**《食品营养与健康》课程教学大纲**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**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 | | | | | | | | | |
| **授课时间：**3-16周 星期三 9-10节 | | | | | | **授课地点：**6F304 | | | |
| **授课对象：**选课学生 | | | | | | | | | |
| **开课院系：**化学工程与能源技术学院 | | | | | | | | | |
| **任课教师姓名/职称：**彭敏/副教授 | | | | | | | | | |
| **联系电话：**13538316990/67792 | | | | | | **Email:**1015798647@qq.com | | | |
| **答疑时间、地点与方式：**1.每次上课的课前、课间和课后，采用一对一的问答方式；2.充分利用现代网络手段（QQ、微信），进行远程答疑；3.课外在12k303答疑。 | | | | | | | | | |
| **课程考核方式：**开卷**（ ）** 闭卷**（ ）** 课程论文**（ √ ）** 其它**（ ）** | | | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | | | |
| **课程简介：**  本课程是全院的选修课程，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。 | | | | | | | | | |
| **课程教学目标**  **1.**掌握营养与健康的关系；  **2.**掌握六大营养素及食物来源；  **3.**掌握现代营养科学知识，建立健康饮食理念；  **4.**学会一些疾病的营养防治与食疗；  **5.** 激发学生利用营养学、化学的专业知识，解决饮食健康问题 | | | | | **本课程与学生核心能力培养之间的关联（可多选）：**  **□核心能力1.** 运用数学、物理、化学化工基础科学理论和工程知识的能力。  **□核心能力2.** 设计与执行实验与仪器操作、分析与解释实验数据的能力。  **□核心能力3.** 执行化学或化工实务所需技术、技巧及使用工具的能力。  **□核心能力4.** 具备工程设计方法与管理的能力。  ☑**核心能力5.** 具备计划管理、有效沟通与团队合作的能力。  ☑**核心能力6.** 具备资料搜集与分析能力并且运用于专业化学的专题研究与书报讨论之能力。  ☑**核心能力7．**具备英语听说和读写能力，了解化工技术对环境、社会及全球的影响，并培养持续学习的习惯与能力。  ☑**核心能力8．**理解工程伦理，及安全、卫生、环保等社会责任。 | | | | |
| **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 | 六大营养素、营养与健康的关系 | | | 讲授 | 科学饮水包含哪些方面的内容。 | |
| 4 | 构成生命的物质——营养素 | | 2 | 营养素——蛋白质、脂肪、糖的营养素的功能，食物来源及供给量；热量 | | | 讲授 | 讨论蛋白质的“毒性”。  吃蔬菜为什么能有效地阻碍胆固醇的吸收？ | |
| 5 | 构成生命的物质——营养素 | | 2 | 营养素——维生素的营养素的功能，食物来源及供给量 | | | 讲授及讨论 | 课堂讨论：寻找维生素含量丰富的食物。 | |
| 6 | 构成生命的物质——营养素 | | 2 | 营养素——矿物质的营养素的功能，食物来源及供给量 | | | 讲授、讨论及案例分析 | 课堂讨论：寻找矿物质含量丰富的食物。  为什么直接吃菠菜的补钙效果不好？  案例分析。 | |
| 7 | 食物营养素的有效利用 | | 2 | 谷类、豆类、薯类的营养价值，及食用方法 | | | 讲授 | 原汤化原食的营养价值意义在哪里？ | |
| 8 | 食物营养素的有效利用 | | 2 | 硬果、蔬菜水果类等食品的营养价值及食用方法 | | | 讲授及小组讨论 | 分析常见食物的主要营养成分。 | |
| 9 | 营养与健康 | | 2 | 饮食结构、饮食制度（膳食宝塔，及一日三餐的安排和四季营养） | | | 讲授及讨论 | 绘制膳食宝塔。  为什么不能偏食？  为全家制定三餐食谱。  讨论：谁的早餐更合理？ | |
| 10 | 营养与健康 | | 2 | 大脑营养、行为营养、性功能的营养 | | | 讲授 | 预习美容与营养、儿童营养调节 | |
| 11 | 营养与健康 | | 2 | 美容与营养、老年人营养调节、儿童营养调节 | | | 讲授 | 简述十大美容食品。 | |
| 12 | 营养与健康 | | 2 | 妇女营养调节 | | | 讲授 | 为什么多数妇女的寿命比男性长？ | |
| 13 | 疾病的营养防治与食疗 | | 2 | 肥胖症的营养防治与食疗、糖尿病的营养防治与食疗 | | | 讲授 | 有人认为，造成肥胖的主要营养素是糖类，尤其是低聚糖，为什么？ | |
| 14 | 疾病的营养防治与食疗 | | 2 | 肿瘤、胃肠道疾病的营养防治与食疗 | | | 讲授 | 为什么老年人患肿瘤较多？ | |
| 15 | 疾病的营养防治与食疗 | | 2 | 饮食营养防治便秘、免疫功能下降的营养防治与食疗 | | | 讲授 | 复习防治便秘的要领。 | |
| 16 | 饮食生活小指南 | | 2 | 提高对食物营养的认识、食疗小偏方，保持良好的饮食习惯、饮食的禁忌，科学合理膳食十字箴言 | | | 讲授及讨论 | 吃火锅怎么吃才得法？ | |
| **合计：** | | | 28 |  | | |  |  | |
| **成绩评定方法及标准** | | | | | | | | | |
| **考核内容** | | **评价标准** | | | | | | | **权重** |
| 考勤 | | 缺席1次扣平时分5分，缺席3次以上不及格处理，百分制。 | | | | | | | 10% |
| 课堂表现 | | 课堂认真听讲，积极发言（每次发言加5分）；积极参与讨论，举手分享讨论结果，每次加5分，百分制。 | | | | | | | 10% |
| 课后作业 | | 每次讲课完毕，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，取每次成绩的平均分，百分制 | | | | | | | 10% |
| 课程论文成绩 | | 按照课程论文评分要点进行评价，百分制 | | | | | | | 70% |
| **大纲编写时间：2017/9/1** | | | | | | | | | |
| **系（专业）课程委员会审查意见：**  我系（专业）课程委员会已对本课程教学大纲进行了审查，同意执行。  系（专业）课程委员会主任签名： 日期： 年 月 日 | | | | | | | | | |

**备注：**

**（1）课程进度以实际授课为准，任课教师根据需要可能会适当调整。**