

معاونت آموزشی - مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پزشکی تهران
 فرم طرح درس نیمسال دوم تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸

نام درس: میزان واحد: تغذیه کاربردی و رژیم های غذایی با تاکید بر مادر و کودک ۲ واحد	رشته تحصیلی: بهداشت خانواده (ترم ۳)	مقطع دانشجویان: کاردانی	تحصیلی	محل برگزاری: کلاس	مدرس: دکتر مهنوش اختر زواره
--	-------------------------------------	-------------------------	--------	-------------------	-----------------------------

هدف کلی درس: دانشجویان با برنامه ریزی تغذیه ای در بیماریهای مختلف با تاکید بر تغذیه مادر و کودک ، تغذیه در بیماریهای عفونی و تهیه برنامه های غذایی مناسب در جهت بیماریهای مادران در دوران بارداری و در کودکان زیر ۵ سال آشنا می شوند

منابع اصلی درس: کتاب جامع بهداشت عمومی ، تالیف اساتید دانشگاههای علوم پزشکی کشور ، جلد دوم، فصل دهم، انتشارات ارجمند.

اصول تغذیه رابینسون، ترجمه ناهید خلدی، نشر ساعی

راهنمای جامع مراقبت های تغذیه مادران باردار و شیرده. دکتر زهرا عبداللهی وهمکاران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر بهبود تغذیه جامعه . چاپ اول، پاییز ۱۳۹۲

شماره جلسه	تاریخ جلسه	اهداف (رئوس مطالب)	اهداف ویژه (بر اساس سه حیطه اهداف آموزشی : شناختی، عاطفی، روان حرکتی)	روش یاددهی* یادگیری	مواد و وسایل آموزشی	تاریخ جلسه و زمان	تکالیف دانشجویان	نحوه** ارزشیابی و درصد آن
۱	۹۷/۱۱/۱۴	تعریف تغذیه درمانی و نقش آن در ارتقاء سطح سلامت	۱-تغذیه درمانی را تعریف کن ۲- تغییراتی که در رژیم غذایی ایجاد می شود بیان کند . ۳- نقش تغذیه در درمان بیماریها را تشریح کند . ۴- طبقه بندی رژیم های عادی- بیمارستانی و رژیم های درمانی را ذکر کند	سخنرانی بحث گروهی آموزش بر روی ماکت ها(عملی)	ویدئو پروژکتور وایت برد ماکت انواع خمیردندان -انواع دهانشویه	۷:۳۰ الی ۹:۱۵	فعالیت کلاسی مطالعه	کوئیز مشارکت دانشجویان
۲	۹۷/۱۱/۲۱	شناخت شاخص های لازم برای ارزیابی وضعیت تغذیه ای کودکان و مادران	روش بررسی وضع تغذیه کودکان و مادران از طریق ارزشیابی اقتصادی- اجتماعی را تشریح کند .روش های مختلف برای اندازه گیری رژیم غذایی را بیان نماید .نحوه اندازه گیری درازا، قامت ، دور سر و وزن را ذکر کند .نحوه ارزشیابی وضعیت تغذیه مادران و کودکان را تشریح کند .اجزاء بررسی بالینی را دسته بندی کند	سخنرانی بحث گروهی پرسش و پاسخ	ویدئو پروژکتور وایت برد	۷:۳۰ الی ۹:۱۵	فعالیت کلاسی مطالعه	کوئیز مشارکت دانشجویان

* روش یاددهی - یادگیری می تواند شامل: سخنرانی، مباحثه ای - گروهی کوچک، نمایشی - حل مسئله - پرسش و پاسخ - گردش علمی، آزمایشی

** آزمون ها بر اساس اهداف می توانند به صورت آزمون ورودی (آگاهی از سطح آمادگی دانشجویان) مرحله ای یا تکوینی (در فرایند تدریس با هدف شناسایی قوت و ضعف دانشجویان) و آزمون پایانی یا تراکمی (پایان یک دوره یا مقطع آموزشی با هدف قضاوت در مورد تسلط دانشجویان) برگزار گردد.

کوییز مشارکت دانشجویان	فعالیت کلاسی مطالعه	۷:۳۰ الی ۹:۱۵	ویدئو پروژکتور وایت برد	سخنرانی بحث گروهی پرسش و پاسخ	نحوه تنظیم رژیم غذایی در بیماران گوارشی، مبتلا به اسهال، عفونت را بیان کند	نحوه تنظیم رژیم غذایی در بیماران گوارشی، مبتلا به اسهال، عفونت را بیان کند.	۹۷/۱۱/۲۸	۲
کوییز مشارکت دانشجویان	فعالیت کلاسی مطالعه	۷:۳۰ الی ۹:۱۵	ویدئو پروژکتور وایت برد	سخنرانی بحث گروهی پرسش و پاسخ	نحوه استفاده از جداول RDI را تشریح کند. با استفاده از لیست جانمایی رژیم غذایی مناسب برای بیمار طراحی کند	استفاده از عادات غذایی، توصیه مواد غذایی روزانه و گروههای غذایی و لیست جانمایی برای تنظیم برنامه غذایی	۹۷/۱۲/۵	۴
کوییز مشارکت دانشجویان	فعالیت کلاسی مطالعه	۷:۳۰ الی ۹:۱۵	ویدئو پروژکتور وایت برد	سخنرانی بحث گروهی پرسش و پاسخ	نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه نوزادان نارس روشهای مختلف تغذیه ای نوزادان نارس -نیازمندی به هر یک از مواد مغذی در نوزادان نارس را شرح دهد. نحوه توصیه مکمل ویتامینی و مینرالی در این دوران را بیان کند	تغذیه نوزادان نارس با تأکید بر شیر مادر	۹۷/۱۲/۱۲	۵
کوییز مشارکت دانشجویان	فعالیت کلاسی مطالعه	۷:۳۰ الی ۹:۱۵	ویدئو پروژکتور وایت برد	سخنرانی بحث گروهی پرسش و پاسخ	تغییرات متابولیسی بدن به هنگام تب و عفونت را بداند نقش عفونت در ایجاد سوء تغذیه را تشریح کند. تأثیر کمبود هر کدام از مواد مغذی در بروز سوء تغذیه بیان نماید	نقش عفونت در ایجاد سوء تغذیه	۹۷/۱۲/۱۹	۶
کوییز مشارکت دانشجویان	فعالیت کلاسی مطالعه	۷:۳۰ الی ۹:۱۵	ویدئو پروژکتور وایت برد	سخنرانی بحث گروهی پرسش و پاسخ	تغییرات فیزیولوژیک در دوران بارداری را بیان کند. تأثیر مواد مغذی مختلف بر روی بارداری را شرح دهد نیازمندی به هر یک از مواد مغذی در دوران بارداری را ذکر کند. نحوه توصیه مکمل ویتامین و مینرالی در دوران بارداری را تشریح کند. رژیم غذایی دوران بارداری را تنظیم کند.	تغذیه در مادران باردار در دوره بارداری و در شرایط خاص	۹۷/۱۲/۲۶	۷

					<p>رژیم غذایی مادر باردار مبتلا به تهوع، استفراغ، سوزش سردل، بیوست، بواسیر، ادم، دیابت حاملگی، فشار خون ناشی از بارداری و کم خونی های تغذیه ای را تنظیم کند.</p>			
کوییز مشارکت دانشجویان	فعالیت کلاسی مطالعه	۷:۳۰ الی ۹:۱۵	ویدئو پروژکتور وایت برد	سخنرانی بحث گروهی پرسش و پاسخ	<p>رژیم غذای مادران باردار قبل از زایمان را تنظیم کند. تأثیر مواد مغذی مختلف را بر روی شیر مادر بیان کند. نیازمندی به هر یک از مواد مغذی را در دوران شیردهی ذکر کند. نحوه توصیه مکمل ویتامین و مینرالی در دوران شیردهی را بیان کند. رژیم غذایی دوران شیردهی را تنظیم کند. ویژگی های رژیم غذایی در مالاریا و آمفیزم (عفونت مزمن) را بداند)</p>	تغذیه در زمان زایمان و دوران شیردهی	۹۸/۱/۱۸	۸
کوییز مشارکت دانشجویان	فعالیت کلاسی مطالعه	۷:۳۰ الی ۹:۱۵	ویدئو پروژکتور وایت برد	سخنرانی بحث گروهی پرسش و پاسخ	<p>تأثیر مواد مغذی مختلف بر روی رشد و وضعیت تغذیه کودکان (۵-۱) سال را شرح دهد. نیازمندی به هر یک از مواد مغذی را در کودکان (۵-۱) سال را ذکر کند. نحوه توصیه مکمل ویتامینی به کودکان (۵-۱) سال را شرح دهد. رژیم غذایی دوران کودکی را تنظیم کند. عوامل موثر بر دریافت غذایی در دوران کودکی را بیان کند</p>	تغذیه در دوران کودکی	۹۸/۱/۲۵	۹
کوییز مشارکت دانشجویان	فعالیت کلاسی مطالعه	۷:۳۰ الی ۹:۱۵	ویدئو پروژکتور وایت برد	سخنرانی بحث گروهی پرسش و پاسخ	<p>(مزایای شیرمادر را بیان کند. مقدار توصیه شده شیر برحسب سن کودک را ذکر کند نحوه استفاده از مواد غذایی مختلف در کودکان زیر یکسال را تشریح کند. مواد غذایی غیر مجاز برای کودکان زیر یکسال را بیان و عوارض ناشی از آن را تشریح کند. زمان و نحوه استفاده از مکمل های ویتامین و مینرالی را بیان کند</p>	تغذیه در دوران کودکی	۹۸/۲/۱	۱۰
کوییز مشارکت دانشجویان	فعالیت کلاسی مطالعه	۷:۳۰ الی ۹:۱۵	ویدئو پروژکتور وایت برد	سخنرانی بحث گروهی پرسش و پاسخ	<p>اجزای پروفیل لیپیدی را نام برده و ترکیبات آن را شرح دهد -مارکهای التهابی را نام برده و عوامل مؤثر در افزایش آن ها را نام ببرد. پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی را از طریق</p>	تغذیه در قلب و عروق	۹۸/۲/۸	۱۱

					تغذیه شرح دهد افزایش دهنده ها و کاهش دهنده های LDL - را نام ببرد. افزایش دهنده ها و کاهش دهنده های HDL - را نام ببرد. افزایش دهنده ها و کاهش دهنده های TG - را نام ببرد. افزایش دهنده ها و کاهش دهنده های کلسترول را نام ببرد. ویژگی های توصیه های TLC - را شرح دهد. انواع اسیدهای چرب و اثرات آن ها را نام برده و شرح دهد. انواع آنتی اکسیدان ها را نام برده و اهمیت آن ها را شرح دهد)			
کوئیز مشارکت دانشجویان	فعالیت کلاسی مطالعه	۷:۳۰ الی ۹:۱۵	ویدئو پروژکتور وایت برد	سخنرانی بحث گروهی پرسش و پاسخ	ترکیب شیر مادر و فواید آن را توضیح دهد. مکانیسم ترشح شیر مادر را بیان کنید. اصول تغذیه صحیح با شیرمادر را توضیح دهد. نکات مراقبتی تغذیه با شیرمادر را توضیح دهد. اصول انواع تغذیه مصنوعی را شرح دهد. شیرمادر را با شیرهای دیگر مقایسه کند. چگونگی نگهداری شیر مادر را شرح دهد. مشکلات شیردهی، چگونگی پیشگیری و مراقبت از آنها را بداند. نحوه شروع و چگونگی تغذیه تکمیلی را بیان نماید Weaning. را تعریف کند. اصول و مراحل Weaning را شرح دهد	شیر مادر و تغذیه تکمیلی	98/2/15	۱۲
کوئیز مشارکت دانشجویان	فعالیت کلاسی مطالعه	۷:۳۰ الی ۹:۱۵	ویدئو پروژکتور وایت برد	سخنرانی بحث گروهی پرسش و پاسخ	پیشگیری اولیه پرفشاری خون را از طریق تغذیه سالم شرح دهد. ارتباط لیپیدها و پرفشاری را توضیح دهد. ارتباط سدیم و پرفشاری را توضیح دهد. ارتباط کلسیم و پرفشاری را توضیح دهد. ارتباط منیزیم و پرفشاری را توضیح دهد. ارتباط مصرف میوه و سبزی و پرفشاری را توضیح دهد. ارتباط فعالیت فیزیکی و پرفشاری را توضیح دهد. ارتباط کاهش وزن و پرفشاری را توضیح دهد. ارتباط پتاسیم و پرفشاری را توضیح دهد. ارتباط امگا ۳ و پرفشاری را توضیح دهد	مسمومیت های حاملگی	98/2/22	13
کوئیز مشارکت دانشجویان	فعالیت کلاسی مطالعه	۷:۳۰ الی ۹:۱۵	ویدئو پروژکتور وایت برد	سخنرانی بحث گروهی پرسش و پاسخ	تعریف دیابت، معیارهای تشخیص دیابت، اثرات دیابت، توصیه های تغذیه ای برای دیابت را بداند، اهمیت گلیسمی مواد غذایی را بداند، اهمیت	تغذیه در دیابت حاملگی	98/2/29	14

				پرسش و پاسخ	مصرف مقدار مناسب و نوع فیبر مناسب را بداند ، با انواع انسولین و پیک اثر آن ها آشنا شود ، رعایت های تغذیه ای به هنگام استفاده از انسولین را بداند ، اهمیت فعالیت بدنی مناسب در کنترل قند خون را بداند			
کوئیز مشارکت دانشجویان	فعالیت کلاسی مطالعه	۷:۳۰ الی ۹:۱۵	ویدئو پروژکتور وایت برد	سخنرانی بحث گروهی پرسش و پاسخ	شاخص های آنتروپومتری را بشناسد و نحوه اندازه گیری آن ها را بداند. روش محاسبه وزن ایده آل برای مادران را بداند. با جداول و نمودارهای استاندارد شاخص های آنتروپومتریک آشنا شود و نحوه مقایسه با مقادیر بدست آمده را بداند. با تست های آزمایشگاهی آشنا شود و کاربرد آن ها را بداند . علائم بالینی ناشی از کمبودهای تغذیه ای را بداند . روش های مختلف ارزیابی غذایی را بداند . مزایا و محدودیت های روش های ارزیابی را بداند	آشنایی با نحوه ارزیابی وضعیت تغذیه در مادرو کودک	98/3/5	15
کوئیز مشارکت دانشجویان	فعالیت کلاسی مطالعه	۷:۳۰ الی ۹:۱۵	ویدئو پروژکتور وایت برد	سخنرانی بحث گروهی پرسش و پاسخ	انواع آنمی را بشناسد ، مواد مغذی موثر در آنمی را بداند ، تغییرات آزمایشگاهی (تست های آزمایشگاهی) به منظور تشخیص کم خونی را بداند، پیشگیری و درمان آنمی را بداند، با مکمل های آهن و اسید فولیک آشنا شود، توصیه های تغذیه ای برای درمان آنمی را بداند	تغذیه و کم خونی ها در کودکان و مادران	98/3/12	16
		۷:۳۰ الی ۹:۱۵				ارائه فعالیت های کلاسی	98/3/19	17