



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان  
دانشکده پرستاری و مامایی شرق گیلان

نام و شماره درس: تغذیه مادر و کودک	تعداد واحد و نوع واحد (نظری/عملی): 2 واحد نظری
رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی مامایی	مدت زمان ارائه درس: 34 ساعت
دروس پیش نیاز:	محل برگزاری: دانشکده پرستاری و مامایی لنگرود
نام مسئول برنامه: دکتر زینب قربانی لوحه سرا	تلفن و روزهای تماس: دانشکده پزشکی - گروه تغذیه بالینی 01333690884 داخلی 119
آدرس ایمیل: z.ghorbani.h@gmail.com	

### معرفی مختصر درس:

در این درس دانشجویان با اهمیت علم تغذیه در حفظ سلامت، رشد و بلوغ آشنا شده و مفاهیم مرتبط با متابولیسم و هضم و جذب غذاها، گروه های غذایی و نقش درشت مغذی ها و ریزمغذی ها را در سلامت و بیماری فرا می گیرند. نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای را شناخته و همچنین اصول کلی تغذیه و رژیم درمانی در دوران های مختلف زندگی بویژه بارداری، شیردهی، نوزادی و کودکی و گروه های سنی مختلف را می آموزند.

### اهداف کلی درس:

- 1- در پایان درس دانشجویان باید بتوانند اهمیت علم تغذیه در حفظ سلامت را به خوبی شرح دهند.
- 2- با مفاهیم مرتبط با گروه های غذایی، مواد مغذی و نقش درشت مغذی ها و ریزمغذی ها در سلامت و بیماری، متابولیسم مواد مغذی، انرژی و هضم و جذب غذاها به خوبی آشنا شوند.
- 3- نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه ای را به خوبی بشناسند.
- 4- قادر باشد اصول کلی تغذیه و رژیم درمانی را در دوران های مختلف زندگی بویژه بارداری، شیردهی، نوزادی و کودکی و گروه های سنی مختلف به خوبی شرح داده و راهکارهای تغذیه ای مناسب را برای مشکلات مرتبط با تغذیه در این دوران ها ارائه دهد.
- 5- با انواع رژیم های غذایی بیمارستانی آشنا شده، مفهوم حمایت های تغذیه ای را درک کند و بتواند کلیات تغذیه و رژیم درمانی در بیماری های مختلف را ارائه دهد.

## اهداف اختصاصی درس:

- از دانشجو انتظار می رود در پایان دوره:

- 1-1. با مفهوم ماده مغذی آشنا شود.
- 2-1. اجزای یک الگوی غذایی سالم و مفهوم آن را بازگو کند.
- 3-1. اهمیت تغذیه سالم در پیشگیری از بیماری های مزمن را به خوبی شرح دهد.
- 4-1. پیام هرم راهنمای غذایی و انواع گروه های غذایی را ذکر کند.
- 5-1. جانشینهای غذایی را نام ببرد.
- 6-1. توصیه های غذایی اولیه را به عنوان پایه یک رژیم غذایی سالم با هدف پیشگیری از ابتلا به بیماری های مزمن بازگو نماید.
- 1-2. کربوهیدرات را تعریف نماید.
- 2-2. مثال هایی از مونوساکاریدها، دی ساکاریدها و پلی ساکاریدها را بازگو کند.
- 3-2. انواع مختلف کربوهیدرات های ساده و پیچیده و اثرات آن ها بر سلامتی و بیماری را توضیح دهد.
- 4-2. مقدار کربوهیدرات مورد نیاز روزانه را ذکر کند.
- 5-2. مفاهیم فیبر محلول و غیرمحلول و مقدار مورد نیاز روزانه آن را بازگو کند.
- 6-2. اهمیت فیبر در سلامتی را تشریح کند.
- 7-2. مفهوم اسیدهای چرب کوتاه زنجیر و اثر آنها بر سلامتی را تعریف نماید.
- 8-2. طبقه بندی کربوهیدرات ها براساس بار گلیسمی و نمایه گلیسمی را تشریح کند.
- 9-2. عملکرد های پروتئین در بدن را تشریح کند.
- 10-2. اسیدهای آمینه مورد نیاز انسان یا اسیدهای آمینه ضروری را نام ببرد.
- 11-2. مفهوم کیفیت پروتئین غذایی را توضیح دهد.
- 12-2. مقدار نیاز روزانه به پروتئین را بیان کند.
- 13-2. منابع غذایی پروتئین را نام ببرد.
- 14-2. انواع طبقه بندی لیپیدها را تعریف کرده و مثالهایی از هر کدام از لیپیدهای ساده و لیپیدهای مرکب نام ببرد.
- 15-2. تقسیم بندی اسیدهای چرب بر اساس درجه اشباع را توضیح دهد.
- 16-2. انواع اسیدهای چرب رایج و منابع غذایی آنها را بازگو نماید.
- 17-2. اسیدهای چرب ضروری، منابع غذایی و مقادیر مورد نیاز روزانه آنها را تشریح کند.
- 18-2. اسیدچرب ترانس و نقش آن در سلامتی و بیماری و منابع غذایی آن را شرح دهد.
- 19-2. نیاز بدن به انرژی را شرح داده و تاثیر عوامل مختلف تعیین کننده آن را تشریح کند.
- 20-2. متابولیسم پایه یا متابولیسم استراحت، اثرگرمازایی غذا و انرژی فعالیت را توضیح دهد.
- 21-2. شاخص های موثر بر متابولیسم انرژی در بدن را بازگو کند.
- 22-2. روشهای سنجش مصرف انرژی در بدن را نام ببرد.
- 23-2. نحوه تخمین انرژی مورد نیاز روزانه را ترسیم کند.

- 24-2. اصول اولیه مورد نیاز جهت تنظیم یک برنامه غذایی سالم را تشریح نماید.
- 25-2. انواع مختلف ویتامینهای محلول در چربی و محلول در آب را نام ببرد و و ساختمان آنها را تشریح کند.
- 26-2. نقش انواع ویتامین ها را در عملکردهای مختلف بدن انسان شرح دهد.
- 27-2. منابع غذایی و نیاز روزانه به ویتامین ها را بازگو کند.
- 28-2. علائم و نشانه های کمبود و مسمومیت ناشی از دریافت پایین یا دریافت بیش از حد ویتامین ها را توضیح دهد.
- 29-2. انواع مختلف عناصر معدنی یا مینرال ها و عناصر معدنی کمیاب را نام ببرد و و ساختمان آنها را تشریح کند.
- 30-2. نقش انواع مینرال ها را در عملکردهای مختلف بدن انسان شرح دهد.
- 31-2. منابع غذایی و نیاز روزانه مینرال ها را بازگو کند.
- 32-2. علائم و نشانه های کمبود و مسمومیت ناشی از دریافت پایین یا دریافت بیش از حد مینرال ها را توضیح دهد.
- 33-2. مقادیر مرجع دریافت های رژیمی یا DRI و زیرمجموعه های آن را برای مواد مغذی مختلف بشناسد.
- 34-2. فرآیند هضم و جذب مواد مغذی مختلف را توضیح دهد.
- 35-2. انواع سوءتغذیه، عوارض ناشی از آن و نشانه ها و علائم سوءتغذیه را بازگو کند.
- 36-2. کمبودهای تغذیه ای شایع را نام ببرد.
- 37-2. انواع سو تغذیه ماراسموس و کواشیورکور را شناخته و علل آن را توضیح دهد.
- 38-2. روشهای درمانی انواع سو تغذیه را ذکر نماید.
- 3.1. ارکان اصلی ارزیابی تغذیه ای را بشناسد.
- 3.2. فرم های غربالگری تغذیه را ترسیم کند.
- 3.3. انواع روش های ارزیابی وضعیت تغذیه را به تفکیک نام ببرد.
- 3.4. انواع شاخصهای تن سنجی را ذکر نماید و کاربرد این شاخص ها را درسنین مخلف توضیح دهد.
- 3.5. انواع طبقه بندی شاخص توده بدنی BMI و مفهوم آن را نام ببرد.
- 3.6. انواع شاخصهای بیوشیمیایی مرتبط با وضعیت تغذیه ای و نقش آنها در سلامت و بیماری را تشریح نماید.
- 4.1. اصول تغذیه صحیح در دوران بارداری و وزن گیری مناسب بر مبنای شاخص توده بدنی اولیه را تعریف کند.
- 4.2. رویکردهای تغذیه ای صحیح در کنترل مشکلات مرتبط با بارداری را تشریح نماید.
- 4.3. میزان نیاز به مصرف گروههای غذایی مختلف و مواد مغذی را در این دوران بیان کند.
- 4.4. تغییرات نیاز به انرژی در دوران بارداری و نحوه محاسبه کالری مورد نیاز مادر باردار را ترسیم کند.
- 4.5. ارتباط تغذیه صحیح با موفقیت در شیردهی و سلامت مادر و نوزاد را بیان کند.
- 4.6. اصول تغذیه صحیح در دوران شیردهی و مزایای شیردهی برای مادر و نوزاد را ذکر نماید.
- 4.7. تغییرات نیاز به انرژی در دوران شیردهی و نحوه محاسبه کالری مورد نیاز مادر شیرده را ترسیم نماید.
- 4.8. میزان نیاز به مصرف گروه های غذایی مختلف و مواد مغذی در این دوران را توضیح دهد.
- 4.9. میزان نیاز به ویتامینها و مینرال ها و مواد مغذی ضروری را در دوران شیردهی تشریح کند.
- 4.10. محدودیتهای غذایی در این دوران را بیان کند.
- 4.11. عوامل موثر بر افزایش شیر مادر را بازگو نماید.
- 4.12. اصول تغذیه مناسب برای حفظ سلامت نوزادان و شیرخواران را بشناسد.

- 4.13. تغییرات رشد و نیازهای تغذیه ای نوزاد را تشریح نماید.
- 4.14. اجزای تغذیه تکمیلی در طول دوران نوزادی را ذکر کند.
- 4.15. زمان و نحوه مکمل یاری مواد مغذی مختل از جمله ویتامین ها و آهن را در طی دوران نوزادی شرح دهد.
- 4.16. بتواند ارزیابی وضعیت تغذیه ای تغذیه را در نوزادان و کودکان بر اساس نمودارهای رشد تشریح کند.
- 4.17. راهکارهای درمان تغذیه ای کندی و یا توقف رشد در کودکان را ذکر کند.
- 4.18. کلیات تغذیه صحیح در کودکان زیر 5 سال و کودکان دبستانی توضیح دهد.
- 4.19. اصول تغذیه صحیح در دوران نوجوانی، بزرگسالی و سالمندی را با هدف حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری ها تشریح کند.
- 4.20. با آموزش های تغذیه ای در مورد پیشگیری و درمان چاقی در کودکان و نوجوانان آشنا شود.
- 4.21. تغییرات ترکیب بدن در طول زندگی بویژه دوران سالمندی را توضیح دهد.
- 4.22. میزان نیاز روزانه گروه های غذایی مختلف و مواد مغذی را در دوران سالمندی ذکر کند.
- 5.1. کلیات رژیم های غذایی تعدیل شده از نظر مکانیکی شامل رژیم های نرم مانند رژیم مایع کامل و رژیم مایع صاف را ذکر کند.
- 5.2. اصول کلی انواع رژیم های غذایی درمانی بیمارستانی از جمله رژیم غذایی محدود از چربی، رژیم غذایی محدود از فیبر، رژیم غذایی محدود از سدیم و رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری را بشناسد و کاربرد هر یک را توضیح دهد.
- 5.3. رویکردهای تغذیه ای و انواع رژیم های غذایی مورد استفاده در مدیریت درمان بیماری مزمن شامل چاقی و بیماری های قلبی عروقی را تشریح کند.

## جدول زمانبندی ارائه برنامه درس تغذیه در جراحی

نیمسال اول/دوم 1401-1402

ردیف	تاریخ	ساعت	موضوع جلسه	مدرس	روش های آموزش	امکانات مورد نیاز	عرصه آموزش
1	1401/06/30	08:00- 10:00	معرفی درس/ تعاریف / آشنایی با نقش و اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماری های مزمن و حفظ سلامت	دکتر زینب قربانی لوحه سرا	پاورپوینت /سخنرانی	کامپیوتر / میز و صندلی	کلاس حضوری
2	1401/06/30	10:00- 12:00	هرم راهنمای غذایی و گروه های غذایی	دکتر زینب قربانی لوحه سرا	پاورپوینت /سخنرانی	کامپیوتر / میز و صندلی	کلاس حضوری
3	1401/07/06	08:00- 10:00	کربوهیدرات ها و نقش آنها در سلامت و بیماری/ مقادیر مورد نیاز روزانه / منابع غذایی	دکتر زینب قربانی لوحه سرا	پاورپوینت به همراه صوت/وبینار	کامپیوتر / میز و صندلی	کلاس مجازی
4	1401/07/13	08:00- 10:00	پروتئین ها و چربی ها و نقش آنها در سلامت و بیماری / مقادیر مورد نیاز روزانه / منابع غذایی	دکتر زینب قربانی لوحه سرا	پاورپوینت /سخنرانی	کامپیوتر / میز و صندلی	کلاس حضوری
5	1401/07/20	08:00- 10:00	متابولیسم انرژی در بدن، عوامل موثر بر مصرف انرژی و محاسبه انرژی مورد نیاز روزانه	دکتر زینب قربانی لوحه سرا	پاورپوینت /سخنرانی	کامپیوتر / میز و صندلی	کلاس حضوری
6	1401/07/27	08:00- 10:00	ویتامین های محلول در آب/ ویتامین های محلول در چربی و نقش آنها در سلامت و بیماری/ مقادیر مورد نیاز روزانه / منابع غذایی	دکتر زینب قربانی لوحه سرا	پاورپوینت /سخنرانی	کامپیوتر / میز و صندلی	کلاس حضوری
7	1401/08/04	08:00- 10:00	مینرال ها یا عناصر معدنی و نقش آنها در سلامت و بیماری/ مقادیر مورد نیاز روزانه / عناصر معدنی کمیاب / منابع غذایی	دکتر زینب قربانی لوحه سرا	پاورپوینت /سخنرانی	کامپیوتر / میز و صندلی	کلاس حضوری
8	1401/08/11	08:00- 10:00	تشریح سوتغذیه، کمبودهای تغذیه ای شایع، هضم و جذب مواد مغذی و مقادیر مرجع دریافت های رژیمی یا DRI و زیرمجموعه های آن	دکتر زینب قربانی لوحه سرا	پاورپوینت /سخنرانی	کامپیوتر / میز و صندلی	کلاس حضوری

کلاس حضور	کامپیوتر / میز و صندلی	پاورپوینت / سخنرانی	دکتر زینب قربانی لوحه سرا	روش های ارزیابی وضعیت تغذیه ای، آشنایی با فرم های غربالگری تغذیه	08:00- 10:00	1401/08/18	9
کلاس حضور	کامپیوتر / میز و صندلی	پاورپوینت / سخنرانی	دکتر زینب قربانی لوحه سرا	اصول تغذیه صحیح در دوران بارداری و وزن گیری مناسب	08:00- 10:00	1401/08/25	10
کلاس حضور	کامپیوتر / میز و صندلی	پاورپوینت / سخنرانی	دکتر زینب قربانی لوحه سرا	رویکردهای تغذیه ای در کنترل مشکلات مرتبط با بارداری	08:00- 10:00	1401/09/02	11
کلاس حضور	کامپیوتر / میز و صندلی	پاورپوینت / سخنرانی	دکتر زینب قربانی لوحه سرا	اصول تغذیه صحیح در دوران شیردهی و مزایای شیردهی برای مادر و نوزاد	08:00- 10:00	1401/09/09	12
کلاس حضور	کامپیوتر / میز و صندلی	پاورپوینت / سخنرانی	دکتر زینب قربانی لوحه سرا	آشنایی با تغذیه نوزادان و شیرخواران	08:00- 10:00	1401/09/16	13
کلاس حضور	کامپیوتر / میز و صندلی	پاورپوینت / سخنرانی	دکتر زینب قربانی لوحه سرا	اصول تغذیه صحیح در کودکان زیر 5 سال و کودکان دبستانی	08:00- 10:00	1401/09/23	14
کلاس حضور	کامپیوتر / میز و صندلی	پاورپوینت / سخنرانی	دکتر زینب قربانی لوحه سرا	اصول تغذیه صحیح در دوران نوجوانی، بزرگسالی و سالمندی	08:00- 10:00	1401/09/30	15
کلاس حضور	کامپیوتر / میز و صندلی	پاورپوینت / سخنرانی	دکتر زینب قربانی لوحه سرا	کلیات رژیم های غذایی تعدیل شده از نظر مکانیکی و انواع رژیم های غذایی درمانی بیمارستانی	08:00- 10:00	1401/09/07	16
کلاس حضور	کامپیوتر / میز و صندلی	پاورپوینت / سخنرانی	دکتر زینب قربانی لوحه سرا	رویکردهای تغذیه ای و انواع رژیم های غذایی مورد استفاده در مدیریت درمان بیماری مزمن شامل چاقی و بیماری های قلبی عروقی	08:00- 10:00	1401/09/14	17

منابع اصلی درس (عنوان کتاب، نام نویسنده، سال و محل انتشار، نام ناشر، شماره  
فصول یا صفحات مورد نظر در این درس- در صورتی که مطالعه همه کتاب یا همه  
مجلدات آن به عنوان منبع ضروری نباشد)

- 1- Krause and Mahan's Food & the Nutrition Care Process, 15th Edition; edited by:  
Janice L. Raymond, Kelly Morrow. Elsevier, 2021

2- Nutrition and Diagnosis-related Care, 8<sup>th</sup> Edition; edited by: Sylvia Escott-Stump, Wolters Kluwer, 2015.

امکانات آموزشی

• کامپیوتر

• نحوه ارزشیابی دانشجو و بارم مربوط به هر ارزشیابی:

الف) در طول ترم

ب) پایان دوره

ساعت	تاریخ	نمره	روش آزمون
	نامشخص	80 درصد	آزمون پایان ترم
	در طول ترم	10 درصد	انجام تکالیف و استفاده فعالانه از مطالب ارائه شده
آشنایی دانشجویان با توصیه های تغذیه ای در شرایط بارداری و شیردهی و نحوه ارائه صحیح آنها	در طول ترم	10 درصد	ارائه گزارش کار عملی در رابطه با توصیه های تغذیه ای در مشکلات مرتبط با تغذیه در مادران باردار و شیرده

مقررات و انتظارات از دانشجو: (توسط گروه تعیین می گردد)

هر دانشجو طی دوره ملزم به رعایت مقررات آموزشی به شرح زیر است:

➤ رعایت حسن اخلاق و شئونات اسلامی

➤ انجام تکالیف و استفاده فعالانه از مطالب ارائه شده