



دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد

طرح دوره ترمی مامایی

اصول تغذیه مادر و کودک

تعداد واحد: ۲ واحد (واحد نظری)

<p>رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی پیوسته مامایی درس پیش نیاز یا هم زمان: بیوشیمی- فیزیولوژی او ۲</p>	<p>نیمسال اول سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ روز و ساعت برگزاری: محل برگزاری: دانشکده پرستاری و مامایی</p>
<p>نام مدرس: دکتر میترا مهدویان</p>	
<p>هدف کلی: شناخت دانشجویان رشته مامایی از تغذیه و کارکرد آن در دوران های مختلف زندگی جنین و مادر باردار و مادر شیرده با توجه به فاکتورهای خانوادگی - اجتماعی - بهداشتی - اقتصادی و فرهنگی</p>	
<p>اهداف ویژه: در پایان دوره از دانشجو انتظار می رود:</p> <ol style="list-style-type: none">۱- با تغذیه و اهمیت آن در سلامت آشنا شود۲- گروه های غذایی و نقش آنان در سلامت (پروتئین) را بداند۳- با گروه های غذایی و نقش آنان در سلامت (کربوهیدرات) آشنا شود۴- با گروه های غذایی و نقش آنان در سلامت (چربی ها و انرژی) آشنا شود۵- گروه های غذایی و نقش آنان در سلامت (ویتامین ها و مواد معدنی) را بداند۶- اصول کلی تهیه و تنظیم برنامه های غذایی را بداند۷- با شناخت عادات غذایی، بهداشت مواد غذایی و اصول نگهداری و طرز صحیح استفاده آشنایی کامل پیدا کند۸- انواع روشهای ارزیابی تغذیه را بداند۹- با عوامل ایجاد کننده سوء تغذیه و بیماریهای ناشی از آن آشنا شود۱۰- عوامل ایجاد کننده سوء تغذیه و پیشگیری در مادر و کودک را شرح دهد۱۱- با تغذیه مادر در دوران بارداری و شیردهی آشنا گردد۱۲- با تغذیه مادر در دوران شیردهی آشنا شود۱۳- تغذیه نوزاد و کودک و شیر مادر را بداند۱۴- با تغذیه در دوران بلوغ آشنا شود۱۵- تغذیه نوجوانی و جوانی تغذیه میانسالی و سالمندی را بداند	
<p>شیوه تدریس: سخنرانی ، پاورپوینت، پرسش و پاسخ</p>	
<p> </p>	

شیوه ارزیابی دانشجو:

کوئیز و مشارکت فعال در بحث علمی (۱۰٪)

آزمون میان ترم (۲۵٪)

آزمون پایان ترم (۶۵٪)

مقررات و نحوه برخورد با غیبت و تأخیر دانشجو: به ازای هر ۱۷ جلسه سه جلسه غیبت مجاز سپس کسر نمره و حذف درس

وظایف و تکالیف دانشجو: آمادگی در امتحانات میان دوره

سایر تذکرات مهم برای دانشجویان:

منابع:

- کانینگهم اف گری و همکاران . بارداری و زایمان و بلیامز. ترجمه بهرام قاضی جهانی ، روشنگر قطبی ویراست بیست و [چهارم، انتشارات گلبن ۱۳۹۷
- اصول تغذیه رابینسون
- اصول تغذیه کراوس: تغذیه دوران بارداری و شیردهی. ترجمه ناعید بروجردی. ۱۳۹۲
- بهداشت مادر و کودک تالیف پروانه رضا سلطانی و سوسن پارسای انتشارات سنجش تکمیلی ۱۳۸۷
- دستورالعمل وزارت بهداشت ۱۳۹۶
- تغذیه در دوران بارداری ، شیرخوارگی و کودکی، فروزان مینو، آخرین چاپ

Nutritional essentials for nursing practice. Dudek SG.Lippincott Williams & wilkins2006



جدول زمان بندی درس تغذیه مادر و کودک دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد

هفته اول	آشنایی با تغذیه و اهمیت آن در سلامت
هفته دوم	آشنایی با گروه های غذایی و نقش آنان در سلامت (پروتئین)
هفته سوم	آشنایی با گروه های غذایی و نقش آنان در سلامت (کربو هیدرات)
هفته چهارم	آشنایی با گروه های غذایی و نقش آنان در سلامت (چربی ها و انرژی)
هفته پنجم	آشنایی با گروه های غذایی و نقش آنان در سلامت (ویتامین ها و مواد معدنی)
هفته ششم	آشنایی با اصول کلی تهیه و تنظیم برنامه های غذایی و اصول RDA
هفته هفتم	آشنایی با اصول کلی تهیه و تنظیم برنامه های غذایی
هفته هشتم	آشنایی با شناخت عادات غذایی، بهداشت مواد غذایی و اصول نگهداری و طرز صحیح استفاده
هفته نهم	آشنایی با روشهای ارزیابی تغذیه (۱)
هفته دهم	آشنایی با روشهای ارزیابی تغذیه (۲)
هفته یازدهم	آشنایی با عوامل ایجاد کننده سوء تغذیه و بیماریهای ناشی از آن
هفته دوازدهم	آشنایی با عوامل ایجاد کننده سوء تغذیه و پیشگیری در مادر و کودک
هفته سیزدهم	آشنایی با تغذیه مادر در دوران بارداری و شیردهی
هفته چهاردهم	آشنایی با تغذیه مادر در دوران شیردهی
هفته پانزدهم	آشنایی با تغذیه نوزاد و کودک و شیر مادر
هفته شانزدهم	آشنایی با تغذیه در دوران بلوغ.
هفته هفدهم	آشنایی با تغذیه نوجوانی و جوانی تغذیه میانسالی و سالمندی