

اصول تغذیه و تغذیه مادر و کودک

کد درس : ۱۶

تعداد واحد : ۲

نوع واحد : نظری

پیشنیاز یا همزمان : بیوشیمی

- هدف : ۱- گسترش دانش و پی بردن به اهمیت و نقش تغذیه صحیح در تامین سلامت فرد بویژه مادر و کودک با توجه به معیارهای اقتصادی ، اجتماعی ، بهداشتی و فرهنگی
- ۲- مهارت در کاربرد تغذیه صحیح و شناخت علایم ناشی از سوء تغذی درمادر و کودک
- ۳- ارزشیابی دفع تغذیه در دوران بارداری و شیردهی
- ۴- آموزش تغذیه صحیح در دورانهای مختلف بویژه بارداری و شیردهی و پیشگیری از سوء تغذیه در مادر و کودک

سرفصل درس : (۳۴ ساعت)

فصل اول : تعریف تغذیه و نقش و اهمیت آن (۲ ساعت):

- مسایل و مشکلات عمده تغذیه در ایران و جهان ، اهمیت تغذیه در بهداشت و درمان و سلامت جامعه و رابطه آن با عوامل اقتصادی ، اجتماعی و فرهنگی و مسایل عمده تغذیه ای ایران و جهان

- اهمیت و ارتباط علم تغذیه با تخصص مامایی و کاربرد علم تغذیه
- اصول کلی تغذیه - اهداف - تاریخچه و تعاریف ترکیب شیمیایی بدن.

فصل دوم : مواد مغذی و منابع اصلی آنها (۶ ساعت):

- پروتئینها ، کربوهیدراتها ، چربیها (۲ساعت)
- انرژی ، تعریف انرژی ، روشهای اندازه گیری و نیازهای انرژی ، تعادل انرژی (۲ساعت)
- آب و املاح ویتامینها (۲ ساعت)

فصل سوم : ساخت غذاها و اصول کلی تهیه و تنظیم برنامه های غذایی (۴ ساعت):

-گروههای غذایی

-موارد استعمال و نحوه استفاده از جداول مواد غذایی و لیستهای جانشین R..D.A – W.H.O-

F.A.O

- جداول مواد غذایی خام و پخته
- عوارض کمبود و زیاده روی مصرف ، رژیم غذایی متعادل

فصل چهارم: شناخت فرهنگ ، سنن و عادات غذایی منطقه ای در رابطه با وضع تغذیه فردو جامعه و تنظیم برنامه غذایی (۲ ساعت):

- ابعاد مختلف عادات غذایی جامعه
- تنظیم برنامه غذایی
- نقش برنامه ریزی تغذیه اصولی و نقش دولت ، سازمانهای ملی و بین المللی و دست اندرکاران تغذیه و غذا
- نشریات علمی مربوط به تغذیه و غذا

فصل پنجم : بهداشت مواد غذایی و اصول نگهداری و طرز صحیح استفاده (۲ ساعت):

- اصول و روشهای نگهداری مواد غذایی از نظر حفظ سلامت مواد غذایی و اثر پرارزش غذایی آنها ، فرآیند ، اتلاف مواد غذایی ، بهداشت مواد غذایی و مسمومیتها ، مسمومیتهای غذایی شایع در نوزادان و کودکان

فصل ششم : روشهای ارزشیابی وضع تغذیه (۴ ساعت):

- بررسی بالینی وضع تغذیه
- بررسی آنتروپومتریک
- بررسی مصرف مواد غذایی
- بررسی اقتصادی - اجتماعی

فصل هفتم : بیماریهای ناشی از سوء تغذیه و نحوه پیشگیری از آنها بویژه درمادر و کودک (۴ ساعت):

- مثلث بیماریزایی سوء تغذیه
- فقر پروتئین و انرژی (P.E.H) ، کم خونیهای تغذیه ای (آهن ، اسید فولیک و ویتامین B)
- بخصوص در کودکان ، نوزادان و مادران
- گواتر آندمیک ، گزروفتالمی ، راشی تیسیم ، کمبود روی
- نمایش اسلایدهای مربوط به سوء تغذیه در هر قسمت
- تغذیه گروههای آسیب پذیر

فصل هشتم : تغذیه زنان در سنین مختلف و تغذیه در دوران بارداری و شیر دهی (۴ ساعت):

- تغذیه در دوران بلوغ و سالهای پیش از باردار شدن
- تغذیه در دوران بارداری و آموزش تغذیه به مادران
- تغذیه در دوران شیردهی و آموزش به مادر و جبران افت ذخائر
- تغذیه دوران سالمندی

فصل نهم : تغذیه نوزادان و کودکان (۴ ساعت):

- تغذیه با شیر مادر و مزایای آن
- نحوه استفاده از شیرهای غیر از شیرمادر موارد ناچاری

- نحوه شیرگرفتن کودک و استفاده از غذاهای کمکی و سن شروع هر یک از آنها
- تغذیه کودکان در سنین مختلف و دادن عادات تغذیه ای مطلوب
- آشنائی با الگوی رشد نوزادان و کودکان و رابطه آن با تغذیه و تنظیم و تفسیر منحنی رشد.