



مرکز آموزش عالی علوم پزشکی وارستگان

نام و کد درس: تغذیه در دوره های زندگی (کد درس: ۲۹) تعداد واحد: ۳	
تعداد جلسات: ۲۴	مدت هر جلسه: ۹۰ دقیقه زمان:
پیش نیاز: فیزیولوژی تغذیه، اصول تنظیم برنامه های غذایی	فراگیران: دانشجویان کارشناسی پیوسته تغذیه
مشخصات استاد درس: پریسا زارعی شرق - کارشناس ارشد علوم تغذیه ساعات حضور: همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۴ آدرس پست الکترونیکی: zareip@varastegan.ac.ir	
هدف کلی:	
✓ آشنایی با نیازهای تغذیه ای و عوامل موثر بر آن در دوران بارداری و شیردهی ✓ آشنایی با نیازهای تغذیه ای و عوامل موثر بر آن در دوران کودکی ✓ آشنایی با نیازهای تغذیه ای و عوامل موثر بر آن در دوران نوجوانی ✓ آشنایی با نیازهای تغذیه ای و عوامل موثر بر آن در دوران جوانی و میانسالی ✓ آشنایی با نیازهای تغذیه ای و عوامل موثر بر آن در دوران سالمندی	
شرح درس: اصول تغذیه در دوران های مختلف زندگی فرد برای سلامت فرد در دوران زندگی اهمیت فراوانی دارد. در پایان این درس از دانشجو انتظار می رود اصول مشاوره و تغذیه صحیح در هر یک از دوران های بارداری و شیردهی، کودکی، نوجوانی، جوانی و میان سالی و سالمندی را توضیح دهد	
فعالیت استاد: سخنرانی و تدریس، پرسش و پاسخ، تشویق دانشجویان برای مشارکت در مباحث کلاسی و یادگیری بیشتر، استفاده از تصاویر، فیلم و انیمیشن جهت یادگیری بیشتر دانشجویان	
قوانین کلاس: کلاس به صورت آنلاین و آنلاین برگزار می شود حضور تمام دانشجویان در جلسات آنلاین الزامی است	
وظایف و فعالیت های دانشجویان: شرکت فعال در کلاس و مشارکت در مباحث کلاسی، انجام تکالیف و ارائه کلاسی	
شیوه ارزشیابی (با تعیین میزان نمره هر آیتم): ✓ امتحان میان ترم ۸ نمره ✓ امتحان پایان ترم ۶ نمره ✓ پاسخ به سوالات مطرح شده در سامانه آموزش مجازی سام ۲ نمره ✓ کوئیز کلاسی ۴ نمره	
امکانات آموزشی: سامانه آموزش مجازی	
روش آموزش: آنلاین و آفلاین	
منابع:	
1- Mahan L K and Escott-Stump S. Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy. WB, Saunders. 2- Shils ME, Olson JA, Shike M, Ross AC. Modern Nutrition in Health & Disease. Lippincott Williams & Wilkins. 3- Garrow JS, James WPT, Ralph A, Human Nutrition & Dietetics. Churchill Livingstone	
۴- مطالب بحث شده در کلاس	

جلسه	تاریخ ارائه	عنوان سرفصل مطالب	اهداف اختصاصی
در پایان این جلسه از دانشجو انتظار می‌رود:			
۱		آشنایی با تغذیه در دوران قبل بارداری ، تغییرات فیزیولوژیک و اثر وضعیت تغذیه ای بر نتیجه بارداری	اصول تغذیه در دوران قبل بارداری و تغییرات فیزیولوژیک در این دوران را شرح دهد
۲		آشنایی با عوامل تاثیر گذار بر وزن مادر باردار و تغییرات نیاز های تغذیه ای این دوران	عوامل تاثیر گذار بر وزن مادر باردار و تغییرات نیاز های تغذیه ای این دوران را توضیح دهد
۳		نیاز های تغذیه ای در بارداری (درشت مغذی ها) و نحوه رژیم درمانی	نیاز به درشت مغذی ها در بارداری را شرح دهد و نیازهای انرژی را به درستی محاسبه کند
۴		نیاز های تغذیه ای در بارداری (ریز مغذی هاقسمت اول)	نیاز به ریز مغذی ها در بارداری را شرح دهد
۵		نیاز های تغذیه ای در بارداری (ریز مغذی ها قسمت دوم)	نیاز به ریز مغذی ها در بارداری را شرح دهد
۶		عوارض بارداری و اصول پیشگیری و درمان آن	راهکارهای تغذیه ای در عوارض بارداری را توضیح دهد
۷		رفع اشکال و کوییز	
۸		آشنایی با فیزیولوژی شیردهی و نیازهای تغذیه ای در دوران شیردهی	نیازهای تغذیه ای در دوران شیردهی را توضیح دهد
۹		آشنایی با مراحل شیردهی و نگرانی های دوران شیردهی	مراحل شیردهی و اصول تغذیه مناسب جهت وزن گیری نوزاد را توضیح دهد
۱۰		آشنایی با مکانیسم شیردهی	عوامل فیزیولوژیک موثر بر ترشح شیر مادر را توضیح دهد
۱۱		آشنایی با نیازهای تغذیه در شیردهی (درشت مغذی و ریز مغذی ها)	نیاز به ریزمغذی ها و درشت مغذی ها را در شیردهی شرح دهد
۱۲		آشنایی با مکمل های غذایی در بارداری و شیردهی	مکمل های غذایی در بارداری و شیردهی را شرح دهد
۱۳		رفع اشکال و میانترم آنلاین	
۱۴		آشنایی با تغذیه نوزادان و الگوهای شروع تغذیه کمکی	اصول تغذیه صحیح در دوران کودکی و الگوی مناسب شروع تغذیه تکمیلی را شرح دهد
۱۵		آشنایی با تغذیه در دوران کودکی و نگرانی های تغذیه ای این دوران	اصول تغذیه صحیح در دوران کودکی را شرح دهد
۱۶		تفسیر نمودارهای رشد	نمودار رشد را تفسیر کند
۱۷		آشنایی با peaky eaters در کودکان	عادات غذایی نادرست در کودکان را توضیح دهد

روش های شناسایی سوء تغذیه کودکان را شرح دهد اصول تغذیه صحیح در کودکان پیش دبستانی را شرح دهد	آشنایی با ftt و عوارض آن آشنایی با اصول تغذیه در دوران پیش دبستانی	۱۸
نیازهای تغذیه ای نوجوانان را شرح دهد	آشنایی با چگونگی روش های محاسبه نیاز های تغذیه ای نوجوانان و الویت های تغذیه ای این سنین	۱۹
نیازهای تغذیه ای در بلوغ را شرح دهد	نیاز تغذیه ای در بلوغ	۲۰
چالش های تغذیه ای در دوران جوانی و میان سالی را توضیح دهد	آشنایی با تغذیه در دوران بزرگسالی ، عادت های غذایی ویژه این دوره و سلامت زنان و مردان	۲۱
نیازهای تغذیه ای در یائسگی را شرح دهد	آشنایی با نیازهای تغذیه ای در یائسگی	۲۲
نیازها و توجهات تغذیه ای در دوران سالمندی را توضیح دهد	آشنایی با نیاز های تغذیه در دوران سالمندی	۲۳
مشکلات تغذیه ای در سالمندی را شرح دهد	آشنایی با تغییرات فیزیولوژیک و مشکلات تغذیه ای سالمندان	۲۴