

《食品营养与健康》课程教学大纲

一、课程与任课教师基本信息

课程名称：食品营养与健康	课程类别（必修/选修）：选修
课程英文名称：Food Nutrition and Health	
总学时/周学时/学分：28/2/1.5	其中实验（实训、讨论等）学时：0
先修课程：无	
课表（校区/时间/地点/起至周）：松山湖/星期二 9、10 节/6F303/3-16 周	
开课单位：化学工程与能源技术学院	授课对象（年级/专业）：所选该课程的学生
任课（/助课）教师姓名/职称：彭敏/副教授	
使用教材：刘海玲编著，《饮食营养与健康》，化学工业出版社，2005	
教学参考资料：杨昌举编著，《食品营养与消费》，新时代出版社，1995 刘飞龙编著，《维生素·矿物质全书》，广州出版社，2004 陶宁萍，王锡昌，《食品营养与健康》，中国轻工业出版社，2006	
课程期末考核方式：开卷（ ） 闭卷（ ） 课程论文（√） 其它（ ）	
联系电话：	Email：
答疑时间、地点与方式：课后停留在教室，对有疑问的同学进行答疑；上课学生可在提问时间自由提问；平时学生可到 12K301 进行答疑，或通过 QQ 等网络工具答疑。	
编写时间：2016.8.26	

二、课程简介

本课程是全校的选修课程，是研究食物、营养与人体健康关系的科学。它的教学目的和任务是向学生介绍现代营养科学知识及人们合理营养需要，建立起与饮食有关的健康理念，达到不断提高人民营养水平，增进健康的目的。该课程具有很强的科学性、社会性和应用性。

三、课程教学目标

实施素质教育以提高国民素质为根本宗旨，以培养学生的创新精神和实践能力为重点，造就有理想、有道德、有文化、有纪律的德智体美等全面发展的社会主义建设者和接班人，因此本课程的目标必须立足于这个基本点，结合本课程的基本内容以及课程的基本特点，制定如下目标：

1. 知识与技能目标：了解‘生命不仅在于运动，更重要的是生命的基础在于

营养’；了解合理的饮食结构、饮食制度；理解营养素在体内的作用；掌握科学的饮食。掌握人体所需的六大营养素的功能及食物来源，掌握各类食品的营养价值及健康饮食小知识。

2. 过程与方法目标：通过对营养素的理解，构建每日膳食宝塔，并且能够针对自身的特点调整膳食，改善自身的身体状况。

3. 情感、态度与价值观发展目标：正确看待六大营养素在身体中的作用，能够按照每日所需的每种营养素的量合理安排饮食。理解合理膳食是保证健康的基础。

四、课程进度表

(一) 理论教学进程表

周次	教学主题	教学时长	教学的重点与难点	教学方式	作业安排
3	食品营养与健康概论	2	重点：熟记六大营养素，理解健康的定义，理解生命质量不仅在于运动还在于营养。难点：理解生命质量不仅在于运动还在于营养。	多媒体讲授，提问，提问，案例	黑板上随堂思考题
4	构成生命的物质——营养素（蛋白质、脂肪、糖）	2	重点：了解蛋白质、脂肪、糖的结构和性质，把握蛋白质、脂肪、糖的功能，食物来源及供给量。难点：蛋白质、脂肪、糖的功能，食物来源及供给量。	多媒体讲授，案例解析	黑板上随堂思考题
5	构成生命的物质——营养素（维生素）	2	重点：了解维生素的结构和性质，把握维生素的种类、功能，及各种维生素的食物来源和供给量。难点：各类维生素的功能，食物来源和供给量。	分类，比较讲解，多媒体讲授	黑板上随堂思考题
6	构成生命的物质——营养素（矿物质）	2	重点：了解矿物质的性质，把握矿物质的种类、功能，及各种矿物质的食物来源和供给量。难点：各类矿物质的功能，食物来源和供给量。	分类，比较讲解，多媒体讲授	黑板上随堂思考题
7	食物营养素的有效利用（谷类、豆类、薯类）	2	重点：了解谷类、豆类、薯类的营养价值，把握谷类、豆类、薯类各种营养素的含量，及饮食方法。难点：谷类、豆类、薯类中各种营养素的含量，及饮食方法。	提问，提问，多媒体讲授	黑板上随堂思考题
8	食物营养素的有效利用（肉类、硬果、蔬菜水果类、海产品）	2	重点：了解肉类、硬果、蔬菜水果类、海产品的营养价值，把握其各种营养素的含量，及饮食方法。难点：肉类、硬果、蔬菜水果类、海产品中各种营养素的含量，及饮食方法。	提问，提问，多媒体讲授，案例解析	黑板上随堂思考题
9	营养与健康——饮食结构、饮食制度	2	重点：了解中国居民膳食指南，掌握膳食宝塔，及一日三餐的安排和四季营养。难点：一日三餐的安排和四季营养	多媒体讲授，案例解析	黑板上随堂思考题

10	营养与健康——大脑营养、行为营养	2	重点：了解大脑营养的重要性，大脑营养从妈妈肚子里开始；了解食物对人为的影响；掌握益智健脑的食物。难点：合理安排饮食，益智健脑，并有效的利用食物在一定的程度上调节自身的行为。	电子课件、案例解析	黑板上随堂思考题
11	营养与健康——美容与营养，儿童营养调节	2	重点：了解饮食对美容的重要意义，儿童饮食调理对其生长发育的重要意义，掌握美容食品及饮食方法，各个阶段儿童饮食调理。	多媒体讲授，案例解析	黑板上随堂思考题
12	营养与健康——妇女营养调节	2	重点：掌握经期、妊娠期、产后妇女饮食调理。难点：妊娠期妇女饮食调理。	设问，提问，多媒体讲授	黑板上随堂思考题
13	疾病的营养防治与食疗——胃肠道疾病、肥胖的营养防治与食疗	2	重点：了解胃肠道疾病及肥胖的内因和外因，掌握各种胃肠道疾病的调理方法及食疗选方。难点：各种胃肠道疾病的调理方法及食疗选方。	类比法，案例分析法	黑板上随堂思考题
14	疾病的营养防治与食疗——肿瘤、免疫功能下降的营养防治与食疗	2	重点：了解肿瘤发生、发展的原因，掌握防治肿瘤、增强免疫力的各种食品。难点：掌握防治肿瘤、增强免疫力的各种食品。	多媒体讲授，案例分析法	黑板上随堂思考题
15	饮食生活小指南	2	重点：了解最新的健康饮食资讯，掌握饮食的健康理念。难点：掌握饮食的健康理念。	健康讲座	黑板上随堂思考题
16	饮食生活小指南	2	重点：了解提高对食物营养的认识，饮食的禁忌；掌握饮食的“十字箴言”。难点：饮食的“十字箴言”。	提问，总结	黑板上随堂思考题
合计		28			

五、成绩评定方法及标准

考核内容	评价标准	权重
到堂情况	不得无故缺席，上课勤做笔记，积极回答问题。无故缺课一次，直接扣除总成绩的3分，扣完为止。无故缺席三次以上，直接以不及格处理。	20%
完成作业	每个章节讲课完毕，教师均会根据所讲内容以及需要延伸的内容，提出具体要求，布置相关作业，百分制统计学生作业成绩。	10%
期末考核	按照期末考试成绩进行评价	70%
期末考试方式	开卷□ 闭卷□ 课程论文■ 实操□	

六、院（系）教学指导委员会审查意见

我院（系）教学指导委员会已对本课程教学大纲进行了审查，同意执行。

院（系）教学指导委员会主任签名：

日期： 年 月 日