

تعداد واحد: 2 (نظری)	گروه هدف: دانشجویان کارشناسی رشته مامایی
مدت : 34 ساعت	مدرس: دکتر مریم رف رف

اهداف:

هدف کلی : انتظار می رود دانشجو در پایان ترم به اهمیت و نقش تغذیه صحیح در تامین سلامت فرد بویژه مادر و کودک و تغذیه در دوران های مختلف زندگی پی برد.

اهداف اختصاصی:

دانشجویان در پایان ترم تحصیلی

حیطه سطح

- | | |
|--------------|--|
| شناختی آگاهی | 1-در مورد اهمیت تغذیه در بهداشت و درمان و سلامت جامعه و رابطه آن با عوامل اقتصادی ، اجتماعی ه فرهنگی آشنا شود. |
| شناختی آگاهی | 2-موارد مصرف انرژی در بدن و نحوه برآوردنیاز های انرژی افراد را شرح دهد. |
| شناختی آگاهی | 3-مواد مغذی ضروری برای انسان ، وظایف و منابع غذایی آنها را شرح دهد. |
| شناختی آگاهی | 4-با عوارض کمبود و یا زیادی مصرف مواد مغذی و انواع سوء تغذیه ها آشنا گردد. |
| شناختی آگاهی | 5-با نیاز های غذایی در دوران بارداری و شیردهی آشنا شود. |
| شناختی آگاهی | 6-نیاز های تغذیه ای در دوران های مختلف زندگی (شیر خواری، کودکی، نوجوانی، بزرگسالی ، سالمندی) آشنا شود. |
| شناختی آگاهی | 7-با بهداشت مواد غذایی و اصول نگهداری مواد غذایی آشنا گردد. |

اهداف کاربردی: دانشجو در پایان ترم قادر باشد :

- 1-مراقبت های تغذیه ای در دوران بارداری را شرح دهد.
- 2-مراقبت های تغذیه ای در دوران شیردهی را شرح دهد.
- 3-مراقبت های تغذیه ای در دوران های مختلف زندگی را شرح دهد.

روش آموزش:

شیوه آموزش هم بصورت استاد محوری و پرسش و پاسخ بوده و هم بصورت دانشجو محور بوده و کلاس درس با استفاده از منابع و سرفصل های تعیین شده به صورت مشارکتی ، بحث جمعی و ارائه گزارش دانشجویان در باره نتیجه فعالیت تیمی اداره خواهدشد.

برنامه اجرایی:

عناوین جلسات نحوه ارائه - وسایل کمک آموزشی - زمان (90 دقیقه)

جلسه 1:آشنایی با مفاهیم تغذیه و مشکلات تغذیه‌ای	سخنرانی-استفاده از وایت برد
جلسه 2:آشنایی با وظایف کربوهیدرات ها، منابع غذایی و نیازهای بدن نسبت به آنها	سخنرانی-استفاده از وایت برد
جلسه 3: آشنایی با وظایف پروتئین ها، منابع غذایی و عوارض کمبود آنها	سخنرانی-استفاده از وایت برد
جلسه 4: آشنایی با وظایف چربی ها، منابع غذایی و نیازهای بدن نسبت به آنها	سخنرانی-استفاده از وایت برد و اورهد
جلسه 5:آشنایی با ویتامینهای محلول در چربی و عوارض کمبود یا زیادی آنها	سخنرانی-استفاده از وایت بردو نرم افزار پاورپوینت
جلسه 6: آشنایی با ویتامین های محلول در آب و عوارض کمبود آنها	سخنرانی-استفاده از وایت بردو نرم افزار پاورپوینت
جلسه 7: آشنایی با نقش و عوارض کمبود یا زیادی مواد معدنی	سخنرانی-استفاده از وایت بردو نرم افزار پاورپوینت
جلسه 8: آشنایی با اصول صحیح تغذیه در دوران بارداری و شیردهی برای مادر و کودک	سخنرانی-استفاده از وایت بردو نرم افزار پاورپوینت-کار تیمی
جلسه 9:آشنایی با افزایش وزن منسلب در طی بارداری و بیماریهای مرتبط با آن	سخنرانی-استفاده از وایت بردو نرم افزار پاورپوینت و کار تیمی
جلسه 10:آشنایی با اصول تغذیه در دوران شیردهی و مزایای شیردهی برای مادر و کودک	سخنرانی-استفاده از وایت بردو نرم افزار پاورپوینت
جلسه 11: آشنایی با تغذیه نوزدان و شیر خوران	سخنرانی-استفاده از وایت برد -کار تیمی

- جلسه 12: آشنایی با تغذیه در کودکان زیر 5 سال و کودکان دبستانی سخنرانی-استفاده از وایت برد-کار تیمی
- جلسه 13: آشنایی با تغذیه در دوران نوجوانی و بزرگسالی سخنرانی-استفاده از وایت برد -کار تیمی
- جلسه 14: آشنایی با مشکلات و کمبودهای تغذیه‌ای در دوران سالمندی سخنرانی-استفاده از وایت برد
- جلسه 15: آشنایی با بهداشت و اصول نگهداری مواد غذایی سخنرانی-استفاده از وایت بردو نرم افزار پاورپوینت

منابع :

- 1) Mahan Kathleen,L. Escott-Stump, Sylvia. Krause's Food & Nutrition Therapy. W.B. Saunders, Philadelphia,2008.
- 2-"اصول تغذیه کراوس". ترجمه ستوده ، گیتی، تهران، 1384.
- 3-اصول تغذیه رابینسون:ترجمه ناهید خلدی ، تهران 1386.

ارزشیابی:

ارزشیابی دانشجویان شامل موارد زیر خواهد بود:

- 1- فعالیت های کلاسی (شرکت در کلاس و مشارکت در مباحث) : 2 نمره
- 2- ارائه کار تیمی : 2 نمره
- 3- آزمون پایان ترم :16 نمره