیپرویتامینوز ویتامین A و D را شرح دهد • ساختمان بیوشیمیایی ویتامین E و K را بشناسد • نقش بیوشیمیایی ویتامین E و K را بداند • ویتامینهای ویتامین E و K را بیان کند • نام علمی و منابع غذایی ویتامین E و K را بیان کند • دریافت مرجع غذایی ویتامین های E و K را بداند • محتوای ویتامین E و K برخی از مواد غذایی را بیان کند • بیماری ها و نشانه های بالینی کمبود ویتامین E و K را بشناسد • نحوه پیشگیری و درمان کمبود ویتامین E و K را بیان کند • عوارض هیپرویتامینوز ویتامین E و K را شرح دهد 			
سخنرانی - طرح سوال جهت بحث در کلاس	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید	شناختی - عاطفی	<ul style="list-style-type: none"> • تقسیم بندی مواد معدنی را بداند • ترکیب مواد معدنی بدن را بداند • مفهوم زیست فراهمی را بداند • با زیست فراهمی مواد معدنی آشنا شود • تداخل بین ماده معدنی - ماده معدنی را بداند • فراوان ترین ماده معدنی بدن را بشناسد • غلظت کلسیم در بافت های مختلف بدن را بداند • جذب، انتقال، ذخیره و دفع کلسیم را بطور خلاصه بداند • عوامل موثر بر زیست فراهمی کلسیم را بداند • خلاصه ای از مسیرهای تنظیم متابولیسم کلسیم را بداند • اجزاء تشکیل دهنده کلسیم سرم را بداند • با نقش بیوشیمیایی و عملکرد کلسیم در بدن آشنا شود • منابع غذایی کلسیم را بشناسد • دریافت های مرجع کلسیم را بداند 	آشنایی با مواد معدنی کلسیم و فسفر ، منیزیم و آهن و روی سدیم، پتاسیم و کلر	املاح	نهم ۳۰ آبان

			<ul style="list-style-type: none"> • علائم کمبود کلسیم را بداند • با عملکرد بیوشیمیایی فسفر آشنا شود • جذب، انتقال، ذخیره و دفع فسفر را بداند • منابع غذایی فسفر را بشناسد • دریافت های مرجع فسفر را بداند • علائم مربوط به کمبود فسفر را بشناسد • نقش فیزیولوژیکی منیزیم را بداند • دریافت های مرجع غذایی منیزیم را بداند • منابع غذایی منیزیم را بشناسد • علائم کمبود منیزیم را بیان کند • عملکرد آهن در بدن را بداند • آهن عملکردی و آهن ذخیره ای را بشناسد • ذخائر آهن بدن در مردان و زنان را بداند • با مراحل جذب، انتقال، ذخیره و دفع آهن بطور خلاصه آشنا شود • آهن هم و آهن غیرهم را بشناسد • دریافت های مرجع غذایی آهن را بداند • منابع غذایی آهن را بشناسد • علائم کمبود آهن را بیان کند • برخی از علل ایجاد کننده کمبود آهن را بداند • علائم ذخیره بیش از حد آهن در بدن را بداند • راه های درمان و پیشگیری از آنمی را بداند • عملکرد روی در بدن را بشناسد • خلاصه ای از جذب، انتقال و ذخیره روی در بدن را بداند • نقش روی در سلامت کودکان را بداند 		
--	--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> • علائم کمبود روی را بداند • علل ایجاد کننده کمبود روی را بداند • منابع غذایی روی را بشناسد • دریافت های مرجع غذایی روی را بداند • الکترولیت ها را بشناسد • با غلظت های طبیعی الکترولیت ها آشنا شود • با دریافت های رژیمی مرجع روزانه برای سدیم، پتاسیم و کلر آشنا شود 			
سخنرانی - طرح سوال جهت بحث در کلاس	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید	شناختی - عاطفی	<ul style="list-style-type: none"> • انواع روش های نگهداری مواد غذایی را نام برده و کاربرد هر یک را شرح دهد. • انواع تقلب در فرآورده های غذایی را تشخیص دهد و تشریح کند 	آشنایی با روش های نگهداری مواد غذایی و انواع تقلب در فرآورده های غذایی	روش های نگهداری مواد غذایی و انواع تقلب	دهم ۷ آذر
سخنرانی - طرح سوال جهت بحث در کلاس	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید	شناختی - عاطفی	<ul style="list-style-type: none"> • هدف از ارزیابی وضعیت تغذیه را توضیح دهد • تعریف بررسی تن سنجی را توضیح دهد • نحوه اندازه گیری پارامترهای تن سنجی (دور سر، بازو، کمر، باسن، قد و وزن) را نشان دهد • نمایه توده بدن را تعریف نماید • تقسیم بندی نمایه توده بدن را توضیح دهد • روش های مختلف ارزیابی تاریخچه غذایی (یادآمد ۲۴ ساعت - بسامد مصرف - ثبت خوراک) را بشناسد مزایا و محدودیت های هر یک از روش ها را توضیح دهد 	آشنایی با روش های مختلف ارزیابی وضعیت تغذیه (آنتروپومتریک)	ارزیابی وضعیت تغذیه	یازدهم ۱۴ آذر
سخنرانی - طرح سوال جهت بحث در کلاس	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک	شناختی - عاطفی	<ul style="list-style-type: none"> • آمادگی تولید مثل و باروری با رویکرد تغذیه را توضیح دهد • نمونه هایی از مواد مغذی مهم در دوره قبل از لقاح و در طی اندام زایی را نام ببرد 	آشنایی با تغذیه دوران بارداری	تغذیه دوران ها	دوازدهم ۲۱ آذر

	سامانه نوید		<ul style="list-style-type: none"> • عوارض چاقی در بارداری را شرح دهد • تغییرات فیزیولوژیکی در دوران بارداری را توضیح دهد • اثر وضعیت تغذیه ای بر نتایج بارداری را بیان کند • نیاز های تغذیه ای دوران بارداری را توضیح دهد 			
سینزدهم ۲۱ آذر	تغذیه دوران ها	آشنایی با تغذیه دوران بارداری	<ul style="list-style-type: none"> • اهمیت وزن گیری در دوران بارداری را توضیح دهد • میزان وزن گیری در دوران بارداری بر اساس BMI مادر را بیان کند • اهمیت مصرف مکمل آهن و فولات در دوران بارداری را توضیح دهد • بیماری های دیابت و پرفشاری خون در دوران بارداری را توضیح دهد • گونه های میکروبی خطرناک برای زنان باردار را نام ببرد • مراقبت های تغذیه ای در دوران بارداری را شرح دهد 	شناختی- عاطفی	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید	سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس
چهاردهم ۲۸ آذر	تغذیه دوران ها	آشنایی با تغذیه دوران شیردهی	<ul style="list-style-type: none"> • اهمیت تغذیه با شیر مادر را توضیح دهد • ترکیبات شیر مادر را نام ببرد • موارد منع شیردهی را را ببرشمارد • نیاز های تغذیه ای دوران شیر دهی ذکر کند • مراقبت تغذیه ای در دوران شیردهی را را شرح دهد • واژه های Foremilk و Hind milk را تعریف کند 	شناختی- عاطفی	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید	سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس
پانزدهم ۴ دی	تغذیه دوران ها	آشنایی با تغذیه دوران نوزادی و کودکی	<ul style="list-style-type: none"> • نیازهای تغذیه شیر خوارگی را بدانند • تغذیه تکمیلی را بیان کند • زمان معرفی هر یک از مواد غذایی را در دوران شروع تغذیه تکمیلی را بدانند • نیازهای تغذیه ای در دو سال اول زندگی را بیان کند • ترکیبات شیر مادر و شیر گاو را با هم مقایسه کند 	شناختی- عاطفی	ویدئو پروژکتور، تخته و ماژیک سامانه نوید	سخنرانی- طرح سوال جهت بحث در کلاس

			<ul style="list-style-type: none"> • الگو های اصول تغذیه نوزاد را بدانند • با تعریف دوران کودکی و الگوی رشد آشنا شود • با وازه جبران رشد آشنا شود • بررسی رشد کودک را بیاموزد • با الگوهای دریافت کودک آشنا شود • کم وزنی و ناتوانی در رشد را تعریف کند • با کمبودها و بیماری ها در این دوران آشنا شود • نیازهای تغذیه ای در این دوران زندگی را بیان کند 			
سخنرانی	ویدئو پروژکتور، تخته و مازیک		<ul style="list-style-type: none"> • مطلب تهیه شده از مقالات و منابع معتبر را در ده دقیقه ارائه دهد 	ارائه کلاسی مرتبط با مباحث تغذیه	ارائه کلاسی	شانزدهم دی ۱۱

وظایف دانشجویان:

- ❖ حضور به موقع در کلاس و رعایت نظم و انضباط
- ❖ مشارکت فعال در کلاس
- ❖ مطالعه مطالب جلسه قبل و آمادگی حضور در کلاس درس

روش ارزشیابی:

- حضور به موقع در کلاس و رعایت نظم و انضباط ۱نمره
- مشارکت در بحث و فعال بودن در کلاس ۱نمره تشویقی
- امتحان میان ترم ۶ نمره(تستی، جای خالی، صحیح و غلط، تشریحی)

امتحان پایان ترم ۱۲ نمره (تستی، جای خالی، صحیح و غلط، تشریحی)

ارائه مقاله یا مطلب مرتبط با درس ۱ نمره

منابع:

- ❖ Mahan LK, Escot-stump, S; Krause's Food and nutrition Therapy. Sanders, PA, USA, 12 ed
- ❖ Kelly DeBruyne L, Pinna K, Whitney E; Nutrition & Diet Therapy. Cengage Learning, MA, USA, last ed
- ❖ Dudek, S.G, . Nutrition essentials for nursing practice. Lippincott Williams & Wilkins. New York. last ed

❖ اصول تغذیه رایبسنون، آخرین ویرایش

❖ اصول بهداشت مواد غذایی، دکتر نوردهر رکنی، انتشارات دانشگاه تهران، آخرین ویرایش