فرم طرح دوره (Course Plan)

نام درس : اصول تغذیه و تغذیه مادر و کودک تعداد واحد: ۲ واحد تئوری	رشته تحصیلی: مامایی	مقطع تحصیلی دانشجویان: کارشناسی	محل برگزاری: کلاس شماره ۱۵	مدرس: دکتر ناصح پهلوانی (استادیار تغذیه بالینی)	نیمسال تحصیلی: اول- ۱۴۰۳-۱۴۰۲
نام دانشکده: پرستاری و مامایی	گروه آموزشی: مامایی	روز و ساعت برگزاری: دوشنبه ساعت ۱۴ تا ۱۶	تلفن و روزهای تماس: ۰۵۱۵۲۲۸۶۲۷۵	آدرس دفتر: دانشکده بهداشت	آدرس ایمیل: PahlavaniN1@thums.ac.ir

هدف کلی درس: آشنایی با علم تغذیه و شناخت درشت مغذی ها و ریزمغذی ها، سوء تغذیه بیمارستانی، روش های ارزیابی وضعیت تغذیه و کارکرد تغذیه در دوران های مختلف زندگی از جمله بارداری، شیردهی و کودکی

اهداف اختصاصی درس:

۱- دانشجو بتواند علم تغذیه را تعریف کند و کاربرد آن در سلامت و بیماری را شرح دهد.

۲- دانشجو بتواند درشت مغذی ها (کربوهیدرات، پروتئین و چربی ها) را تعریف و نقش آن ها در تغذیه انسان را توضیح دهد و میزان نیاز به هرکدام را بداند.

۳- دانشجو بتواند ریز مغذی ها (ویتامین ها و مواد معدنی) راتعریف و نقش آن ها در تغذیه انسان را توضیح دهد و میزان نیاز به هرکدام و علایم کمبود و مسمومیت با ریزمغذی ها را بداند.

٤- دانشجو بتواند هرم غذایی را تعریف کند و اجزای هرم غذایی کشور را بداند و گروه های غذایی را بشناسد و میزان نیاز به هرکدام را بداند.

٥- دانشجو بتواند چاقی را تعریف کند، علایم آن و نحوه ارزیابی آن را بداند و راهکارهای تغذیه ای برای کنترل چاقی را شرح دهد.

٦- دانشجو بتواند سوء تغذیه را تعریف کند و روش های ارزیابی و کنترل آن را در مادر و کودک بداند.

۷- دانشجو بتواند اهمیت و نیازهای تغذیه ای مادران باردار را شرح دهد و میزان نیازهای افزایش یافته مادران در دوران بارداری را شرح دهد.

۸- دانشجو بتواند اهمیت و نیازهای تغذیه ای مادران شیرده را شرح دهد و میزان نیازهای مادران در دوران شیردهی را شرح دهد.

۹- دانشجو بتواند اهمیت و نیازهای تغذیه ای کودکان زیر ۵ سال را شرح دهد و نحوه مشاوره تغذیه در کودکان این سنین را بداند.

۱۰- دانشجو بتواند اهمیت و نیازهای تغذیه ای در دوران بلوغ و نوجوانی را شرح دهد و نحوه مشاوره و نیازهای تغذیه ای در این سنین را بداند.

***منابع اصلی درس:**

۱- Krause, M. and Mahan, L.K., ۲۰۱۴ Food, Nutrition and Diet Therapy. Saunders, Canada .

۲- Dudek, S.G., ۲۰۱۳ Nutrition essentials for nursing practice. Lippincott Williams & Wilkins. New York .

۳- تغذیه در دوران بارداری ، شیرخوارگی و کودکی، فروزان مینو، آخرین چاپ

۴-اصول تغذیه کراوس- ویرایش ۱۴- ترجمه دکتر محمد خلیلی- انتشارات خسروی

۵- راهنمای جامع تغذیه در مادران باردار و شیرده، معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر بهبود تغذیه جامعه

منابع فرعی درس:

روش تدریس: سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی، حل مسئله

مسوولیت های فراگیران: حضور منظم و فعال در کلاس+ شرکت در بحث های گروهی+ پاسخگویی به سوالات و حل تمرین +شرکت در امتحانات میان ترم و پایانی

***نحوه ارزشیابی دانشجو و بارم مربوط به هر ارزشیابی:**

الف) در طول دوره (کوئیز، تکالیف،امتحان میان ترم...): **بارم: ٤ نمره**

ب) پایان دوره: **بارم: ١٦ نمره**

***سیاست مسوول دوره در مورد برخورد با غیبت و تاخیر دانشجو در کلاس درس:**

مشاوره با دانشجو جهت حل مشکل و علت غیبت، تذکر، کسر نمره، در صورت لزوم محروم کردن از امتحان نهایی

جدول زمان بندی ارائه برنامه درس تغذیه و تغذیه درمانی **نیمسال اول/دوم** نیمسال دوم ۰۱-۱۴۰۰					
ردیف	**تاریخ**	**ساعت**	**عنوان**	**مدرس**	**آمادگی لازم دانشجویان قبل از شروع کلاس**
۱	۱۰ مهر ۱۴۰۲	۱۶-۱۴	معرفی تغذیه و تعریف آن- عوامل موثر بر انتخاب غذا- انرژی	دکتر پهلوانی	معرفی خود و آشنایی با دانشجویان، معرفی درس و آن جهت مطالعه در طول ترم، بیان اهداف کلی کلاس(نحوه آموزش و ارزیابی)- شروع درس
۲	۱۷ مهر ۱۴۰۲	۱۶-۱۴	درشت مغذی ها (کربوهیدرات ها و پروتئین ها)	دکتر پهلوانی	آمادگی جهت پاسخ به سوالات (کوئیز از جلسه قبل) و پاسخ به تمرینات داده شده
۳	۲۴مهر ۱۴۰۲	۱۶-۱۴	درشت مغذی ها (پروتئین ها و چربی ها)	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور کلی منابع معرفی شده جهت آمادگی در درک مطالب جدید

۴	۱ آبان ۱۴۰۲	۱۴-۱۶	ویتامین های محلول در چربی (A, D, E, K)	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور کلی منابع معرفی شده جهت آمادگی در درک مطالب جدید
۵	۸ آبان ۱۴۰۲	۱۴-۱۶	ویتامین های محلول در آب (تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین)	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور کلی منابع معرفی شده جهت آمادگی در درک مطالب جدید
۶	۱۵ آبان ۱۴۰۲	۱۴-۱۶	ادامه ویتامین های محلول در آب (اسید پنتتونیک، ویتامین ب ۶، بیوتین، اسید فولیک و ویتامین ب ۱۲)	دکتر پهلوانی	آمادگی جهت پاسخ به سوالات (کوئیز از جلسه قبل) و پاسخ به تمرینات داده شده
۷	۲۲ آبان ۱۴۰۲	۱۴-۱۶	مینرال ها (مواد معدنی شامل کلسیم، منیزیم، فسفر، آهن)	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور کلی منابع معرفی شده جهت آمادگی در درک مطالب جدید

۸	۲۹ آبان ۱۴۰۲	۱۶-۱۴	مینرال ها (مواد معدنی شامل روی، مس، کروم، ید، سلنیم و...)	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور کلی منابع معرفی شده جهت آمادگی در درک مطالب جدید
۹	۶ آذر ۱۴۰۲	۱۶-۱۴	هرم غذایی و گروه های غذایی	دکتر پهلوانی	آمادگی جهت پاسخ به سوالات (کوئیز از جلسه قبل) و پاسخ به تمرینات داده شده
۱۰	۱۳آذر ۱۴۰۲	۱۶-۱۴	آشنایی با تعریف و شیوع چاقی و راهکارهای تغذیه ای آن	دکتر پهلوانی	آمادگی جهت پاسخ به سوالات (کوئیز از جلسه قبل) و پاسخ به تمرینات داده شده
۱۱	۲۰ آذر ۱۴۰۲	۱۶-۱۴	روش های ارزیابی تغذیه و سوء تغذیه	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب جلسه گذشته، مرور کلی منابع معرفی شده جهت آمادگی در درک مطالب جدید
۱۲	۲۷ آذر ۱۴۰۲	۱۶-۱۴	اهمیت تغذیه در دوران باروری	دکتر پهلوانی	آمادگی جهت پاسخ به سوالات (کوئیز از

					جلسه قبل) و پاسخ به تمرینات داده شده
۱۳	۴ دی ۱۴۰۲	۱۴-۱۶	تغذیه در دوران بارداری	دکتر پهلوانی	آمادگی جهت پاسخ به سوالات (کوئیز از جلسه قبل) و پاسخ به تمرینات داده شده
۱۴	۶ دی ۱۴۰۲	۱۴-۱۶	تغذیه در دوران شیردهی	دکتر پهلوانی	آمادگی جهت پاسخ به سوالات (کوئیز از جلسه قبل) و پاسخ به تمرینات داده شده
۱۵	۱۱ دی ۱۴۰۲	۱۴-۱۶	تغذیه در کودکان زیر ۵ سال	دکتر پهلوانی	آمادگی جهت پاسخ به سوالات (کوئیز از جلسه قبل) و پاسخ به تمرینات داده شده
۱۶	۱۳ دی ۱۴۰۲	۱۴-۱۶	تغذیه در دوران بلوغ و نوجوانی	دکتر پهلوانی	آمادگی جهت پاسخ به سوالات (کوئیز از جلسه قبل) و پاسخ به تمرینات داده شده

۱۷	۱۸ دی ۱۴۰۲	۱۶-۱۴	مروری بر مطالب مهم جلسات گذشته و رفع اشکال	دکتر پهلوانی	مروری بر مطالب مهم جلسات گذشته، رفع اشکال و ارائه توضیح در مورد نحوه ارزشیابی پایانی

***تاریخ امتحان میان ترم:** پس از هماهنگی با دانشجویان به نماینده کلاس اعلام خواهد شد.

***تاریخ امتحان پایان ترم:** ۲ بهمن ماه ۱۴۰۲

***سایر تذکرهای مهم برای دانشجویان:**