



شناسه سند:	دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی دانشکده پرستاری و مامایی دفتر توسعه آموزش ملرح دوره نظری و عملی
-------------------	--

اطلاعات مربوط به درس
گروه آموزشی ارائه دهنده: گروه علوم پایه نام درس: اصول تغذیه و تغذیه مادر و کودک نوع و تعداد واحد: ۲ واحد نظری (۳۴ ساعت) پیش نیاز / هم نیاز: بیوشیمی و فیزیولوژی رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی مامایی روز و ساعت کلاس: چهارشنبه ۱۵-۱۳

اطلاعات اساتید همکار	اطلاعات مسئول درس
مدرس همکار: سرکار خانم دکتر علم الهدی زمان و محل ملاقات: چهارشنبه - دانشکده پرستاری و مامایی، ساعت ۱۵-۱۳ تلفن تماس: ۷۰-۸۸۶۵۵۳۶۶ پست الکترونیک اساتید: alamolhoda.h@gmail.com	نام مسئول درس: دکتر ترانه استکی رتبه علمی: استادیار رشته تحصیلی: تغذیه محل کار: دانشکده پرستاری و مامایی تلفن تماس: ۷۰-۸۸۶۵۵۳۶۶ (داخلی ۲۶۸) پست الکترونیک: taranehesteki@gmail.com esteki.t@sbmu.ac.ir
تاریخ آخرین ویرایش طرح درس: مهر ۱۴۰۲	



شرح درس:

در طول این درس به شرح اهمیت تغذیه صحیح در تأمین سلامت فرد بخصوص مادر و کودک پرداخته و در این راستا دانشجویان با مواد مغذی، ارزشیابی وضعیت تغذیه، تغذیه در سنین مختلف، بیماری های ناشی از تغذیه و تغذیه گروه های آسیب پذیر آشنا می گردند.

هدف کلی:

آشنایی با اهمیت و نقش تغذیه صحیح در تأمین سلامت فرد بویژه مادر و کودک با توجه به معیارهای اقتصادی، اجتماعی، بهداشتی و فرهنگی. شماخت تغذیه صحیح و تشخیص سوء تغذیه و همچنین آموزش تغذیه در دوران های مختلف زندگی

اهداف اختصاصی: (توانمندی های مورد انتظار)

پس از پایان درس انتظار می رود فراگیرنده بتواند:

- ۱) واژه های تخصصی را بجا و متناسب استفاده کند. اهمیت تغذیه در سلامت و مشکلات تغذیه ای شایع در ایران و جهان را توضیح دهد. اهمیت و کاربرد علم تغذیه با رشته مامایی را شرح دهد.
- ۲) در خصوص هضم، جذب و متابولیسم مواد مغذی اطلاعات کاربردی را شرح دهد.
- ۳) اصول کلی تنظیم و محاسبه رژیم های غذایی را توضیح دهد و کاربرد آن ها را بداند
- ۴) گروه های غذایی را بشناسد و از جداول مواد غذایی و لیست جانشین بدرستی استفاده کند.
- ۵) انواع مختلف روش های نگهداری مواد غذایی و کاربرد آن ها را شرح دهد.
- ۶) بهداشت مواد غذایی و تقلبات مواد غذایی را شرح دهد.
- ۷) کاربرد و ارزشیابی وضع تغذیه را بداند و استفاده کند.
- ۸) تغذیه در دوران های مختلف زندگی (بارداری، شیردهی، شیرخواری، کودک، نوجوان، بزرگسال و سالمند) را شرح دهد.

رویکرد آموزشی:

مجازی			
روش های یاددهی-یادگیری مرتبط:			
<input type="checkbox"/> روش های شبیه سازی	<input type="checkbox"/> کلاس وارونه	<input type="checkbox"/> کلاس آنلاین غیر هم زمان	<input type="checkbox"/> کلاس آنلاین همزمان
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> فروم های گفت و گو	<input type="checkbox"/> بازی وارسازی
سایر (نام ببرید):			
حضوری			



روش‌های یاددهی-یادگیری مرتبط:

سخنرانی * بحث در گروه کوچک
 حل مسأله یادگیری مبتنی بر سناریو
 سایر (نام ببرید): پرسش و پاسخ * یادگیری مبتنی بر
 یادگیری مبتنی بر ارائه پروژه

ترکیبی

لطفا روش بکار گرفته شده از مجموع روش‌های حضوری و مجازی را نام ببرید:
 روش تدریس مبتنی بر انتقال مستقیم: روش سخنرانی
 روش تدریس مبتنی بر تعامل: روش پرسش و پاسخ
 روش تدریس مسئله محور:

سرفصل و تقویم ارائه درس

شماره جلسه	سرفصل	روش یاددهی-یادگیری	تاریخ جلسه	مدرس
۱	تعریف مفاهیم و اهمیت تغذیه، نقش و اهمیت آن و تاثیر فرهنگ بر تغذیه، مسائل و مشکلات عمده تغذیه در ایران و جهان	روش پرسش و پاسخ روش سخنرانی	۱۴۰۲/۷/۵	دکتر استکی
۲	مواد مغذی و منابع اصلی آن: کربوهیدرات ها	روش پرسش و پاسخ روش سخنرانی	۱۴۰۲/۷/۱۲	دکتر استکی
۳	مواد مغذی و منابع اصلی آن: پروتئین ها	روش پرسش و پاسخ روش سخنرانی	۱۴۰۲/۷/۱۹	دکتر استکی
۴	مواد مغذی و منابع اصلی آن: چربی ها	روش پرسش و پاسخ روش سخنرانی	۱۴۰۲/۷/۲۶	دکتر استکی
۵	مواد مغذی و منابع اصلی آن: آب، املاح و ویتامین ها	روش پرسش و پاسخ روش سخنرانی	۱۴۰۲/۸/۳	دکتر استکی
۶	انرژی	روش پرسش و پاسخ روش سخنرانی	۱۴۰۲/۸/۱۰	دکتر استکی
۷	گروه های غذایی	روش پرسش و پاسخ روش سخنرانی	۱۴۰۲/۸/۱۷	دکتر استکی
۸	اصول و روش های نگهداری مواد غذایی از نظر حفظ سلامت مواد غذایی	روش پرسش و پاسخ روش سخنرانی	۱۴۰۲/۸/۲۴	دکتر استکی
۹	بهداشت مواد غذایی	روش پرسش و پاسخ روش سخنرانی	۱۴۰۲/۹/۱	دکتر استکی
۱۰	محاسبه و تنظیم رژیم‌های غذایی	روش پرسش و پاسخ	۱۴۰۲/۹/۸	دکتر استکی

		روش سخنرانی	
دکتر علم الهدی	۱۴۰۲/۹/۱۵	روش پرسش و پاسخ روش سخنرانی	۱۱ موارد استعمال ونحوه استفاده از جداول غذایی، RDA و لیست های جانشینی
دکتر علم الهدی	۱۴۰۲/۹/۲۲	روش پرسش و پاسخ روش سخنرانی	۱۲ روش های ارزشیابی وضع تغذیه
دکتر علم الهدی	۱۴۰۲/۹/۲۹	روش پرسش و پاسخ روش سخنرانی	۱۳ تغذیه در دوران بارداری و شیر دهی
دکتر علم الهدی	۱۴۰۲/۱۰/۶	روش پرسش و پاسخ روش سخنرانی	۱۴ اهمیت تغذیه با شیر مادر و تغذیه کمکی
دکتر علم الهدی	۱۴۰۲/۱۰/۱۳	روش پرسش و پاسخ روش سخنرانی	۱۵ تغذیه در کودکان بالاتر از دو سال، تغذیه در بزرگسالان و سالمندان

انتظارات از دانشجو/قوانین دوره:

- حضور فعال در کلاس درس
- مشارکت فعال در بحث گروهی
- نداشتن تردد به هنگام اجرای کلاس

روش ارزشیابی:

- ارزیابی تکوینی
- ارزیابی تراکمی

ردیف	روش ارزشیابی	سهم روش در نمره نهایی دانشجو
۱	رفتار حرفه ای	۱ نمره
۲	میزان مشارکت در بحث ها و طرح سوال	۱/۵ نمره
۳	امتحان پایان ترم	۱۷/۵ نمره
	جمع	۲۰ نمره

منابع درس: (آخرین ویرایش)



الف. کتب

1. Mahan, L.K., et al., Krause's food & the nutrition care process. 2023: Elsevier Health Sciences.
2. Dudek, S.G. and S.G. Dudek, Nutrition essentials for nursing practice. 2013: Lippincott Williams & Wilkins.

۳. استکی، ت. (۱۴۰۰)، تغذیه تغذیه درمانی برای پرستار، تهران، انتشارات اندیشه رفیع

ب. مقالات

ج. محتوای الکترونیک