

通识课课程教学大纲模板 (2017.6.30 版)

【食品营养与健康】

【Food nutrition and health】

一、基本信息 (必填项)

课程代码: 【2068112】
 课程学分: 【2】
 面向专业: 【专业不限】
 课程性质: 【综合素质选修课】
 开课院系: 商学院
 使用教材:

教材【食品营养与健康】张谦, 王丹 中国健康传媒集团
 参考书目【食品营养学(第三版)】王莉 化学工业出版社

【食品营养与卫生】高秀兰 重庆大学出版社

【中国居民膳食指南】中国营养学会 西藏人民出版社

课程网站网址:

先修课程: 【需列出先修课程的名称、代码和学分数。例: 高等数学 A 010001 (5)】

二、课程简介 (必填项)

通过本课程学习, 让当代大学生了解基本营养知识, 合理膳食, 从现在做起, 养成良好的饮食习惯, 达到终身受益的目的, 同时作为营养知识的传播使者, 使家庭及周围人群受益。目前, 除了一些少数经济落后地区仍然存在营养缺乏问题, 以及 2007 年以来世界性食品价格上涨导致 CPI (消费者物价指数) 上涨, 使得低收入群体在一定时间内生活受到影响外, 在多数大城市或富裕地区, 与营养过剩或不平衡有关的慢性病日益增加。中国营养学会的调查结果指出, 我国与营养有关的慢性疾病成逐年快速上升趋势, 而且发病年龄呈逐渐下降趋势。因此, 普及食品营养学基础知识, 了解食品与疾病的关系, 合理膳食与健康的联系等具有重要意义。

三、选课建议 (必填项)

本课程适合全体在校生学习, 尤其对食品营养健康感兴趣且身体处于亚健康状态的学生。

四、课程目标/课程预期学习成果 (必填项) (预期学习成果要可测量/能够证明)

课程预期学习成果必须写到指标点, 只写三级编码即可。“课程目标”这列要写清楚细化的预期学习成果, 撰写时必须用适当的行为动词引导。

序号	课程预期学习成果	课程目标 (细化的预期学习成果)	教与学方式	评价方式
1	L01	理解知识点, 能够用书面或口头进行有效表达	课堂展示	学生课堂展示及老师现场点评
2	L02	学生能根据授课及自主完成学习目标	个人小结报告	教师对报告指标及点评

3	L05	学生能在团队合作中积极表现；善于思考，运用所学知识提出设想	小组报告项目报告	教师对报告指导及点评
---	-----	-------------------------------	----------	------------

五、课程内容（必填项）

此处分单元列出教学的知识点和能力要求。知识点用布鲁姆认知能力的6种层次：“知道”、“理解”、“运用”、“分析”、“综合”、“评价”来表达对学生学习要求上的差异。能力要求必须选用合适的行为动词来表达。用文字说明教学的难点所在。

第一章 食品营养学概论

主要内容：食品营养学的基本概念；

主要掌握要点及概念：了解什么是食品，营养，营养素，营养价值，健康和亚健康，中国居民的营养膳食宝塔

重点和难点：食品营养学的研究内容和研究方法，营养元素（常量元素、微量元素、宏观营养素）；合理利用营养膳食宝塔。

第二章 能量

主要内容：人体能量的消耗、能量来源与参考摄入量

主要掌握要点及概念：掌握能量的单位、三大产能营养素的热能系数。熟悉影响基础代谢的因素。了解能量的参考摄入量。

重点和难点：基础代谢的影响因素；热能系数

第三章 食品添加剂与安全

主要内容：认识安全食品，生物性不安全因素，化学性不安全因素，各类食品卫生问题与防控；

主要掌握要点及概念：食品不安全的危险；食品添加剂；物理性不安全因素；从地头到餐桌——粮豆、蔬菜、水果类；从养殖到销售——畜、禽、鱼类；食用油脂的保藏；食品添加剂的功能及类别，食品添加剂的使用规定；

重点和难点：正确认识食品添加剂，了解食品安全及各类食品卫生问题与防控，防控奶及奶制品的污染。

第四章 宏量营养素

主要内容：蛋白质；脂类；碳水化合物

主要掌握要点及概念：蛋白质、脂类、碳水化合物的基本概念、生理功能、参考摄入量、营养缺乏与过量的反应及预防。

重点和难点：了解氨基酸模式、限制氨基酸、血糖生成指数的概念

第五章 微量营养素

主要内容：维生素，矿物质

主要掌握要点及概念：蛋白质、脂类、碳水化合物的基本概念、生理功能、参考摄入量、营养缺乏与过量的反应及预防，掌握常量元素与微量元素的区分。

重点和难点：了解维生素、各种矿物质的理化特性；影响吸收的因素；食品加工对矿物质的影响

六、评价方式与成绩（必填项）

总评构成（1+X）	评价方式	占比
1	综合报告（期末考评）	40%
X1	小组项目报告	30%

X2	个人项目报告	20%
X3	自我评估	10%

“1”一般为总结性评价，“X”为过程性评价，“X”的次数一般不少于3次，无论是“1”、还是“X”，都可以是纸笔测试，也可以是表现性评价。与能力本位相适应的课程评价方式，较少采用纸笔测试，较多采用表现性评价。

常用的评价方式有：课堂展示、口头报告、论文、日志、反思、调查报告、个人项目报告、小组项目报告、实验报告、读书报告、作品（选集）、口试、课堂小测验、期终闭卷考、期终开卷考、工作现场评估、自我评估、同辈评估等等。一般课外扩展阅读的检查评价应该成为“X”中的一部分。

同一门课程由多个教师共同授课的，由课程组共同讨论决定X的内容、次数及比例。

撰写人：

系主任审核签名：

审核时间：