



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه مادر و کودک			کد درس: ۲۱	تعداد واحد : ۲	نوع واحد: نظری	
در س پیشنیاز: بیوشیمی فیزیولوژی ۱ و ۲			رشته و مقطع تحصیلی: مامائی - کارشناسی		نام مدرس: افسون طلائی	
ردیف	عنوان جلسه ۱	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس
	آشنایی با دانشجویان و کلیات	آشنایی با علم تغذیه و ارتباط آن با سلامتی و بهداشت و مسائل عمده تغذیه ای ایران و جهان	۱- تغذیه را تعریف کنید ۲- برخی اصطلاحات متداول در تغذیه نظیر Deficiency ، Diet Food ، Nutrition ، Nutrient Primary Deficiency – Secondary Deficiency ، Energy ، Functional Foods ۳- اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماری ها را بیان نماید ۴- نقش تغذیه در تامین سلامت را بیان نماید ۵- مسائل و مشکلات عمده تغذیه در ایران را بیان کند ۶- مسائل و مشکلات عمده تغذیه در جهان را بیان کند ۷- اثر عوامل اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی بر تغذیه را بیان کند ۸- کاربرد علم تغذیه در تخصص مامایی را بیان کند ۹- فرهنگ و عادات غذایی منطقه را در ارتباط با وضعیت تغذیه جامعه بداند	شناختی	ویدئو پروژکتور ایت برد پاورپوینت	سخنرانی
	بیان منابع درسی و سرفصل ها بیان نحوه ارزشیابی دانشجویان			شناختی		

Mahan L. Katbleen, Escott, Sylvia – Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy. Printed in the United state of America U.S.A (last edition)

منابع آموزشی و رفرنس ها:

Human Nutrition and Dietotics ( J .S .Garrow – W .P .T . James ) last edition – Basic Nutrition and Diet therapy (sue Rod well Williams ) last edition

Dudek, Susan G. Nutrition Essentials for Nursing practices ( last edition ) Philadelphia : Lippincott.

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

- تغذیه شیرخوران بر اساس اصول فیزیولوژیکی، پارسا، سوسن، معاونت پژوهشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

- صنایع غذایی، ملکی، مرتضی، دغانی، شهرام. آخرین چاپ - مبانی تغذیه، گاتری، هلن اندروز. آخرین چاپ

- مراقبتهای ادغام یافته ناخوشیهای اطفال ( ویژه غیر پزشکان )، وزارت بهداشت، معاونت سلامت، دفتر سلامت خانواده، اداره کودکان

- بهبود رشد و تغذیه کودکان، وزارت بهداشت، معاونت سلامت، دفتر بهبود تغذیه جامعه

- راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی، وزارت بهداشت، معاونت سلامت، دفتر سلامت جمعیت و خانواده، اداره بهبود تغذیه

- نحوه ارزشیابی فعالیت دانشجویان: آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

- تکالیف دانشجویان: شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه مادر و کودک		کد درس: ۲۱		تعداد واحد : ۲		نوع واحد: نظری	
در س پیشنیاز: بیوشیمی فیزیولوژی ۱ و ۲		رشته و مقطع تحصیلی: مامائی - کارشناسی		نام مدرس: افسون طلائی			
ردیف	عنوان جلسه ۲	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس	
	گروه های غذایی	شناخت گروه های مواد غذایی و آشنایی با کاربرد هرم مواد غذایی + استفاده از جداول استاندارد	۱- تقسیم بندی گروه های غذایی را بیان نماید ۲- ارزش غذایی هر یک از گروه های غذایی را بیان نماید ۳- واحدهای غذایی را بشناسد ۴- جداول جانشین های مواد غذایی را بشناسد ۵- هرم مواد غذایی مردم ایران را بشناسد ۶- اصول اولیه تنظیم رژیم غذایی را بداند ۷- نقش تنوع و تعادل را در برنامه غذایی شرح دهد ۸- مقادیر درشت مغذی ها را بر اساس میزان کالری مورد نیاز محاسبه نماید ۹- کاربرد واحدهای غذایی در تنظیم رژیم غذایی روزانه را بداند ۱۰- تعریف اصطلاحاتی نظیر UL ، AI ، EAR،DRI ،RDA	شناختی	ویدئو پروژکتور وایت برد پاورپوینت	سخنرانی	

منابع آموزشی و رفرنس ها:

۱- Mahan L. Katbleen, Escott, Sylvia – Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy. Printed in the United state of America U.S.A (last edition)

۲- Human Nutrition and Dietotics (J .S .Garrow – W .P .T . James ) last edition ۳- Basic Nutrition and Diet therapy (sue Rod well Williams ) last edition

۴- Dudek, Susan G. Nutrition Essentials for Nursing practices ( last edition ) Philadelphia : Lippincott.

۵ - تغذیه در دوران بارداری، شیرخوارگی و کودکی، فروزانی مینو ، آخرین چاپ ۶- تغذیه شیرخوران بر اساس اصول فیزیولوژیکی ، پارسا ، سوسن، معاونت پژوهشی وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

۷- صنایع غذایی، ملکی ، مرتضی ، دخانی، شهرام. آخرین چاپ ۸- مبانی تغذیه ، گاتری ، هلن اندروز. آخرین چاپ ۹- مراقبتهای ادغام یافته ناخوشیهای اطفال ( ویژه غیرپزشکان ) ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت ، دفتر سلامت خانواده، اداره

کودکان ۱۰- بهبود رشد و تغذیه کودکان، وزارت بهداشت، معاونت سلامت ، دفتر بهبود تغذیه جامعه ۱۱- راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت، دفتر سلامت جمعیت و خانواده ، اداره بهبود تغذیه

نحوه ارزیابی فعالیت دانشجو: آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

تکالیف دانشجو: شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه مادر و کودک		کد درس: ۲۱		تعداد واحد : ۲		نوع واحد: نظری	
در س پیشنیاز: بیوشیمی فیزیولوژی ۱ و ۲		رشته و مقطع تحصیلی: مامائی - کارشناسی		نام مدرس: افسون طلائی			
ردیف	عنوان جلسه ۳	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس	
	کربوهیدرات ها	آشنایی با درشت مغذی ها	۱- ساختمان شیمیایی کربوهیدرات را بشناسد ۲- مراحل هضم و جذب کربوهیدرات ها را بداند ۳- طبقه بندی کربوهیدرات ها را بداند ۴- منابع غذایی کربوهیدرات ها را بداند ۵- مقدار مورد نیاز در رژیم روزانه را بداند ۶- انواع شیرین کننده ها را بشناسد ۷- انواع فیبرها را بداند ۸- منابع غذایی فیبرها را بداند ۹- اهمیت فیبرها در تامین سلامت را بداند ۱۰- مقدار مورد نیاز روزانه را بداند ۱۱- پره بیوتیک ها و پروبیوتیک ها را بداند ۱۲- اهمیت پره بیوتیک ها و پروبیوتیک ها را در تامین سلامتی توضیح دهد ۱۳- نمایه گلیسمی را تعریف نماید ۱۴- لیست نمایه گلیسمی مواد غذایی را بشناسد ۱۵- با برخی از اختلالات متابولیکی شایع کربوهیدرات ها (عدم تحمل لاکتوز ، عدم تحمل فروکتوز ) آشنا شود	شناختی	ویدئو پروژکتور وایت برد پاورپوینت	سخنرانی	

#### منابع آموزشی و رفرنس ها:

۱- Mahan L. Katbleen, Escott, Sylvia – Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy. Printed in the United state of America U.S.A (last edition)

۲- Human Nutrition and Dietotics ( J .S .Garrow – W .P .T . James ) last edition ۳- Basic Nutrition and Diet therapy (sue Rod well Williams ) last edition

۴- Dudek, Susan G. Nutrition Essentials for Nursing practices ( last edition ) Philadelphia : Lippincott.

۵ - تغذیه در دوران بارداری، شیرخوارگی و کودکی، فروزانی مینو ، آخرین چاپ ۶- تغذیه شیرخوران بر اساس اصول فیزیولوژیکی ، پارسا ، سوسن، معاونت پژوهشی وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

۷- صنایع غذایی، ملکی ، مرتضی ، دخانی، شهرام. آخرین چاپ ۸- مبانی تغذیه ، گاتری ، هلن اندروز. آخرین چاپ ۹- مراقبتهای ادغام یافته ناخوشیهای اطفال ( ویژه غیرپزشکان ) ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت ، دفتر سلامت خانواده، اداره کودکان ۱۰- بهبود رشد و تغذیه کودکان، وزارت بهداشت، معاونت سلامت ، دفتر بهبود تغذیه جامعه ۱۱- راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت، دفتر سلامت جمعیت و خانواده ، اداره بهبود تغذیه

نحوه ارزیابی فعالیت دانشجو: آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

تکالیف دانشجو: شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه مادر و کودک		کد درس: ۲۱		تعداد واحد : ۲		نوع واحد: نظری	
در س پیشنیاز: بیوشیمی فیزیولوژی ۱ و ۲		رشته و مقطع تحصیلی: مامائی - کارشناسی		نام مدرس: افسون طلائی			
ردیف	عنوان جلسه ۴	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس	
	پروتئین ها	آشنایی با درشت مغذی ها	۱- ساختمان شیمیایی پروتئین ها را بداند	شناختی	ویدئو پروژکتور	سخنرانی	
			۲- مراحل هضم و جذب پروتئین را بداند	شناختی	وایت برد		
			۳- طبقه بندی پروتئین ها را بداند	شناختی	پاورپوینت		
			۴- اسیدهای آمینه ضروری را بداند	شناختی			
			۵- اسیدهای آمینه محدودکننده را بداند	شناختی			
			۶- کیفیت پروتئین ها را بداند	شناختی			
			۷- پروتئین های مکمل را بشناسد	شناختی			
			۸- منابع غذایی پروتئین ها را بشناسد	شناختی			
			۹- مقدار نیاز روزانه پروتئین را بداند	شناختی			
			۱۰- تعادل ازت را بداند	شناختی			
			۱۱- اثرات سوء تغذیه پروتئین انرژی را بر قد و وزن کودکان بداند	شناختی			
			۱۲- بیماری های ناشی از عدم مصرف متعادل را بشناسد	شناختی			
			۱۳- درجات مختلف سوء تغذیه پروتئین انرژی را بشناسد	شناختی			
			۱۴- راه های پیشگیری و درمان درجات مختلف سوء تغذیه را بشناسد	شناختی			

منابع آموزشی و رفرنس ها:

۱- Mahan L. Katbleen, Escott, Sylvia – Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy. Printed in the United state of America U.S.A (last edition)

۲- Human Nutrition and Dietotics (J .S .Garrow – W .P .T . James ) last edition ۳- Basic Nutrition and Diet therapy (sue Rod well Williams ) last edition

۴- Dudek, Susan G. Nutrition Essentials for Nursing practices ( last edition ) Philadelphia : Lippincott.

۵ - تغذیه در دوران بارداری، شیرخوارگی و کودکی، فروزانی مینو ، آخرین چاپ ۶- تغذیه شیرخوران بر اساس اصول فیزیولوژیکی ، پارسا ، سوسن، معاونت پژوهشی وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

۷- صنایع غذایی، ملکی ، مرتضی ، دخانی، شهرام. آخرین چاپ ۸- مبانی تغذیه، گاتری ، هلن اندروز. آخرین چاپ ۹- مراقبتهای ادغام یافته ناخوشیهای اطفال ( ویژه غیرپزشکان ) ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت ، دفتر سلامت خانواده، اداره

کودکان ۱۰- بهبود رشد و تغذیه کودکان، وزارت بهداشت، معاونت سلامت ، دفتر بهبود تغذیه جامعه ۱۱- راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت، دفتر سلامت جمعیت و خانواده ، اداره بهبود تغذیه

نحوه ارزیابی فعالیت دانشجوی: آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

تکالیف دانشجوی: شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه مادر و کودک		کد درس: ۲۱		تعداد واحد : ۲		نوع واحد: نظری	
در س پیشنیاز: بیوشیمی فیزیولوژی ۲۰۱		رشته و مقطع تحصیلی: مامائی - کارشناسی		نام مدرس: افسون طلائی			
ردیف	عنوان جلسه ۵	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس	
	چربی ها	آشنایی با درشت مغذی ها	۱- چربی ها را تعریف نماید	شناختی	ویدئو پروژکتور	سخنرانی	
			۲- انواع چربی ها را بشناسد	شناختی	وایت برد		
			۳- نقش چربی ها در رژیم روزانه را بداند	شناختی	پاورپوینت		
			۴- ساختمان شیمیایی چربی ها را بشناسد	شناختی			
			۵- مراحل هضم و جذب چربی ها را بداند	شناختی			
			۶- منابع غذایی چربی ها را بداند	شناختی			
			۷- مقدار مورد نیاز روزانه از منابع مختلف چربی را بداند (توصیه های دریافت لیپید)	شناختی			
			۸- انواع لیپوپروتئین ها را بشناسد	شناختی			
			۹- اثر مصرف انواع چربی ها بر میزان لیپوپروتئین ها را بداند	شناختی			
			۱۰- منابع غذایی کلسترول را بشناسد	شناختی			
			۱۱- بیماری های مرتبط با مصرف نامناسب چربی ها را بداند	شناختی			
			۱۲- عملکرد اسیدهای چرب ضروری و مقادیر مورد نیاز آن ها را در رژیم غذایی بیان کند	شناختی			
			۱۳- با عوارض ناشی از کمبود اسیدهای چرب ضروری آشنا شود	شناختی			
			۱۴- با اسیدهای چرب ترانس آشنا شود	شناختی			
			۱۵- جایگزین های چربی را بشناسد	شناختی			

۱- Mahan L. Katbleen, Escott, Sylvia – Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy. Printed in the United state of America U.S.A (last edition)

منابع آموزشی و رفرنس ها:

۲- Human Nutrition and Dietotics (J .S .Garrow – W .P .T . James ) last edition ۳- Basic Nutrition and Diet therapy (sue Rod well Williams ) last edition

۴- Dudek, Susan G. Nutrition Essentials for Nursing practices ( last edition ) Philadelphia : Lippincott.

۵ - تغذیه در دوران بارداری، شیرخوارگی و کودکی، فروزانی مینو ، آخرین چاپ ۶- تغذیه شیرخوران بر اساس اصول فیزیولوژیکی ، پارسا ، سوسن، معاونت پژوهشی وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

۷- صنایع غذایی، ملکی ، مرتضی ، دخانی، شهرام. آخرین چاپ ۸- مبانی تغذیه، گاتری ، هلن اندروز. آخرین چاپ ۹- مراقبتهای ادغام یافته ناخوشیهای اطفال ( ویژه غیرپزشکان ) ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت ، دفتر سلامت خانواده، اداره

کودکان ۱۰- بهبود رشد و تغذیه کودکان، وزارت بهداشت، معاونت سلامت ، دفتر بهبود تغذیه جامعه ۱۱- راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت، دفتر سلامت جمعیت و خانواده ، اداره بهبود تغذیه

نحوه ارزیابی فعالیت دانشجو: آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

تکالیف دانشجو: شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه مادر و کودک		کد درس: ۲۱		تعداد واحد : ۲		نوع واحد: نظری	
در س پیشنیاز: بیوشیمی فیزیولوژی ۲۰۱		رشته و مقطع تحصیلی: مامائی - کارشناسی		نام مدرس: افسون طلائی			
ردیف	عنوان جلسه ۶	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس	
	انرژی	آشنایی با متابولیسم و انرژی	۱- تعریف انرژی را بداند	شناختی	ویدئو پروژکتور	سخنرانی	
			۲- نیاز بدن به انرژی را بشناسد	شناختی	وایت برد		
			۳- واحد اندازه گیری انرژی را بداند	شناختی	پاورپوینت		
			۴- ارزش انرژی زایی مواد غذایی را بداند	شناختی			
			۵- متابولیسم پایه را تعریف کنید	شناختی			
			۶- عوامل موثر بر متابولیسم پایه را بشناسد	شناختی			
			۷- نحوه محاسبه متابولیسم پایه را بداند	شناختی			
			۸- نیازهای انرژی انسانی در گروه های مختلف سنی و جنسی را بداند	شناختی			
			۹- اصطلاحات متداول در بحث انرژی شامل REE ، BMR،TEE،RMR را بداند	شناختی			
			۱۰- اجزاء تشکیل دهنده انرژی کل روزانه را بداند	شناختی			
			۱۱- انرژی مورد نیاز برای فعالیت های مختلف را بداند	شناختی			
			۱۲- گرمای ناشی از غذا (TEF) را تعریف کند	شناختی			
			۱۳- میزان TEF در رژیم های مختلف را بداند	شناختی			
			۱۴- نحوه محاسبه کل انرژی مورد نیاز را بداند	شناختی			

#### منابع آموزشی و رفرنس ها:

۱- Mahan L. Katbleen, Escott, Sylvia – Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy. Printed in the United state of America U.S.A (last edition)

۲- Human Nutrition and Dietotics (J .S .Garrow – W .P .T . James ) last edition    ۳- Basic Nutrition and Diet therapy (sue Rod well Williams ) last edition

۴- Dudek, Susan G. Nutrition Essentials for Nursing practices ( last edition ) Philadelphia : Lippincott.

۵ - تغذیه در دوران بارداری، شیرخوارگی و کودکی، فروزانی مینو ، آخرین چاپ    ۶- تغذیه شیرخواران بر اساس اصول فیزیولوژیکی ، پارسا ، سوسن، معاونت پژوهشی وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

۷- صنایع غذایی، ملکی ، مرتضی ، دخانی، شهرام. آخرین چاپ    ۸- مبانی تغذیه ، گاتری ، هلن اندروز. آخرین چاپ    ۹- مراقبتهای ادغام یافته ناخوشیهای اطفال ( ویژه غیرپزشکان ) ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت ، دفتر سلامت خانواده، اداره کودکان    ۱۰- بهبود رشد و تغذیه کودکان، وزارت بهداشت، معاونت سلامت ، دفتر بهبود تغذیه جامعه    ۱۱- راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت، دفتر سلامت جمعیت و خانواده ، اداره بهبود تغذیه

نحوه ارزیابی فعالیت دانشجویان: آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

تکالیف دانشجویان: شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه مادر و کودک		کد درس: ۲۱		تعداد واحد : ۲		نوع واحد: نظری	
در س پیشنیاز: بیوشیمی فیزیولوژی ۲۰۱		رشته و مقطع تحصیلی: مامائی - کارشناسی		نام مدرس: افسون طلائی			
ردیف	عنوان جلسه ۷	هدف کلی	اهداف رفتاری	وسایل مورد نیاز	روش تدریس		
	ویتامین ها	آشنایی با ویتامین ها	۱- تعریف و تقسیم بندی ویتامین ها را بداند ۲- اهمیت و نقش ویتامین ها در سلامتی انسان را توضیح دهد ۳- تاریخچه کشف ویتامین ها را بداند ۴- مناسبت نامگذاری ویتامین ها را شرح دهد ۵- ساختمان ویتامین های B <sub>1</sub> ، B <sub>2</sub> ، B <sub>3</sub> را بشناسد ۶- نقش بیوشیمیایی ویتامین های B <sub>1</sub> ، B <sub>2</sub> ، B <sub>3</sub> را بشناسد ۷- نام علمی و منابع غذایی ویتامین های B <sub>1</sub> ، B <sub>2</sub> ، B <sub>3</sub> را بیان کند ۸- دریافت مرجع غذایی ویتامین های B <sub>1</sub> ، B <sub>2</sub> ، B <sub>3</sub> را بداند ۹- محتوای ویتامین B <sub>1</sub> ، B <sub>2</sub> ، B <sub>3</sub> برخی از مواد غذایی را بداند ۱۰- بیماری ها و نشانه های بالینی کمبود ویتامین های B <sub>1</sub> ، B <sub>2</sub> ، B <sub>3</sub> را بشناسد ۱۱- نحوه پیشگیری و درمان کمبود ویتامین های B <sub>1</sub> ، B <sub>2</sub> ، B <sub>3</sub> را بداند ۱۲- عوارض هیپر ویتامینوز ویتامین های B <sub>1</sub> ، B <sub>2</sub> ، B <sub>3</sub> را بداند	ویدئو پروژکتور وایت برد پاورپوینت	سخنرانی		

منابع آموزشی و رفرنس ها:

۱- Mahan L. Katbleen, Escott, Sylvia – Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy. Printed in the United state of America U.S.A (last edition)

۲- Human Nutrition and Dietotics (J .S .Garrow – W .P .T . James ) last edition ۳- Basic Nutrition and Diet therapy (sue Rod well Williams ) last edition

۴- Dudek, Susan G. Nutrition Essentials for Nursing practices ( last edition ) Philadelphia : Lippincott.

۵ - تغذیه در دوران بارداری، شیرخوارگی و کودکی، فروزانی مینو ، آخرین چاپ ۶- تغذیه شیرخواران بر اساس اصول فیزیولوژیکی ، پارسا ، سوسن، معاونت پژوهشی وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

۷- صنایع غذایی، ملکی ، مرتضی ، دخانی، شهرام. آخرین چاپ ۸- مبانی تغذیه، گاتری ، هلن اندروز. آخرین چاپ ۹- مراقبتهای ادغام یافته ناخوشیهای اطفال ( ویژه غیرپزشکان ) ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت ، دفتر سلامت خانواده، اداره کودکان ۱۰- بهبود رشد و تغذیه کودکان، وزارت بهداشت، معاونت سلامت ، دفتر بهبود تغذیه جامعه ۱۱- راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت، دفتر سلامت جمعیت و خانواده ، اداره بهبود تغذیه

نحوه ارزیابی فعالیت دانشجوی: آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

تکالیف دانشجوی: شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه مادر و کودک			کد درس: ۲۱	تعداد واحد : ۲	نوع واحد: نظری	
در س پیشنیاز: بیوشیمی فیزیولوژی ۲۰۱			رشته و مقطع تحصیلی: مامائی - کارشناسی		نام مدرس: افسون طلائی	
ردیف	عنوان جلسه ۸	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس
	ویتامین ها	آشنایی با ویتامین اسید فولیک، B <sub>12</sub> ، B <sub>6</sub> ، C	۱- ساختمان ویتامین های B <sub>6</sub> ، B <sub>12</sub> و اسید فولیک و ویتامین C را بشناسد ۲- نقش بیوشیمیایی ویتامین های B <sub>6</sub> ، B <sub>12</sub> و اسید فولیک و ویتامین C را بداند ۳- نام علمی و منابع غذایی ویتامین های B <sub>6</sub> ، B و اسید فولیک و ویتامین C را بیان کند ۴- دریافت مرجع غذایی ویتامین های B <sub>6</sub> ، B <sub>12</sub> و اسید فولیک و ویتامین C را بداند ۵- محتوای ویتامین های B <sub>6</sub> ، B <sub>12</sub> و اسید فولیک و ویتامین C برخی از مواد غذایی را بیان کند ۶- بیماری ها و نشانه های بالینی کمبود ویتامین های B <sub>6</sub> ، B <sub>12</sub> و اسید فولیک و ویتامین C را بشناسد ۷- نحوه پیشگیری و درمان کمبود ویتامین های B <sub>6</sub> ، B <sub>12</sub> و اسید فولیک و ویتامین C را بداند	شناختی	ویدئو پروژکتور وایت برد پاورپوینت	سخنرانی

منابع آموزشی و رفرنس ها:

۱- Mahan L. Katbleen, Escott, Sylvia – Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy. Printed in the United state of America U.S.A (last edition)

۲- Human Nutrition and Dietotics (J .S .Garrow – W .P .T . James ) last edition ۳- Basic Nutrition and Diet therapy (sue Rod well Williams ) last edition

۴- Dudek, Susan G. Nutrition Essentials for Nursing practices ( last edition ) Philadelphia : Lippincott.

۵ - تغذیه در دوران بارداری، شیرخوارگی و کودکی، فروزانی مینو ، آخرین چاپ ۶- تغذیه شیرخواران بر اساس اصول فیزیولوژیکی ، پارسا ، سوسن، معاونت پژوهشی وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

۷- صنایع غذایی، ملکی ، مرتضی ، دخانی، شهرام. آخرین چاپ ۸- مبانی تغذیه ، گاتری ، هلن اندروز. آخرین چاپ ۹- مراقبتهای ادغام یافته ناخوشیهای اطفال ( ویژه غیرپزشکان ) ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت ، دفتر سلامت خانواده، اداره

کودکان ۱۰- بهبود رشد و تغذیه کودکان، وزارت بهداشت، معاونت سلامت ، دفتر بهبود تغذیه جامعه ۱۱- راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت، دفتر سلامت جمعیت و خانواده ، اداره بهبود تغذیه

نحوه ارزیابی فعالیت دانشجوی: آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

تکالیف دانشجوی: شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی





# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه مادر و کودک		کد درس: ۲۱		تعداد واحد : ۲		نوع واحد: نظری	
در س پیشنیاز: بیوشیمی فیزیولوژی ۲۰۱		رشته و مقطع تحصیلی: مامائی - کارشناسی		نام مدرس: افسون طلائی			
ردیف	عنوان جلسه ۹	هدف کلی	اهداف رفتاری	وسایل مورد نیاز	روش تدریس		
	ویتامین ها	آشنایی با ویتامین A و D	۱- ساختمان ویتامین A و D را بشناسد ۲- نقش بیوشیمیایی ویتامین A و D را بداند ۳- ویتامین های و پروویتامین های ویتامین A را بیان کند ۴- نام علمی و منابع غذایی ویتامین A و D را بیان کند ۵- دریافت مرجع غذایی ویتامین A و D را بداند ۶- محتوای ویتامین A و D برخی از مواد غذایی را بیان کند ۷- بیماری ها و نشانه های بالینی کمبود ویتامین A و D را بشناسد ۸- نحوه پیشگیری و درمان کمبود ویتامین های A و D را بداند ۹- عوارض هیپرویتامینوز ویتامین A و D را شرح دهد	ویدئو پروژکتور وایت برد پاورپوینت	سخنرانی		

منابع آموزشی و رفرنس ها:

۱- Mahan L. Katbleen, Escott, Sylvia – Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy. Printed in the United state of America U.S.A (last edition)

۲- Human Nutrition and Dietotics (J .S .Garrow – W .P .T . James ) last edition    ۳- Basic Nutrition and Diet therapy (sue Rod well Williams ) last edition

۴- Dudek, Susan G. Nutrition Essentials for Nursing practices ( last edition ) Philadelphia : Lippincott.

۵ - تغذیه در دوران بارداری، شیرخوارگی و کودکی، فروزانی مینو ، آخرین چاپ ۶- تغذیه شیرخواران بر اساس اصول فیزیولوژیکی ، پارسا ، سوسن، معاونت پژوهشی وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

۷- صنایع غذایی، ملکی ، مرتضی ، دخانی، شهرام. آخرین چاپ ۸- مبانی تغذیه، گاتری ، هلن اندروز. آخرین چاپ ۹- مراقبتهای ادغام یافته ناخوشیهای اطفال ( ویژه غیرپزشکان ) ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت ، دفتر سلامت خانواده، اداره

کودکان ۱۰- بهبود رشد و تغذیه کودکان، وزارت بهداشت، معاونت سلامت ، دفتر بهبود تغذیه جامعه ۱۱- راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت، دفتر سلامت جمعیت و خانواده ، اداره بهبود تغذیه

نحوه ارزیابی فعالیت دانشجو: آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

تکالیف دانشجو: شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی

ادامه در صفحه بعد



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه مادر و کودک		کد درس: ۲۱		تعداد واحد : ۲		نوع واحد: نظری	
در س پیشنیاز: بیوشیمی فیزیولوژی ۱ و ۲		رشته و مقطع تحصیلی: مامائی - کارشناسی		نام مدرس: افسون طلائی			
ردیف	ادامه جلسه ۹	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس	
	ویتامین ها	آشنایی با ویتامین E و K	۱- ساختمان بیوشیمیایی ویتامین E و K را بشناسد	شناختی	ویدئو پروژکتور	سخنرانی	
			۲- نقش بیوشیمیایی ویتامین E و K را بداند	شناختی	وایت برد		
			۳- ویتامینهای E و K را بیان کند	شناختی	پاورپوینت		
			۴- نام علمی و منابع غذایی ویتامین E و K را بیان کند	شناختی			
			۵- دریافت مرجع غذایی ویتامین های E و K را بداند	شناختی			
			۶- محتوای ویتامین E و K برخی از مواد غذایی را بیان کند	شناختی			
			۷- بیماری ها و نشانه های بالینی کمبود ویتامین E و K را بشناسد	شناختی			
			۸- نحوه پیشگیری و درمان کمبود ویتامین E و K را بیان کند	شناختی			
			۹- عوارض هیپرویتامینوز ویتامین E و K را شرح دهد	شناختی			

منابع آموزشی و رفرنس ها:

۱- Mahan L. Katbleen, Escott, Sylvia – Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy. Printed in the United state of America U.S.A (last edition)

۲- Human Nutrition and Dietotics (J .S .Garrow – W .P .T . James ) last edition ۳- Basic Nutrition and Diet therapy (sue Rod well Williams ) last edition

۴- Dudek, Susan G. Nutrition Essentials for Nursing practices ( last edition ) Philadelphia : Lippincott.

۵ - تغذیه در دوران بارداری، شیرخوارگی و کودکی، فروزانی مینو ، آخرین چاپ ۶- تغذیه شیرخواران بر اساس اصول فیزیولوژیکی ، پارسا ، سوسن، معاونت پژوهشی وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

۷- صنایع غذایی، ملکی ، مرتضی ، دخانی، شهرام. آخرین چاپ ۸- مبانی تغذیه ، گاتری ، هلن اندروز. آخرین چاپ ۹- مراقبتهای ادغام یافته ناخوشیهای اطفال ( ویژه غیرپزشکان ) ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت ، دفتر سلامت خانواده، اداره

کودکان ۱۰- بهبود رشد و تغذیه کودکان، وزارت بهداشت، معاونت سلامت ، دفتر بهبود تغذیه جامعه ۱۱- راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت، دفتر سلامت جمعیت و خانواده ، اداره بهبود تغذیه

نحوه ارزیابی فعالیت دانشجوی: آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

تکالیف دانشجوی: شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه مادر و کودک		کد درس: ۲۱		تعداد واحد : ۲		نوع واحد: نظری	
در س پیشنیاز: بیوشیمی فیزیولوژی ۲۰۱		رشته و مقطع تحصیلی: مامائی - کارشناسی		نام مدرس: افسون طلائی			
ردیف	عنوان جلسه ۱۰	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس	
	املاح	آشنایی با مواد معدنی کلسیم و فسفر	۱- تقسیم بندی مواد معدنی را بداند ۲- ترکیب مواد معدنی بدن را بداند ۳- مفهوم زیست فراهمی را بداند ۴- با زیست فراهمی مواد معدنی آشنا شود ۵- تداخل بین ماده معدنی - ماده معدنی را بداند ۶- فراوان ترین ماده معدنی بدن را بشناسد ۷- غلظت کلسیم در بافت های مختلف بدن را بداند ۸- جذب، انتقال، ذخیره و دفع کلسیم را بطور خلاصه بداند ۹- عوامل موثر بر زیست فراهمی کلسین را بداند ۱۰- خلاصه ای از مسیرهای تنظیم متابولیسم کلسیم را بداند	شناختی	ویدئو پروژکتور وایت برد پاورپوینت	سخنرانی	

۱- Mahan L. Katbleen, Escott, Sylvia – Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy. Printed in the United state of America U.S.A (last edition)

منابع آموزشی و رفرنس ها:

۲- Human Nutrition and Dietotics ( J .S .Garrow – W .P .T . James ) last edition    ۳- Basic Nutrition and Diet therapy (sue Rod well Williams ) last edition

۴- Dudek, Susan G. Nutrition Essentials for Nursing practices ( last edition ) Philadelphia : Lippincott.

۵ - تغذیه در دوران بارداری، شیرخوارگی و کودکی، فروزانی مینو ، آخرین چاپ ۶- تغذیه شیرخوران بر اساس اصول فیزیولوژیکی ، پارسا ، سوسن، معاونت پژوهشی وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

۷- صنایع غذایی، ملکی ، مرتضی ، دخانی، شهرام. آخرین چاپ ۸- مبانی تغذیه ، گاتری ، هلن اندروز. آخرین چاپ ۹- مراقبتهای ادغام یافته ناخوشیهای اطفال ( ویژه غیرپزشکان ) ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت ، دفتر سلامت خانواده، اداره کودکان ۱۰- بهبود رشد و تغذیه کودکان، وزارت بهداشت، معاونت سلامت ، دفتر بهبود تغذیه جامعه ۱۱- راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت، دفتر سلامت جمعیت و خانواده ، اداره بهبود تغذیه

نحوه ارزیابی فعالیت دانشجو: آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

تکالیف دانشجو: شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه مادر و کودک		کد درس: ۲۱		تعداد واحد : ۲		نوع واحد: نظری	
در س پیشنیاز: بیوشیمی فیزیولوژی ۱ و ۲		رشته و مقطع تحصیلی: مامائی - کارشناسی		نام مدرس: افسون طلائی			
ردیف	ادامه جلسه ۱۰	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس	
	املاح	آشنایی با مواد معدنی کلسیم و فسفر	۱۱- اجزاء تشکیل دهنده کلسیم سرم را بداند ۱۲- با نقش بیوشیمیایی و عملکرد کلسیم در بدن آشنا شود ۱۳- منابع غذایی کلسیم را بشناسد ۱۴- دریافت های مرجع کلسیم را بداند ۱۵- علائم کمبود کلسیم را بداند ۱۶- با عملکرد بیوشیمیایی فسفر آشنا شود ۱۷- جذب، انتقال، ذخیره و دفع فسفر را بداند ۱۸- منابع غذایی فسفر را بشناسد ۱۹- دریافت های مرجع فسفر را بداند ۲۰- علائم مربوط به کمبود فسفر را بشناسد	شناختی	ویدئو پروژکتور وایت برد پاورپوینت	سخنرانی	

۱- Mahan L. Katbleen, Escott, Sylvia – Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy. Printed in the United state of America U.S.A (last edition)

منابع آموزشی و رفرنس ها:

۲- Human Nutrition and Dietotics (J .S .Garrow – W .P .T . James ) last edition ۳- Basic Nutrition and Diet therapy (sue Rod well Williams ) last edition

۴- Dudek, Susan G. Nutrition Essentials for Nursing practices ( last edition ) Philadelphia : Lippincott.

۵ - تغذیه در دوران بارداری، شیرخوارگی و کودکی، فروزانی مینو ، آخرین چاپ ۶- تغذیه شیرخواران بر اساس اصول فیزیولوژیکی ، پارسا ، سوسن، معاونت پژوهشی وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

۷- صنایع غذایی، ملکی ، مرتضی ، دخانی، شهرام. آخرین چاپ ۸- مبانی تغذیه، گاتری ، هلن اندروز. آخرین چاپ ۹- مراقبتهای ادغام یافته ناخوشیهای اطفال ( ویژه غیرپزشکان ) ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت ، دفتر سلامت خانواده، اداره

کودکان ۱۰- بهبود رشد و تغذیه کودکان، وزارت بهداشت، معاونت سلامت ، دفتر بهبود تغذیه جامعه ۱۱- راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت، دفتر سلامت جمعیت و خانواده ، اداره بهبود تغذیه

نحوه ارزیابی فعالیت دانشجویان: آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

تکالیف دانشجویان: شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه مادر و کودک		کد درس: ۲۱		تعداد واحد : ۲		نوع واحد: نظری	
در س پیشنیاز: بیوشیمی فیزیولوژی ۱ و ۲		رشته و مقطع تحصیلی: مامائی - کارشناسی		نام مدرس: افسون طلائی			
ردیف	عنوان جلسه ۱۱	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس	
	املاح	آشنایی با منیزیم و آهن و روی	۱- نقش فیزیولوژیکی (عملکرد) منیزیم را بداند ۲- دریافت های مرجع غذایی منیزیم را بداند ۳- منابع غذایی منیزیم را بشناسد ۴- علائم کمبود منیزیم را بیان کند ۵- عملکرد آهن در بدن را بداند ۶- آهن عملکردی و آهن ذخیره ای را بشناسد ۷- ذخائر آهن بدن در مردان و زنان را بداند ۸- با مراحل جذب، انتقال، ذخیره و دفع آهن بطور خلاصه آشنا شود ۹- آهن هم و آهن غیرهم را بشناسد ۱۰- دریافت های مرجع غذایی آهن را بداند ۱۱- منابع غذایی آهن را بشناسد	شناختی	ویدئو پروژکتور ایت برد پاورپوینت	سخنرانی	

منابع آموزشی و رفرنس ها:

۱- Mahan L. Katbleen, Escott, Sylvia – Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy. Printed in the United state of America U.S.A (last edition)

۲- Human Nutrition and Dietotics (J .S .Garrow – W .P .T . James ) last edition    ۳- Basic Nutrition and Diet therapy (sue Rod well Williams ) last edition

۴- Dudek, Susan G. Nutrition Essentials for Nursing practices ( last edition ) Philadelphia : Lippincott.

۵ - تغذیه در دوران بارداری، شیرخوارگی و کودکی، فروزانی مینو ، آخرین چاپ ۶- تغذیه شیرخوران بر اساس اصول فیزیولوژیکی ، پارسا ، سوسن، معاونت پژوهشی وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

۷- صنایع غذایی، ملکی ، مرتضی ، دخانی، شهرام. آخرین چاپ ۸- مبانی تغذیه ، گاتری ، هلن اندروز. آخرین چاپ ۹- مراقبتهای ادغام یافته ناخوشیهای اطفال ( ویژه غیرپزشکان ) ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت ، دفتر سلامت خانواده، اداره

کودکان ۱۰- بهبود رشد و تغذیه کودکان، وزارت بهداشت، معاونت سلامت ، دفتر بهبود تغذیه جامعه ۱۱- راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت، دفتر سلامت جمعیت و خانواده ، اداره بهبود تغذیه

نحوه ارزیابی فعالیت دانشجو: آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

تکالیف دانشجو: شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی

ادامه در صفحه بعد



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه مادر و کودک		کد درس: ۲۱		تعداد واحد : ۲		نوع واحد: نظری	
در س پیشنیاز: بیوشیمی فیزیولوژی ۱ و ۲		رشته و مقطع تحصیلی: مامائی - کارشناسی		نام مدرس: افسون طلائی			
ردیف	ادامه جلسه ۱۱	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس	
	املاح	آشنایی با منیزیم و آهن و روی	۱۲- علائم کمبود آهن را بیان کند ۱۳- برخی اعلل ایجاد کننده کمبود آهن را بداند ۱۴- علائم ذخیره بیش از حد آهن در بدن را بداند ۱۵- راه های درمان و پیشگیری از آنمی را بداند ۱۶- عملکرد روی در بدن را بشناسد ۱۷- خلاصه ای از جذب، انتقال و ذخیره روی در بدن را بداند ۱۸- نقش روی در سلامت کودکان را بداند ۱۹- علائم کمبود روی را بداند ۲۰- علل ایجاد کننده کمبود روی را بداند ۲۱- منابع غذایی روی را بشناسد ۲۲- دریافت های مرجع غذایی روی را بداند	شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی شناختی	ویدئو پروژکتور وایت برد پاورپوینت	سخنرانی	

منابع آموزشی و رفرنس ها:

۱- Mahan L. Katbleen, Escott, Sylvia – Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy. Printed in the United state of America U.S.A (last edition)

۲- Human Nutrition and Dietotics ( J .S .Garrow – W .P .T . James ) last edition ۳- Basic Nutrition and Diet therapy (sue Rod well Williams ) last edition

۴- Dudek, Susan G. Nutrition Essentials for Nursing practices ( last edition ) Philadelphia : Lippincott.

۵ - تغذیه در دوران بارداری، شیرخوارگی و کودکی، فروزانی مینو ، آخرین چاپ ۶- تغذیه شیرخوران بر اساس اصول فیزیولوژیکی ، پارسا ، سوسن، معاونت پژوهشی وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

۷- صنایع غذایی، ملکی ، مرتضی ، دخانی، شهرام. آخرین چاپ ۸- مبانی تغذیه ، گاتری ، هلن اندروز. آخرین چاپ ۹- مراقبتهای ادغام یافته ناخوشیهای اطفال ( ویژه غیر پزشکان ) ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت ، دفتر سلامت خانواده، اداره کودکان ۱۰- بهبود رشد و تغذیه کودکان، وزارت بهداشت، معاونت سلامت ، دفتر بهبود تغذیه جامعه ۱۱- راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت، دفتر سلامت جمعیت و خانواده ، اداره بهبود تغذیه

نحوه ارزیابی فعالیت دانشجو: آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

تکالیف دانشجو: شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه مادر و کودک		کد درس: ۲۱		تعداد واحد : ۲		نوع واحد: نظری	
در س پیشنیاز: بیوشیمی فیزیولوژی ۲۰۱		رشته و مقطع تحصیلی: مامائی - کارشناسی		نام مدرس: افسون طلائی			
ردیف	عنوان جلسه ۱۲	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس	
	ارزیابی وضع تغذیه		۱- هدف از ارزیابی وضعیت تغذیه را بداند	شناختی	ویدئو پروژکتور وایت برد پاورپوینت	سخنرانی	
			۲- تعریف بررسی تن سنجی ار بداند	شناختی			
			۳- نحوه اندازه گیری پارامترهای تن سنجی (دور سر، بازو، کمر، باسن، قد و وزن) را بداند	شناختی			
			۴- با استانداردهای سنجش پارامترهای تن سنجی آشنا شود	شناختی			
			۵- نحوه ترسیم نمودارهای رشد کودکان (وزن برای سن، قد برای سن، وزن برای قد) را توضیح دهد	شناختی			
			۶- مفهوم صدک را در منحنی های رشد بداند	شناختی			
			۷- تفسیر شاخص ها و نمودارها را بداند	شناختی			
			۸- نحوه کار با کالیپر را بداند	شناختی			
			۹- اندازه گیری ضخامت چین پوستی ( skin- fold- thickness) را بداند	شناختی			
			۱۰- نمایه توده بدن را تعریف نماید	شناختی			
			۱۱- تقسیم بندی نمایه توده بدن را بداند	شناختی			
			۱۲- معیارهای آزمایشگاهی تعیین وضع تغذیه را بیان کند	شناختی			
			۱۳- با علائم بالینی در ارزیابی وضع تغذیه آشنا شود	شناختی			
			۱۴- تفسیر معیارهای آزمایشگاهی را بداند	شناختی			
			۱۵- روش های مختلف ارزیابی تاریخچه غذایی ( یادآمد ۲۴ساعت - بسامد مصرف - ثبت خوراک ) را بشناسد	شناختی			
			۱۶- مزایا و محدودیت های هر یک از روش ها را بداند	شناختی			

منابع آموزشی و رفرنس ها:

۱- Mahan L. Katbleen, Escott, Sylvia – Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy. Printed in the United state of America U.S.A (last edition)

۲- Human Nutrition and Dietotics (J.S.Garrow – W.P.T. James ) last edition ۳- Basic Nutrition and Diet therapy (sue Rod well Williams ) last edition

۴- Dudek, Susan G. Nutrition Essentials for Nursing practices ( last edition ) Philadelphia : Lippincott.

۵ - تغذیه در دوران بارداری، شیرخوارگی و کودکی، فروزانی مینو، آخرین چاپ ۶- تغذیه شیرخواران بر اساس اصول فیزیولوژیکی، پارسا، سوسن، معاونت پژوهشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ۷- صنایع غذایی، ملکی، مرتضی، دخانی، شهرام، آخرین چاپ

۸- مبانی تغذیه، گاتری، هلن اندروز. آخرین چاپ ۹- مراقبتهای ادغام یافته ناخوشیهای اطفال (ویژه غیرپزشکان)، وزارت بهداشت، معاونت سلامت، دفتر سلامت خانواده، اداره کودکان ۱۰- بهبود رشد و تغذیه کودکان، وزارت بهداشت، معاونت سلامت، دفتر بهبود تغذیه

جامعه ۱۱- راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی، وزارت بهداشت، معاونت سلامت، دفتر سلامت جمعیت و خانواده، اداره بهبود تغذیه

نحوه آرزایی فعالیت دانشجو: آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی - تکالیف دانشجو: شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه مادر و کودک		کد درس: ۲۱		تعداد واحد : ۲		نوع واحد: نظری	
در س پیشنیاز: بیوشیمی فیزیولوژی ۲۰۱		رشته و مقطع تحصیلی: مامائی - کارشناسی		نام مدرس: افسون طلائی			
ردیف	عنوان جلسه ۱۳	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس	
	آب	تعادل آب ، الکترولیت ها	۱- توزیع آب بدن ( % وزن بدن ) را بداند ۲- اهمیت تعادل آب در سلامتی بدن را بداند ۳- تعادل اسید و باز را بداند ۴- اثرات و خطرات دهیدراتاسیون را بشناسد ۵- میزان آب موجود در غذاهای معمول را بشناسد ۶- با اثرات مسمومیت با آب آشنا شود ۷- دیورتیک های طبیعی را بشناسد ۸- علائم کم آبی شدید - متوسط و خفیف را بداند ۹- روش های دفع غیرطبیعی مایعات از بدن را بداند ۱۰- الکترولیت ها را بشناسد ۱۱- واحد اندازه گیری الکترولیت ها را بداند ۱۲- با غلظت های طبیعی الکترولیت ها آشنا شود ۱۳- با دریافت های رژیم مرجع روزانه برای سدیم، پتاسیم و کلر آشنا شود ۱۴- روش های درمان و پیشگیری از اسهال را بداند ۱۵- با ترکیب و کاربرد محلول ORS آشنا شود	شناختی	ویدئو پروژکتور وایت برد پاورپوینت	سخنرانی	

منابع آموزشی و رفرنس ها:

۱- Mahan L. Katbleen, Escott, Sylvia – Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy. Printed in the United state of America U.S.A (last edition)

۲- Human Nutrition and Dietotics ( J .S .Garrow – W .P .T . James ) last edition ۳- Basic Nutrition and Diet therapy (sue Rod well Williams ) last edition

۴- Dudek, Susan G. Nutrition Essentials for Nursing practices ( last edition ) Philadelphia : Lippincott.

۵ - تغذیه در دوران بارداری، شیرخوارگی و کودکی، فروزانی مینو ، آخرین چاپ ۶- تغذیه شیرخوران بر اساس اصول فیزیولوژیکی ، پارسا ، سوسن، معاونت پژوهشی وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

۷- صنایع غذایی، ملکی ، مرتضی ، دخانی، شهرام. آخرین چاپ ۸- مبانی تغذیه ، گاتری ، هلن اندروز. آخرین چاپ ۹- مراقبتهای ادغام یافته ناخوشیهای اطفال ( ویژه غیرپزشکان ) ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت ، دفتر سلامت خانواده، اداره

کودکان ۱۰- بهبود رشد و تغذیه کودکان، وزارت بهداشت، معاونت سلامت ، دفتر بهبود تغذیه جامعه ۱۱- راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت، دفتر سلامت جمعیت و خانواده ، اداره بهبود تغذیه

-نحوه ارزیابی فعالیت دانشجوی: آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

-تکالیف دانشجوی: شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی





# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه مادر و کودک			کد درس: ۲۱		تعداد واحد : ۲		نوع واحد: نظری	
در س پیشنیاز: بیوشیمی فیزیولوژی ۱ و ۲			رشته و مقطع تحصیلی: مامائی - کارشناسی		نام مدرس: افسون طلائی			
ردیف	عنوان جلسه ۱۴	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس		
	روش های نگهداری غذا	آشنایی با اصول و روش های نگهداری مواد غذایی	۱- تقسیم بندی غذا ها از نظر فساد پذیری را بداند	شناختی	ویدئو پروژکتور وایت برد پاورپوینت	سخنرانی		
			۲- مهمترین عوامل فساد مواد غذایی را بیان کند	شناختی				
			۳- انواع مسمومیت های غذایی را بداند	شناختی				
			۴- روش های کنترل بهداشتی مواد غذایی را بداند	شناختی				
			۵- روش نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی را بداند	شناختی				
			۶- اثر حرارات ، انجماد را در نگهداری مواد غذایی بداند	شناختی				
			۷- اثر خشک کردن، مواد شیمیایی ، دود دادن و اشعه را در نگهداری مواد غذایی بداند	شناختی				
			۸- مسمومیت های غذایی شایع در نوزادان و کودکان را بداند	شناختی				
			۹- کاربرد ویژگی های افزودنی های غذایی را بداند.					

منابع آموزشی و رفرنس ها:

۱- Mahan L. Katbleen, Escott, Sylvia – Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy. Printed in the United state of America U.S.A (last edition)

۲- Human Nutrition and Dietotics (J .S. Garrow – W .P. T . James ) last edition    ۳- Basic Nutrition and Diet therapy (sue Rod well Williams ) last edition

۴- Dudek, Susan G. Nutrition Essentials for Nursing practices ( last edition ) Philadelphia : Lippincott.

۵ - تغذیه در دوران بارداری، شیرخوارگی و کودکی، فروزانی مینو ، آخرین چاپ    ۶- تغذیه شیرخواران بر اساس اصول فیزیولوژیکی ، پارسا ، سوسن، معاونت پژوهشی وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

۷- صنایع غذایی، ملکی ، مرتضی ، دخانی، شهرام. آخرین چاپ    ۸- مبانی تغذیه ، گاتری ، هلن اندروز. آخرین چاپ    ۹- مراقبتهای ادغام یافته ناخوشیهای اطفال ( ویژه غیرپزشکان ) ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت ، دفتر سلامت خانواده، اداره

کودکان    ۱۰- بهبود رشد و تغذیه کودکان، وزارت بهداشت، معاونت سلامت ، دفتر بهبود تغذیه جامعه    ۱۱- راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت، دفتر سلامت جمعیت و خانواده ، اداره بهبود تغذیه

نحوه ارزیابی فعالیت دانشجو: آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

تکالیف دانشجو: شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه مادر و کودک			کد درس: ۲۱	تعداد واحد : ۲	نوع واحد: نظری
در س پیشنیاز: بیوشیمی فیزیولوژی ۲۰۱			رشته و مقطع تحصیلی: مامائی - کارشناسی		نام مدرس: افسون طلائی
ردیف	عنوان جلسه ۱۵	هدف کلی	اهداف رفتاری	وسایل مورد نیاز	روش تدریس
	تغذیه دوران نوجوانی - بزرگسالی - سالمندی		۱- با نیازهای مواد مغذی دوره نوجوانی آشنا شود	ویدئو پروژکتور وایت برد پاورپوینت	سخنرانی
			۲- با عوامل موثر بر وضعیت تغذیه دوران نوجوانی آشنا شود		
			۳- کمبودهای تغذیه ای دوران نوجوانی را بیان کند		
			۴- میان وعده های سالم برای نوجوانان را نام ببرد		
			۵- با کمبودهای تغذیه ای دوران نوجوانی آشنا شود		
			۶- عوامل خطر برای ایجاد کمبود آهن به ویژه در دختران را بداند		
			۷- نیازهای تغذیه ای دوران بزرگسالی را بداند		
			۸- کاربرد هرم مواد غذایی در تنظیم رژیم غذایی را بداند		
			۹- نیازهای تغذیه ای دوران بزرگسالی را بیان کند		
			۱۰- با مبانی تغییرات فیزیولوژیک موثر بر تغذیه دوران سالمندی آشنا شود		
			۱۱- مشکلات رایج تغذیه ای دوران سالمندان را بداند		
			۱۲- توصیه های تغذیه ای برای دوران سالمندی را بیان کند		

#### منابع آموزشی و رفرنس ها:

۱- Mahan L. Katbleen, Escott, Sylvia – Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy. Printed in the United state of America U.S.A (last edition)

۲- Human Nutrition and Dietotics (J .S .Garrow – W .P .T . James ) last edition ۳- Basic Nutrition and Diet therapy (sue Rod well Williams ) last edition

۴- Dudek, Susan G. Nutrition Essentials for Nursing practices ( last edition ) Philadelphia : Lippincott.

۵ - تغذیه در دوران بارداری، شیرخوارگی و کودکی، فروزانی مینو ، آخرین چاپ ۶- تغذیه شیرخوران بر اساس اصول فیزیولوژیکی ، پارسا ، سوسن، معاونت پژوهشی وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

۷- صنایع غذایی، ملکی ، مرتضی ، دخانی، شهرام. آخرین چاپ ۸- مبانی تغذیه ، گاتری ، هلن اندروز. آخرین چاپ ۹- مراقبتهای ادغام یافته ناخوشیهای اطفال ( ویژه غیرپزشکان ) ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت ، دفتر سلامت خانواده، اداره کودکان ۱۰- بهبود رشد و تغذیه کودکان، وزارت بهداشت، معاونت سلامت ، دفتر بهبود تغذیه جامعه ۱۱- راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت، دفتر سلامت جمعیت و خانواده ، اداره بهبود تغذیه

-نحوه ارزیابی فعالیت دانشجویان: آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

-تکالیف دانشجویان: شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی



# دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

## دانشکده علوم پزشکی

### فرم طرح درس

نام درس : اصول تغذیه مادر و کودک		کد درس: ۲۱		تعداد واحد : ۲		نوع واحد: نظری	
در س پیشنیاز: بیوشیمی فیزیولوژی ۱ و ۲		رشته و مقطع تحصیلی: مامائی - کارشناسی		نام مدرس: افسون طلائی			
ردیف	عنوان جلسه ۱۶	هدف کلی	اهداف رفتاری	حیطه	وسایل مورد نیاز	روش تدریس	
	تغذیه در دوره های زندگی	تغذیه زنان باردار، شیرده و کودکان	۱- با اصول کلی تغذیه در دوران بارداری آشنا شود	شناختی	ویدئو پروژکتور وایت برد پاورپوینت	سخنرانی	
			۲- با جداول نیاز های تغذیه ای دوران بارداری و شیردهی آشنا شود	شناختی			
			۳- اهمیت وزن گیری در دوران بارداری را بداند	شناختی			
			۴- میزان وزن گیری در دوران بارداری بر اساس BMI مادر را بداند	شناختی			
			۵- اهمیت مصرف مکمل آهن و فولات در دوران بارداری را بداند	شناختی			
			۶- اهمیت تغذیه با شیر مادر را بداند	شناختی			
			۷- با ترکیبات شیر مادر آشنا شود	شناختی			
			۸- نیازهای تغذیه دوران شیر خواری را بداند	شناختی			
			۹- تغذیه تکمیلی را بیان کند	شناختی			
			۱۰- زمان معرفی هر یک از مواد غذایی را در دوران شروع تغذیه تکمیلی را بداند	شناختی			
			۱۱- نیازهای تغذیه ای در دو سال اول زندگی را بیان کند	شناختی			

۱- Mahan L. Katbleen, Escott, Sylvia – Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy. Printed in the United state of America U.S.A (last edition)

منابع آموزشی و رفرنس ها:

۲- Human Nutrition and Dietotics (J .S .Garrow – W .P .T . James ) last edition ۳- Basic Nutrition and Diet therapy (sue Rod well Williams ) last edition

۴- Dudek, Susan G. Nutrition Essentials for Nursing practices ( last edition ) Philadelphia : Lippincott.

۵ - تغذیه در دوران بارداری، شیرخواری و کودکی، فروزانی مینو ، آخرین چاپ ۶- تغذیه شیرخوران بر اساس اصول فیزیولوژیکی ، پارسا ، سوسن، معاونت پژوهشی وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

۷- صنایع غذایی، ملکی ، مرتضی ، دخانی، شهرام. آخرین چاپ ۸- مبانی تغذیه، گاتری ، هلن اندروز. آخرین چاپ ۹- مراقبتهای ادغام یافته ناخوشیهای اطفال ( ویژه غیرپزشکان ) ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت ، دفتر سلامت خانواده، اداره کودکان ۱۰- بهبود رشد و تغذیه کودکان، وزارت بهداشت، معاونت سلامت ، دفتر بهبود تغذیه جامعه ۱۱- راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت، دفتر سلامت جمعیت و خانواده ، اداره بهبود تغذیه

نحوه ارزیابی فعالیت دانشجو: آزمون تئوری + ارزشیابی کلاسی

تکالیف دانشجو: شرکت در بحث کلاسی + پاسخ به سوالات + رعایت نظم و انضباط + یادداشت مطالب + مطالعه هفتگی