

# 《饮食与健康》课程标准

## 一、课程基本信息

|      |                    |       |              |
|------|--------------------|-------|--------------|
| 课程代码 |                    | 课程性质  | 公共选修课        |
| 适用专业 | 全院所有专业             | 开设学期  | 2019-2020    |
| 课程类别 | 通识教育课程             | 课程类型  | A            |
| 学 分  | 2                  | 总 学 时 | 32           |
| 学时分配 | 理论实践：31 学时 考核：1 学时 |       |              |
| 实施场所 | 多媒体教室              | 授课方式  | 理论讲授<br>动手实践 |
| 执笔人  | 张艳、杨霞、刘帆           |       |              |
| 审核人  | 公共教学部              |       |              |
| 制订时间 | 2019 年 9 月         |       |              |

## 二、课程概述

中国饮食文化是中华民族在长期的饮食生产消费实践过程中所创造和积累的物质财富和精神财富的总和，作为接受高等教育的学生，了解我国悠久的饮食历史、饮食民俗和饮食美学，了解中国饮食文化的内涵，具备高尚的审美情趣是非常有必要的。

《饮食与健康》是面向全校学生开设的公共选修课，旨在传授学生科学饮食理论、培养良好的饮食习惯、提高居民健康水平。

合理饮食是健康的基础，对饮食的营养与安全认识的过程就是人类健康不断增强的过程。随着社会的发展和人民生活水平的提高，大学生对自身的饮食营养与健康越来越关注。本课程主要讲述了人体所需的几大营养素的作用，各类食品的营养价值，如何搭配合理膳食，以及不同人群（特殊生理人群、特殊年龄人群）的饮食营养需求，营养与营养相关疾病的关系内容。课程内容包括各类食品的营养优势与缺陷、与其他食物的互补及宜搭配的食物、适宜食用量、存在的安全问题及控制策略、具有保健作用的食物，以及合理的膳食搭配。重点是常见食物的营养与安全及健康饮食模式。

本课程以“圣人不治已病治未病”的预防为主要思想，描述饮食的营养、卫生及其与健康的关系。内容知识性、实用性、科学性并全，可供各专业各年级学生选用。也可供关心饮食营养、食品安全与健康的男女大众学习。

本课程重在培养学生建立平衡膳食的理念，学会营养学的基础知识，用以指导大学生在日常生活中合理搭配膳食，促进学生健康发展，同时也符合“健康校园”的总体要求。

### **三、课程目标**

**总体目标：**《大学生饮食营养与健康》是一门实用性较强的通识课程，主要讲述了人体所需的几大营养素的作用，各类食品的营养价值，如何搭配合理膳食，以及不同人群（特殊生理人群、特殊年龄人群）的饮食营养需求，营养与营养相关疾病的关系内容。重在培养学生建立

平衡膳食的理念，学会营养学的基础知识，用以指导大学生在日常生活中合理搭配膳食，促进学生健康发展，同时也符合“健康校园”的总体要求。

**能力目标：**对于均衡营养饮食搭配的实践能力的提升和营养健康理论认知的提高。

**知识目标：**能根据不同人群的饮食金字塔合理搭配侧重不同人群的饮食。

**素质目标：**开拓学生的健康生活视野，促进学生对食物营养的了解；培养学生良好的生活习惯。在学习中感受快乐、感受健康生活。从而提高身体素质，完善自己。

#### 四、课程内容

1. 根据课程目标整合课程内容。
2. 对课程内容要根据其内在的逻辑关系划分模块。

| 序号 | 模块名称               | 课内学时 |
|----|--------------------|------|
| 1  | 第一篇 概论饮食与健康        | 4    |
| 2  | 第二篇 大学生饮食状况调查      | 2    |
| 3  | 第三篇 大学生日常饮食与健康     | 4    |
| 4  | 第四篇 大学生如何养成良好的生活习惯 | 2    |
| 5  | 第五篇 各种营养元素对人体的作用   | 4    |
| 6  | 第六篇 食品腐败的原理及控制对策   | 4    |
| 7  | 第七篇 怎样预防食物中毒       | 4    |
| 8  | 第八篇 全球十大垃圾食品及其营养分析 | 2    |
| 9  | 第九篇 大学生合理健康生活的标准   | 4    |
| 10 | 第十篇 怎样针对不同人群制定合理食谱 | 2    |

## 五、课程实施计划

| 模块                | 单元 | 周次 | 学时  | 单元标题              | 师生活动                     | 其它(含考核内容、方法) |  |
|-------------------|----|----|-----|-------------------|--------------------------|--------------|--|
| 第一篇<br>饮食与健康      | 1  | 1  | 1   | 何谓营养              | 主要是老师讲学生听，有时穿插一些学生搜集资料展示 |              |  |
|                   | 2  | 1  | 1   | 饮食习惯及饮食中存在的问题     |                          |              |  |
|                   | 3  | 2  | 2   | 合理的膳食结构           |                          |              |  |
| 第二篇<br>大学生饮食状况调查  | 4  | 3  | 0.5 | 调查背景及调查目的         |                          |              |  |
|                   | 5  | 3  | 0.5 | 调查方法及内容           |                          |              |  |
|                   | 6  | 3  | 1   | 饮食状况结果分析          |                          |              |  |
| 第三篇<br>大学生日常饮食与健康 | 7  | 4  | 1   | 各类食物的营养价值         |                          |              |  |
|                   | 8  | 4  | 1   | 大学生需要的营养素         |                          |              |  |
|                   | 9  | 5  | 1   | 食品卫生基础及各类食物的卫生    |                          |              |  |
|                   | 10 | 5  | 0.5 | 合理营养与平衡膳食         |                          |              |  |
|                   | 11 | 5  | 0.5 | 大学生十大不良饮食习惯以及如何克服 |                          |              |  |

|                   |    |   |     |                     |  |  |
|-------------------|----|---|-----|---------------------|--|--|
| 第四篇大学生如何养成良好的生活习惯 | 12 | 6 | 1   | 现阶段大学生普遍存在的不良习惯及其危害 |  |  |
|                   | 13 | 6 | 1   | 大学生如何养成良好的生活习惯      |  |  |
| 第五篇各种营养元素对人体的作用   | 14 | 7 | 1   | 蛋白质——生命的载体          |  |  |
|                   | 15 | 7 | 1   | 微量元素对人体的作用          |  |  |
|                   | 16 | 8 | 1   | 维生素的功能和膳食纤维的作用      |  |  |
|                   | 17 | 8 | 0.5 | 脂类的分类及其功能           |  |  |
|                   | 18 | 8 | 0.5 | 碳水化合物的分类、消化及功能      |  |  |
| 第六篇食品腐败的原因        | 19 | 9 | 1   | 引起食品腐败变质的原因         |  |  |
|                   | 20 | 9 | 1   | 食品腐败的危害             |  |  |

|  |    |    |   |                |  |  |
|--|----|----|---|----------------|--|--|
| 理<br>及<br>控<br>制<br>对<br>策   | 21 | 10 | 2 | 对于食品腐败的控制方法    |  |  |
| 第七篇<br>预<br>防<br>食<br>物<br>中<br>毒                                    | 22 | 11 | 2 | 食物中毒发生的常见原因及分类 |  |  |
|  | 23 | 12 | 2 | 食物中毒的防治措施      |  |  |
| 第八篇<br>全<br>球<br>十<br>大<br>垃<br>圾<br>食<br>品<br>及<br>营<br>养<br>分<br>析 | 24 | 13 | 1 | 认识全球十大垃圾食品     |  |  |
|  | 25 | 13 | 1 | 对于垃圾食品的营养分析    |  |  |
| 第九篇<br>大<br>学<br>生<br>合  | 26 | 14 | 2 | 大学生健康饮食的标准     |  |  |

|                 |    |    |   |                         |  |  |
|-----------------|----|----|---|-------------------------|--|--|
| 理健康生活的标准        | 27 | 15 | 2 | 大学生健康生活的标准              |  |  |
| 第十篇针对不同人群制定合理食谱 | 28 | 16 | 1 | 学生、运动员、模特、老年人等不同人群的营养需求 |  |  |
|                 | 29 | 16 | 1 | 如何针对不同群体制定合理食谱          |  |  |

## 六、课程考核

采用出勤和期末作业相结合的考核方式，

1、总评成绩=课堂出勤率 30% 课堂表现 20% 课后作业完成情况 20%  
课程评价与测试 30%

## 七、课程实施条件

教学场所要求 多媒体教室

## 八、课程资源

- 1、《饮食与健康》，蒋泽先，世界图书出版公司
- 2、《从饮食说健康——血型与饮食密码》，陶涛，中国画报出版社
- 3、《零副作用养生疗法-疗效植物手册》，余自强，汕头大学出版社
- 4、《中国饮食文化》，吴澎，化学工业出版社
- 5、《舌尖上的新年》，陈晓卿等，中信出版社