

طرح درس

سال تحصیلی: ۱۴۰۳-۱۴۰۴	تاریخ ارائه درس: نیمسال دوم
نوع درس: اختصاصی	نوع درس: نظری
دانشکده: تغذیه و علوم غذایی	مقطع/رشته: کارشناسی تغذیه
نام مدرس: دکتر مرضیه اکبرزاده و دکتر زهرا سهرابی	
نام درس(واحد): تغذیه در دوران های مختلف زندگی (۳ واحد)	
تعداد دانشجو: ۲۰ نفر	ترم: ۴
	مدت کلاس: ۲ ساعت

جلسه ۱: آشنایی با تغذیه در دوران بارداری
اهداف شناختی: ✓ باروری و نقش عوامل تغذیه ای بر قدرت باروری در زنان و مردان ✓ اقدامات تغذیه ای قبل از بارداری ✓ تغییرات فیزیولوژیک بدن مادر در دوران بارداری ✓ اثرات وضعیت تغذیه ای مادر قبل از بارداری بر نتیجه بارداری مهارتی: - نگرشی: -
جلسه ۲: آشنایی با تغذیه در دوران بارداری
اهداف شناختی: ✓ میزان انرژی مورد نیاز در بارداری ✓ میزان پروتئین، کربوهیدرات، چربی و فیبر مورد نیاز در بارداری ✓ نیاز به ویتامین ها (فولات، ب۶، ب۱۲، ویتامین آ، کولین) در بارداری ✓ نیاز به املاح (آهن، روی، ید، منیزیم، کلسیم و ...) در بارداری ✓ مایعات در بارداری ✓ وزن گیری مناسب در بارداری مهارتی: - نگرشی: -
جلسه ۳: آشنایی با تغذیه در دوران بارداری

اهداف

شناختی:

- ✓ مشکلات مادران در بارداری
- ✓ راه حل های تغذیه ای برای کنترل مشکلات دوران بارداری
- ✓ دیابت بارداری
- ✓ پری اکلمپسی

مهارتی: -

نگرشی: -

جلسه ۴: آشنایی با تغذیه در شیردهی

اهداف

شناختی:

- ✓ فواید شیر مادر برای نوزاد
- ✓ فواید شیردهی برای سلامتی مادر
- ✓ موارد منع شیردهی
- ✓ انواع شیر مادر بر اساس تقدم و تأخر ترشح
- ✓ نیازهای تغذیه ای در شیردهی
- ✓ ترکیب شیر مادر

مهارتی: -

نگرشی: -

جلسه ۵: تغذیه در نوزادی

اهداف

شناختی:

- ✓ آشنایی با تغییرات فیزیولوژیک در دوره نوزادی،
- ✓ آشنایی با نیازمندی های تغذیه ای در دوره نوزادی: انرژی، پروتئین، کربوهیدرات، چربی و مایعات،
- ✓ آشنایی با نیازمندی های تغذیه ای به ویتامین ها و املاح در دوره نوزادی: کلسیم، فلوراید، آهن، روی، ویتامین های D و K و B12،
- ✓ آشنایی با مکمل یاری دو دوره نوزادی،
- ✓ آشنایی با ویژگی های شیر مادر و فواید آن در نوزادان و فواید شیردهی در مادر

مهارتی: -

نگرشی: -

جلسه ۶: تغذیه در نوزادی

اهداف

شناختی:

- ✓ آشنایی با تفاوت های شیر مادر و شیر گاو،
- ✓ آشنایی با فاکتورهای ایمنی زای شیر مادر،
- ✓ آشنایی با فلور میکروبی روده در نوزادان و مصرف پری و پربیوتیک ها در دوره نوزادی،
- ✓ آشنایی با انواع فرمولا های نوزادان و ویژگی های آن ها،
- ✓ آشنایی با غذای تکمیلی نوزادان و الگوی غذاخوردن آن ها و مهارت های غذا خوردن در دوره نوزادی

مهارتی: -

نگرشی: -

جلسه ۷: تغذیه در نوزادی

اهداف

شناختی:

- ✓ آشنایی با غذای تکمیلی نوزادان و الگوی غذاخوردن آن ها و مهارت های غذا خوردن در دوره نوزادی،
- ✓ آشنایی با پوسیدگی دندان زودهنگام در دوره نوزادی: علل و راه های پیش گیری از آن،
- ✓ آشنایی با تغذیه در نوزادان در سنین بالاتر،
- ✓ آشنایی با راه های نامناسب تغذیه کودکان مانند اجبار در غذا دادن به کودک و توصیه های پیرامون آن در دوره نوزادی،
- ✓ آشنایی با مسایل مربوط به غذا خوردن در نوزادان در روند تغذیه تکمیلی اعم از نوع غذا، سایز سرینگ غذاها در آنها و محیط غذاخوردن

مهارتی: -

نگرشی: -

جلسه ۸: آشنایی با تغذیه در نوزادان نارس و کم وزن

اهداف

شناختی:

- ✓ تعاریف و مفاهیم مرتبط با نوزادان نارس و کم وزن
- ✓ ارزیابی آزمایشگاهی این نوزادان
- ✓ پایش رشد نوزادان نارس و نمودارهای رشد قابل استفاده برای این گروه
- ✓ مشکلات رایج در این نوزادان
- ✓ اثرات بلند مدت تولد نوزاد نارس بر سلامتی

مهارتی: - نگرشی: -
جلسه ۹: آشنایی با تغذیه در نوزادان نارس و کم وزن
اهداف شناختی: ✓ تغذیه وریدی در نوزادان نارس ✓ میزان نیاز به انرژی و محلولهای قند، آمینو اسید، و لیپید ✓ مایعات در تغذیه وریدی نوزادان نارس ✓ املاح، ویتامین ها و الکترولیت ها در تغذیه ویدی نوزادان نارس مهارتی: - نگرشی: -
جلسه ۱۰: آشنایی با تغذیه در نوزادان نارس و کم وزن
اهداف شناختی: ✓ انتقال از تغذیه وریدی به تغذیه روده ای ✓ انرژی، درشت مغذیه ه و ریز مغذی ها در تغذیه روده ای نوزادان نارس ✓ روش های تغذیه روده ای در نوزادان نارس ✓ تحمل و عدم تحمل فرمولا در نوزاد نارس ✓ انتخاب فرمولای روده ای برای نوزادان نارس مهارتی: - نگرشی: -
جلسه ۱۱: تغذیه در کودکی
اهداف شناختی: ✓ آشنایی با الگوی رشد و روش های ارزیابی رشد در دوره کوودکی: منحنی های رشد، ✓ آشنایی با رشد جبران شده یا catch-up growth در دوره کوودکی و شرایط آن، ✓ آشنایی با نیازمندی های مواد مغذی در دوره کوودکی: انرژی، کربوهیدرات، پروتئین و چربی، ✓ آشنایی با نیازمندی به ویتامین ها و املاح در دوره کوودکی: آهن، کلسیم، روی و ویتامین D، ✓ آشنایی با توصیه ها و نحوه مصرف مکمل های ویتامین ها و املاح در دوره کودکی

مهارتی: - نگرشی: -
جلسه ۱۲: تغذیه در کودکی
اهداف شناختی: ✓ آشنایی با الگوی غذا خوردن در دوره کوودکی، ✓ آشنایی با فاکتورهای مؤثر بر دیافت غذا در دوره کوودکی اعم از: ✓ محیط خانواده، عوامل اجتماعی، اثر هم سن و سالان، اثر رسانه ها و اثر بیماری ها، ✓ آشنایی با روند تغذیه در ک.دکان پیش دبستانی و عوامل مهم در این راستا مهارتی: - نگرشی: -
جلسه ۱۳: تغذیه در کودکان سنین مدرسه
اهداف شناختی: ✓ آشنایی با نحوه تغذیه مناسب در کودکان سنین مدرسه، ✓ آشنایی با نگرانی های تغذیه ای در کودکان سنین مدرسه، ✓ آشنایی با چاقی و منحنی های رشد در کودکان سنین مدرسه و مداخلات مناسب در این زمینه، ✓ آشنایی با بی تحرکی و زمینه های آن در کودکان سنین مدرسه، ✓ آشنایی با کم وزنی و FTT در کودکان سنین مدرسه و راه حل های آن، ✓ آشنایی با سوءتغذیه شدید و علل آن در کودکان سنین مدرسه و راه حل های آن، ✓ آشنایی با فقر آهن در کودکان سنین مدرسه، ✓ آشنایی با پوسیدگی دندان در کودکان سنین مدرسه، ✓ آشنایی با آلرژی در کودکان سنین مدرسه مهارتی: - نگرشی: -
جلسه ۱۴: تغذیه در کودکان سنین مدرسه
اهداف شناختی: ✓ آشنایی با ADHD در کودکان سنین مدرسه و راه حل های کنترل آن، ✓ آشنایی با اوتیسم در کودکان سنین مدرسه و راه حل های احتمالی کنترل آن، ✓ آشنایی با توصیه های چربی در سلامت قبل و عروق و پیش گیری از بیماری ها در کودکان سنین مدرسه، ✓ آشنایی با کلسیم و سلامت استخوان و توصیه های آن در کودکان سنین مدرسه،

- ✓ آشنایی با دریافت و توصیه های فیبر مصرفی و ارتباط آن با سلامتی در کودکان سنین مدرسه،
- ✓ آشنایی با توصیه های فعالیت فیزیکی در کودکان سنین مدرسه و هرم فعالیت فیزیکی در این گروه

مهارتی: -

نگرشی: -

جلسه ۱۵: تغذیه در نوجوانی

اهداف

شناختی:

- ✓ آشنایی با تغییرات رشد و تکامل فیزیولوژیک و به ویژه رشد قدی و وزنی در دوره نوجوانی،
- ✓ آشنایی با مراحل مختلف تکاملی در دوره نوجوانی،
- ✓ آشنایی با نیازمندی به مواد مغذی در دوره نوجوانی: انرژی، پروتئین، کربوهیدرات، فیبر و چربی،
- ✓ آشنایی با نیازمندی به ویتامین ها و املاح در دوره نوجوانی: کلسیم، آهن، اسید فولیک و ویتامین D،
- ✓ آشنایی با نحوه مصرف مکمل ها در دوره نوجوانی،
- ✓ آشنایی با عادات غذایی و رفتارهای خوردن در دوره نوجوانی و عوامل مؤثر بر آن

مهارتی: -

نگرشی: -

جلسه ۱۶: تغذیه در نوجوانی

اهداف

شناختی:

- ✓ آشنایی با غربالگری، ارزیابی و مشاوره تغذیه در دوره نوجوانی،
- ✓ آشنایی با الگوی گیاهخواری در دوره نوجوانی،
- ✓ آشنایی با اختلال خوردن و پیامدهای آن در دوره نوجوانی،
- ✓ آشنایی با بروز آکنه و عوامل تغذیه ای مؤثر بر آن در دوره نوجوانی،
- ✓ آشنایی با چاقی و پیامدهای آن در دوره نوجوانی: مراحل آن و نحوه مدیریت هر مرحله،
- ✓ آشنایی عمل های جراحی چاقی در نوجوانی،
- ✓ آشنایی با هیپرلیپیدمی و پرفشاری خون در دوره نوجوانی،
- ✓ آشنایی با فعالیت فیزیکی و توصیه های آن در دوره نوجوانی،
- ✓ آشنایی با بارداری در دوره نوجوانی و نیازمندی های نوجوان باردار

مهارتی: -

نگرشی: -

حضورى: روش سخنرانى با استفاده از ويدئو پروژكتور و پاورپوينت	مجازى: -
---	----------

نحوه تعامل استاد و دانشجو: روش پرسش و پاسخ و بارش فكر

ارزيابى تكوينى: فعاليت كلاسى و كوييز ۱۰٪ ارزشيابى تكميلي : امتحان فائنال ۹۰٪
