

# 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：