

《营养科学与生命健康》本科课程教学大纲

一、课程基本信息

课程名称	(中文) 营养科学与生命健康				
	(英文) Food Nutrition and Human Wellness				
课程代码	2138826	课程学分		1	
课程学时	16	理论学时	16	实践学时	0
开课学院	教育学院	适用专业与年级		全日制在校本科生	
课程类别与性质	综合素质选修课	考核方式		考查	
选用教材	《食品营养与健康(修订版)》郑琳 贾润红、978-7-03-055798-8、科学出版社、2021			是否为马工程教材	否
先修课程	无要求				
课程简介	<p>这门课程可以学习到食品营养、健康、卫生的相关实用知识,了解膳食与健康的关系,认识食品安全问题。</p> <p>课程分为六个单元开展,第一单元课程导论,第二单元基础营养,第三单元各类食物的营养价值,第四单元公共营养,第五单元健康管理,第六单元食品安全知识。</p> <p>希望通过这门课程的学习,帮助学生们培养健康的饮食习惯,解决生活中营养与健康的实际问题,将所学的营养健康知识传播出去,起到营养宣传教育的意义,以人民对美好生活的向往为奋斗目标,吃出营养与健康。</p>				
选课建议与学习要求	对食品营养和健康饮食话题感兴趣的学生选修。				
大纲编写人	 (签名)		制/修订时间	2024年2月	
专业负责人	(签名)		审定时间		
学院负责人	(签名)		批准时间		

二、课程目标与毕业要求

(一) 课程目标

类型	序号	内容
知识目标	1	知道基础营养成分和营养价值，了解合理膳食的基本要求和营养配餐的基本知识。
技能目标	2	了解居民膳食营养素参考摄入量和中国居民膳食指南，看懂食品成分表，为自己制定一日食物计划。
素养目标 (含课程思政目标)	3	课程知识与德育元素融合，热爱学习，将所学运用于实践，养成良好生活习惯。

(二) 课程支撑的毕业要求

<p>LO1 品德修养：拥护中国共产党的领导，坚定理想信念，自觉涵养和积极弘扬社会主义核心价值观，增强政治认同、厚植家国情怀、遵守法律法规、传承雷锋精神，践行“感恩、回报、爱心、责任”八字校训，积极服务他人、服务社会、诚信尽责、爱岗敬业。</p> <p>①爱党爱国，坚决拥护党的领导，热爱祖国的大好河山、悠久历史、灿烂文化，自觉维护民族利益和国家尊严。</p>
<p>LO5 健康发展：懂得审美、热爱劳动、为人热忱、身心健康、耐挫折，具有可持续发展的能力。</p> <p>①身体健康，具有良好的卫生习惯，积极参加体育活动。</p>

(三) 毕业要求与课程目标的关系

毕业要求	指标点	支撑度	课程目标	对指标点的贡献度
LO1	①	M	3.课程知识与德育元素融合，热爱学习，将所学运用于实践，养成良好生活习惯。	100%
LO5	①	H	1.知道基础营养成分和营养价值，了解合理膳食的基本要求和营养配餐的基本知识。	50%
			2.了解居民膳食营养素参考摄入量和中国居民膳食指南，看懂食品成分表，为自己制定一日食物计划。	50%

三、课程内容与教学设计

(一) 各教学单元预期学习成果与教学内容

第一单元 课程导论

<p>知识点：了解食物的发展历史，知道国民目前面临的营养问题以及营养与健康的关系。</p> <p>能力要求：会查《中国居民膳食营养素参考摄入量》中各种营养素的参考摄入量。</p>
<p>第二单元 基础营养</p> <p>知识点：知道食品的营养成分及主要生理功能。</p> <p>能力要求：能够看懂食品成分表。</p>
<p>第三单元 各类食物的营养价值</p> <p>知识点：了解各类食物的营养特点，能运用所学的知识指导日常生活食物的选择。</p> <p>能力要求：能评价常见食品的营养特点，合理选择食物。</p>
<p>第四单元 公共营养</p> <p>知识点：知道《中国居民平衡膳食宝塔》的食物构成，了解营养配餐的基本知识。</p> <p>能力要求：能运用《中国居民平衡膳食宝塔》为自己制定一日饮食计划。</p>
<p>第五单元 健康管理</p> <p>知识点：了解健康管理的发展概况，知道健康管理的基本步骤和策略。</p> <p>能力要求：辨识日常危害生命健康的行为，确定自我健康管理的措施并努力执行。</p>
<p>第六单元 食品安全认知</p> <p>知识点：了解食品安全的主要国家标准，知道食品污染的主要来源和预防措施，知道食物中毒的分类和预防措施。</p> <p>能力要求：能将所学的食品卫生知识运用于日常生活中，养成良好的卫生习惯。</p>

(二) 教学单元对课程目标的支撑关系

教学单元	课程目标	1	2	3
	第一单元 课程导论		√	√
第二单元 食品的基础营养		√		√
第三单元 各类食物的营养价值		√		√
第四单元 公共营养			√	√
第五单元 健康管理			√	√
第六单元 食品安全认知		√	√	√

(三) 课程教学方法与学时分配

教学单元	教与学方式	考核方式	学时分配		
			理论	实践	小计
第一单元 课程导论	讲授、提问	课堂调查	2	0	2
第二单元 食品的基础营养	讲授、提问、讨论	课堂问答	2	0	2
第三单元 各类食物的营养价值	讲授、提问	课堂问答	2	0	2

第四单元 公共营养	讲授、分组讨论、收集信息	课堂讨论、 课堂小测验	4	0	4
第五单元 健康管理	讲授、提问	课堂问答	2	0	2
第六单元 食品安全认知	讲授、分组讨论、收集信息	课堂讨论、 课程汇报或 报告	4	0	4
合计			16	0	16

四、课程思政教学设计

结合课堂所学的食品营养与健康知识，提高个人技能，树立自觉、自律的健康意识，建立健康管理的行为，拥有健康的身体，践行“感恩、回报、爱心、责任”八字校训，服务他人、服务社会。

五、课程考核

总评构成	占比	考核方式	课程目标			合计
			1	2	3	
X1	20%	课堂调查 (提出课程学习需求或目标)	40	40	20	100
X2	20%	课堂小测验 (检测课程知识点的学习情况)	30	40	30	100
X3	60%	课程汇报或报告 (课程学习心得体会、膳食搭配方案、自我健康管理措施或用所学营养健康知识服务他人的经历等)	20	20	60	100