

به نام خدا

دانشگاه آزاد اسلامی استهبان

دانشکده پرستاری و مامایی

### طرح درس ( Lesson Plan )

نام درس : اصول تغذیه مادر و کودک	نوع درس : نظری	تعداد واحد : ۲
مقطع و رشته تحصیلی فراگیران : کارشناسی مامایی	مدرس : فریبا میرزازادگان شیرازی	
دروس پیش نیاز : بیوشیمی و فیزیولوژی ۱ و ۲		
نیمسال تحصیلی : اول ۹۶-۹۵	تاریخ شروع کلاس : ۹۵/۶/۲۷	تاریخ پایان کلاس : ۹۵/۱۰/۷
مشخصه درس : ۱۰۶	روز و ساعت برگزاری : سه شنبه ساعت ۱۹-۱۷,۳۰	
مکان برگزاری : کلاس شماره ۴ ساختمان مدرس		
مشخصه درس : ۱۰۷	روز و ساعت برگزاری : سه شنبه ۱۵,۳۰-۱۴	
مکان برگزاری : کلاس شماره ۴ ساختمان مدرس		
مسئول درس : فریبا میرزازادگان شیرازی		
روز و ساعت حضور مسئول درس : سه شنبه (۹-۱۹) و چهارشنبه (۷,۳۰-۱۹)		
تاریخ امتحان پایان ترم : ۹۵/۱۰/۲۳		

شرح درس :

در طول این درس به شرح اهمیت نقش تغذیه ی صحیح در تامین سلامت فرد بخصوص مادر و کودک پرداخته و در این راستا دانشجویان با مواد مغذی , ارزشیابی وضعیت تغذیه , تغذیه در سنین مختلف و بیماری های ناشی از تغذیه آشنا می گردند.

عنوان جلسه : تعریف مفاهیم و اهمیت تغذیه و نقش آن	شماره جلسه : ۱
هدف کلی : آشنایی با تعریف مفاهیم و اهمیت تغذیه و نقش آن	
اهداف رفتاری :	
دانشجو بایستی بتواند:	
۱- اهمیت تغذیه در بهداشت و پیشگیری از بیماری هارا توضیح دهد.	
۲- کاربرد علم تغذیه در بهداشت باروری توضیح دهد.	
۳- اصول کلی تغذیه و اهداف آن را توضیح دهد.	

روش تدریس : سخنرانی و بحث و گفتگو
حیطه یادگیری :شناختی

عنوان جلسه : مواد مغذی و منابع اصلی ان	شماره جلسه : ۲
هدف کلی :آشنایی با مواد مغذی و منابع اصلی ان	
اهداف رفتاری :	
دانشجو بایستی بتواند:	
۱- منابع اصلی مواد غذایی را نام ببرد.	
۲- سوخت و ساز پروتئین ها و نقش آنها را در بدن توضیح دهد.	
۳- سوخت و ساز چربی ها و نقش آنها را در بدن توضیح دهد.	
۴- سوخت و ساز کربوهیدرات ها و نقش آنها را در بدن توضیح دهد.	
۵- نقش ویتامین ها و املاح ها را در بدن توضیح دهد.	
روش تدریس : سخنرانی و بحث و گفتگو	
حیطه یادگیری :شناختی	

عنوان جلسه : مواد مغذی و منابع اصلی ان	شماره جلسه : ۳
هدف کلی : آشنایی با مواد مغذی و منابع اصلی ان	
اهداف رفتاری :	
دانشجو بایستی بتواند:	
۱- انواع سوء تغذیه ها را نام ببرد.	
۲- مسمومیت ناشی از زیادی مصرف هریک از مواد مغذی را توضیح دهد.	
۳- عوارض و کمبود هر یم از مواد مغذی را توضیح دهد.	
۴- انرژی و روشهای اندازه گیری ان را توضیح دهد.	
۵- نقش تغذیه در درمان انواع سوء تغذیه ها و کم خونی ها را توضیح دهد.	
روش تدریس : سخنرانی و بحث و گفتگو	
حیطه یادگیری : شناختی	

عنوان جلسه : اصول کلی تغذیه و تنظیم برنامه غذایی	شماره جلسه : ۴
هدف کلی : آشنایی با اصول کلی تغذیه و تنظیم برنامه غذایی	
اهداف رفتاری :	
دانشجو بایستی بتواند:	
۱-گروه های غذایی را نام ببرد.	
۲- WHO,FAO,RDA را توضیح دهد.	
۳- رژیم غذایی متعادل را توضیح دهد.	
۴- نحوه ی استفاده از جداول مواد غذایی و لیست های جانشین را توضیح دهد.	
روش تدریس : سخنرانی و بحث و گفتگو	
حیطه یادگیری : شناختی	

عنوان جلسه : اصول نگهداری مواد غذایی و مسمومیت های غذایی شماره جلسه : ۵
هدف کلی : آشنایی با اصول نگهداری مواد غذایی و مسمومیت های غذایی
اهداف رفتاری : دانشجو بایستی بتواند:
۱- روش های اصول و روش های نگهداری مواد غذایی را توضیح دهد. ۲- فرایند اتلاف مواد غذایی را توضیح دهد. ۳- مسمومیت های غذایی شایع در نوزادان و کودکان را توضیح دهد. ۴- بهداشت مواد غذایی و مسمومیت ها را توضیح دهد.
روش تدریس : سخنرانی و بحث و گفتگو
حیطه یادگیری : شناختی

عنوان جلسه : روش های ارزشیابی وضع تغذیه شماره جلسه : ۷ و ۶
هدف کلی : آشنایی با روش های ارزشیابی وضع تغذیه
اهداف رفتاری : دانشجو بایستی بتواند:
۱- روش های ارزشیابی وضعیت تغذیه را نام ببرد. ۲- بررسی بالینی وضعیت تغذیه را توضیح دهد. ۳- بررسی انتروپمتریک را توضیح دهد. ۴- بررسی اقتصادی- اجتماعی تغذیه را توضیح دهد.
روش تدریس : سخنرانی و بحث و گفتگو
حیطه یادگیری : شناختی

عنوان جلسه : تغذیه با شیر مادر و مزایای آن و نحوه ی استفاده از شیرهای مصنوعی شماره جلسه : ۸
هدف کلی : آشنایی با تغذیه با شیر مادر و مزایای آن و نحوه ی استفاده از شیرهای مصنوعی
اهداف رفتاری : دانشجو بایستی بتواند:
۱- نحوه ی تغذیه با شیر مادر را توضیح دهد. ۲- مزایای تغذیه با شیر مادر را نام ببرد. ۳- انواع شیر مصنوعی را نام ببرد. ۴- تفاوت شیر مادر با شیر مصنوعی را توضیح دهد. ۵- موارد منع مصرف شیر مادر را نام ببرد.
روش تدریس : سخنرانی و بحث و گفتگو
حیطه یادگیری : شناختی

عنوان جلسه : نحوه ی از شیر گرفتن کودک و غذاهای کمکی شماره جلسه : ۹
هدف کلی : آشنایی با نحوه ی از شیر گرفتن کودک و غذاهای کمکی
اهداف رفتاری : دانشجو بایستی بتواند:
۱- نحوه ی از شیر گرفتن کودک را توضیح دهد.

۲- نحوه ی طبخ غذاهای کمکی را توضیح دهد.
۳- سن شروع تغذیه تکمیلی را توضیح دهد.
روش تدریس : سخنرانی و بحث و گفتگو
حیطه یادگیری : شناختی

عنوان جلسه : تغذیه در بارداری	شماره جلسه : ۱۰ و ۱۱
هدف کلی : آشنایی با تغذیه در بارداری	
اهداف رفتاری	
دانشجو بایستی بتواند:	
۱- اهمیت تغذیه در دوران بارداری را توضیح دهد.	
۲- آموزش های تغذیه لازم به مادران باردار را توضیح دهد.	
۳- عوارض سوء تغذیه در دوران بارداری را نام ببرد.	
۴- مکمل های غذایی را در دوران بارداری را نام ببرد.	
روش تدریس: سخنرانی و بحث و گفتگو	
حیطه یادگیری: شناختی	

عنوان جلسه : تغذیه در شیردهی	شماره جلسه : ۱۲
هدف کلی : آشنایی با تغذیه در شیردهی	
اهداف رفتاری	
دانشجو بایستی بتواند:	
۱- نکات مهم در تغذیه دوران شیردهی را بیان کند.	
۲- آموزش های تغذیه ای لازم در دوران شیردهی را توضیح دهد.	
۳- عوارض سوء تغذیه در دوران شیردهی را بیان کند.	
روش تدریس: سخنرانی و بحث و گفتگو	
حیطه یادگیری : شناختی	

عنوان جلسه : تغذیه در شیرخوار	شماره جلسه : ۱۳
هدف کلی : آشنایی با تغذیه در شیرخواری	
اهداف رفتاری	
دانشجو بایستی بتواند:	
۱- نکات مهم در تغذیه دوران شیرخوار را توضیح دهد.	
۲- عوارض سوء تغذیه در شیرخواران را توضیح دهد.	
۳- نقش تغذیه در پیشگیری از بیماریهای دوران شیرخواری را توضیح دهد.	
روش تدریس: سخنرانی و بحث و گفتگو	
حیطه یادگیری: شناختی	

عنوان جلسه : تغذیه در دوران کودکی	شماره جلسه : ۱۴
هدف کلی : آشنایی با تغذیه در دوران کودکی	
اهداف رفتاری	
دانشجو بایستی بتواند:	
۱- نکات مهم در تغذیه دوران کودکی را توضیح دهد.	
۲- عوارض سوء تغذیه در کودکان را توضیح دهد.	
۳- نقش تغذیه در پیشگیری از بیماریهای دوران کودکی را توضیح دهد.	
۴- چاقی و عوارض آن را در کودکی توضیح دهد.	
روش تدریس: سخنرانی و بحث و گفتگو	
حیطه یادگیری:	

عنوان جلسه : تغذیه در دوران نوجوانی و بلوغ	شماره جلسه : ۱۵
هدف کلی : آشنایی با تغذیه در دوران نوجوانی و بلوغ	
اهداف رفتاری	
دانشجو بایستی بتواند:	
۱- نکات مهم در تغذیه دوران نوجوانی و بلوغ را توضیح دهد.	
۲- عوارض سوء تغذیه در دوران نوجوانی و بلوغ را توضیح دهد.	
۳- نقش تغذیه در پیشگیری از بیماریهای دوران نوجوانی و بلوغ را توضیح دهد.	
۴- چاقی و عوارض آن را در دوران نوجوانی و بلوغ توضیح دهد.	
روش تدریس: سخنرانی و بحث و گفتگو	
حیطه یادگیری: شناختی	

عنوان جلسه : تغذیه در دوران بزرگسالی	شماره جلسه : ۱۶
هدف کلی : آشنایی با تغذیه در دوران بزرگسالی	
اهداف رفتاری	
دانشجو بایستی بتواند:	
۱- نکات مهم در تغذیه دوران بزرگسالی را توضیح دهد.	
۲- عوارض سوء تغذیه در دوران بزرگسالی را توضیح دهد.	
۳- نقش تغذیه در پیشگیری از بیماریهای دوران بزرگسالی را توضیح دهد.	
۴- چاقی و عوارض آن را در دوران بزرگسالی را توضیح دهد.	
روش تدریس: سخنرانی و بحث و گفتگو	
حیطه یادگیری: شناختی	

عنوان جلسه : تغذیه در سالمندی	شماره جلسه : ۱۷
هدف کلی : آشنایی با تغذیه در سالمندی	
اهداف رفتاری	
دانشجو بایستی بتواند:	
۱- نکات مهم در تغذیه دوران سالمندی را توضیح دهد.	
۲- عوارض سوء تغذیه در دوران سالمندی را توضیح دهد.	
۳- نقش تغذیه در پیشگیری از بیماریهای دوران سالمندی را توضیح دهد.	
روش تدریس: سخنرانی و بحث و گفتگو	

وسایل کمک آموزشی : لپ تاپ

نحوه ارزشیابی دانشجو:

حضور فعال و توأم با امدگی ۲ نمره

امتحان میان ترم ۹ نمره

ازمون پایانی ۹ نمره

نوع سؤالات امتحانی : چهارگزینه ای و تشریحی

وظایف دانشجو :

رعایت شنونات دانشجویی
مطالعه کافی درس قبل از حضور در کلاس
مقررات و نحوه برخورد با غیبت و تاخیر دانشجو
برخورد با غیبت و تاخیر دانشجو برابر مقررات آموزشی دانشکده
خاموش کردن موبایل در کلاس درس
رعایت احترام به استاد
رعایت اصول اخلاقی
میزان همکاری دانشجو با استاد در پیشرفت برنامه های درسی
انجام به موقع تکالیف و پروژه تعیین شده(تا آخرین جلسه کلاس درس در ترم جاری)
میزان همکاری دانشجو در برقراری نظم در فرایند تدریس
حضور به موقع در کلاس

## منابع :

- ۱- تغذیه در دوران بارداری , شیرخواری و کودکی , فروزانی مینو, آخرین چاپ.
- ۲- تغذیه شیرخواران براساس اصول فیزیولوژیکی ,پارسا , سوسن, معاونت پژوهشی وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی.
- ۳- صنایع غذایی ,ملکی, مرتضی. دخانی , شهرام, آخرین چاپ
- ۴- مبانی تغذیه , گاتری, هلن اندروز. آخرین چاپ.
- ۵- مراقبت های ادغام یافته ی ناخوشی های اطفال (ویژه غیر پزشکان) , وزارت بهداشت , معاونت سلامت, دفتر سلامت خانواده, اداره کودکان.
- ۶- بهبود رشد و تغذیه کودکان , وزارت بهداشت, معاونت سلامت, دفتر بهبود تغذیه جامعه.
- ۷- راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی , وزارت بهداشت, معاونت سلامت, دفتر سلامت جمعیت و خانواده , اداره ی بهبود تغذیه

**8- Human Nutrition and Dietotics (J.S.Garrow- W.P.T .James) last edition.**

**9- Mahan L. Katbleen , Escott, Sylvia – Krauses Food, Nutrition & Diet Thrapy.**

**Printed in the united state of American U.S.A ( last edition).**

به نام خدا

دانشگاه آزاد اسلامی استهبان

دانشکده پرستاری و مامایی

## طرح دوره ( Course Plan )

---

نام درس : اصول تغذیه مادر و کودک	نوع درس : نظری	تعداد واحد : ۲
مقطع و رشته تحصیلی فراگیران : کارشناسی مامایی	مدرس : فریبا میرزازادگان شیرازی	
دروس پیش نیاز : بیوشیمی و فیزیولوژی ۱ و ۲		
نیمسال تحصیلی : اول ۹۶-۹۵	تاریخ شروع کلاس : ۹۵/۶/۲۷	تاریخ پایان کلاس : ۹۵/۱۰/۷
مشخصه درس : ۱۰۶	روز و ساعت برگزاری : سه شنبه ساعت ۱۹-۱۷,۳۰	
مکان برگزاری : کلاس شماره ۴ ساختمان مدرس		
مشخصه درس : ۱۰۷	روز و ساعت برگزاری : سه شنبه ۱۵,۳۰-۱۴	
مکان برگزاری : کلاس شماره ۴ ساختمان مدرس		
مسئول درس : فریبا میرزازادگان شیرازی		
روز و ساعت حضور مسئول درس : سه شنبه (۹-۱۹) و چهارشنبه (۱۹-۷,۳۰)		
تاریخ امتحان پایان ترم : ۹۵/۱۰/۲۳		

---

### شرح درس :

در طول این درس به شرح اهمیت نقش تغذیه ی صحیح در تامین سلامت فرد بخصوص مادر و کودک پرداخته و در این راستا دانشجویان با مواد مغذی , ارزشیابی وضعیت تغذیه , تغذیه در سنین مختلف و بیماری های ناشی از تغذیه آشنا می گردند.

### اهداف کلی :

۱. آشنایی با اهمیت و نقش تغذیه صحیح در تامین سلامت فرد بویژه مادر و کودک.
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 ی دوران های مختلف بویژه بارداری , شیردهی , بلوغ , سالمندی و پیشگیری از سوء تغذیه در مادر و کودک.



## اهداف رفتاری :

- اهمیت تغذیه در بهداشت و پیشگیری از بیماری ها را توضیح دهد.
- کاربرد علم تغذیه در بهداشت باروری توضیح دهد.
- منابع اصلی مواد غذایی را نام ببرد.
- انواع سوء تغذیه ها را نام ببرد.
- مسمومیت ناشی از زیادی مصرف هریک از مواد مغذی را توضیح دهد.
- گروه های غذایی را نام ببرد.
- WHO,FAO,RDA را توضیح دهد.
- رژیم غذایی متعادل را توضیح دهد.
- مسمومیت های غذایی شایع در نوزادان و کودکان را توضیح دهد
- روش های ارزشیابی وضعیت تغذیه را نام ببرد.
- بررسی بالینی وضعیت تغذیه را توضیح دهد.
- نحوه ی تغذیه با شیر مادر را توضیح دهد.
- نحوه ی از شیر گرفتن کودک را توضیح دهد.
- اهمیت تغذیه در دوران بارداری را توضیح دهد.
- نکات مهم در تغذیه دوران شیردهی را بیان کند.
- نکات مهم در تغذیه دوران شیرخوار را توضیح دهد.
- عوارض سوء تغذیه در کودکان را توضیح دهد
- نکات مهم در تغذیه دوران بزرگسالی را توضیح دهد.
- نقش تغذیه در پیشگیری از بیماریهای دوران سالمندی را توضیح دهد
- چاقی و عوارض آن را در دوران بزرگسالی را توضیح دهد.-
- نقش تغذیه در پیشگیری از بیماریهای دوران نوجوانی و بلوغ را توضیح دهد.

وسایل کمک آموزشی : لپ تاپ و وایت برد

نحوه ارزشیابی دانشجو:

حضور فعال و توام با امدگی	۲ نمره
امتحان میان ترم	۹ نمره
ازمون پایانی	۹ نمره

نوع سؤالات امتحانی : چهارگزینه ای و تشریحی

## وظایف دانشجو :

رعایت شنونات دانشجویی
مطالعه کافی درس قبل از حضور در کلاس
مقررات و نحوه برخورد با غیبت و تاخیر دانشجو
برخورد با غیبت و تاخیر دانشجو برابر مقررات آموزشی دانشکده
خاموش کردن موبایل در کلاس درس
رعایت احترام به استاد
رعایت اصول اخلاقی
میزان همکاری دانشجو با استاد در پیشرفت برنامه های درسی
انجام به موقع تکالیف و پروژه تعیین شده (تا آخرین جلسه کلاس درس در ترم جاری)
میزان همکاری دانشجو در برقراری نظم در فرایند تدریس
حضور به موقع در کلاس

## منابع :

- ۱- تغذیه در دوران بارداری ، شیرخواری و کودکی ، فروزانی مینو، آخرین چاپ.
- ۲- تغذیه شیرخواران براساس اصول فیزیولوژیکی ،پارسا ، سوسن، معاونت پژوهشی وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی.
- ۳- صنایع غذایی ،ملکی، مرتضی. دخانی ، شهرام، آخرین چاپ
- ۴- مبانی تغذیه ، گاتری، هلن اندروز. آخرین چاپ.
- ۵- مراقبت های ادغام یافته ی ناخوشی های اطفال (ویژه غیر پزشکان) ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت، دفتر سلامت خانواده، اداره کودکان.
- ۶- بهبود رشد و تغذیه کودکان ، وزارت بهداشت، معاونت سلامت، دفتر بهبود تغذیه جامعه.
- ۷- راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی ، وزارت بهداشت، معاونت سلامت، دفتر سلامت جمعیت و خانواده ، اداره ی بهبود تغذیه

8- Human Nutrition and Dietotics (J.S.Garrow- W.P.T .James) last edition.

9-Mahan L. Katbleen , Escott, Sylvia – Krauses Food, Nutrition & Diet Thrapy.

Printed in the united state of American U.S.A ( last edition

تقویم درس :

جلسه	عنوان	مدرس
۱	تعریف مفاهیم و اهمیت نقش تغذیه	فریبا میرزازدگان شیرازی
۲	مواد مغذی و منابع اصلی آن	فریبا میرزازدگان شیرازی
۳	مواد مغذی و منابع اصلی آن	فریبا میرزازدگان شیرازی
۴	اصول کلی تغذیه و تنظیم برنامه غذایی	فریبا میرزازدگان شیرازی
۵	اصول نگهداری مواد غذایی و مسمومیت های غذایی	فریبا میرزازدگان شیرازی
۶	روش های ارزشیابی وضع تغذیه	فریبا میرزازدگان شیرازی
۷	روش های ارزشیابی وضع تغذیه	فریبا میرزازدگان شیرازی
۸	تغذیه با شیر مادر و مزایای آن و نحوه ی استفاده از شیرهای مصنوعی	فریبا میرزازدگان شیرازی
۹	نحوه ی از شیر گرفتن کودک و غذاهای کمکی	فریبا میرزازدگان شیرازی
۱۰	تغذیه در بارداری	فریبا میرزازدگان شیرازی
۱۱	تغذیه در بارداری	فریبا میرزازدگان شیرازی
۱۲	تغذیه در شیردهی	فریبا میرزازدگان شیرازی
۱۳	تغذیه در شیرخواری	فریبا میرزازدگان شیرازی
۱۴	تغذیه در دوران کودکی	فریبا میرزازدگان شیرازی
۱۵	تغذیه در دوران نوجوانی و بلوغ	فریبا میرزازدگان شیرازی
۱۶	تغذیه در دوران بزرگسالی	فریبا میرزازدگان شیرازی
۱۷	تغذیه در سالمندی	فریبا میرزازدگان شیرازی

