

《营养与膳食》学习指南

一、课程学习目标

本课程是高职药学专业的一门专业选修课程。营养与膳食作为医疗保健的重要手段，在促进人类健康、防治疾病中发挥着重要作用，中国自古就有药食同源的说法，医院的营养科也经常被称为第二药房，为患者提供合理营养和平衡膳食是药学专业学生必备的一种职业能力。本课程的主要任务是通过系统讲授各类营养素的营养价值、平衡膳食、社区不同人群的营养与膳食、营养调查、营养教育、临床营养等基本理论和技能，使学生熟悉营养学的基本概念和理论，掌握各类食物的营养价值，同时具备进行膳食调查、开展营养教育和膳食指导、制定食谱等技能，为学生在工作和服务中开展营养治疗、膳食指导及营养教育等打下必要的基础。

（一）知识目标

1. 掌握合理营养、平衡膳食的概念及其要求。
2. 掌握膳食营养素参考摄入量。
3. 熟悉膳食结构类型及其特点。
4. 掌握中国居民膳食指南和中国居民平衡膳食宝塔。
5. 掌握社区不同人群的营养与膳食。
6. 医院疾病膳食的适用对象。
7. 掌握疾病营养资料原则及常见病的营养与膳食。
8. 熟悉营养、膳食的概念及其对健康的影响。
9. 熟悉各类食物的营养价值。
10. 了解营养与膳食在医学中的重要地位和作用。

（二）能力目标

1. 具有对公众开展基本膳食指导的能力。
2. 初步能对不同生理状况人群开展膳食指导和营养教育。
3. 初步能对常见病病人进行医院基本膳食和治疗膳食指导。
4. 能根据人体健康需要科学选择食物。
5. 能判断肥胖病人的肥胖度，并初步开展减肥指导。

（三）素质目标

1. 培养严谨的工作态度和良好的职业道德。
2. 具有较强的语言表达能力，培养与不同群体进行沟通交流的能力。
3. 体会饮食文化与健康的关系。

二、课程学时：36 学时

三、课程学分： 2分

四、课程内容及要求：

周次	学习情境	课时数	授课方式	重点难点	教学场所	学习成果
1	营养与膳食的发展和地位 膳食营养素参考摄入量	2	线上线下混合式教学模式、小组讨论	重点：膳食营养素参考摄入量 难点：膳食营养素参考摄入量的应用	多媒体教室	认识到营养与膳食的重要性和必要性； 完成课后作业和测试。
2	宏量营养素与健康 一、蛋白质 二、脂类 三、碳水化合物 四、能量	2	理实一体化、线上线下混合式教学模式、小组讨论	三大营养素的功能和食物来源	多媒体教室	拍摄三大营养素有关食物的图片； 完成课后作业和测试。
3	维生素与健康 一、维生素概述 二、脂溶性维生素 三、水溶性维生素	2	理实一体化、线上线下混合式教学模式、小组讨论	维生素的功能和食物来源	多媒体教室	制作维生素的PPT1个； 录制相关小视频1个； 完成课后作业和测试。
4	矿物质与健康 一、矿物质概述 二、常量元素 三、微量元素	2	理实一体化、线上线下混合式教学模式、小组讨论	重点：矿物质的功能和食物来源	多媒体教室	收集含有矿物质的保健品名单和图片； 进行1次介绍矿物质的角色扮演； 完成课后作业和测试。
5	一、概述 二、类胡萝卜素 三、多酚类 三、皂苷类	2	理实一体化、线上线下混合式教学模式、小组讨论	各种植物化学物的功能	多媒体教室	收集含有植物化学物得保健品或药品名单和图片； 完成课后作业和测试。

	四、有机硫化物 五、其他					
6	食物营养价值评定方法 一、含量 二、营养质量指数 三、血糖生成指数 植物性食物的营养价值 一、谷类 二、薯类 三、豆类 四、蔬菜 水果类	2	理实一体化、线上线下混合式教学模式、小组讨论	重点：营养质量指数、植物性食物的营养价值 难点：食物营养价值评定	多媒体教室	完成某一食物的INQ计算1题； 介绍一种植物性食物（视频） 完成课后作业和测试。
7	动物性食物的营养价值 一、畜肉 二、禽肉 三、水产 四、蛋类 五、奶类	2	理实一体化、线上线下混合式教学模式、小组讨论	重点：动物性食物的营养价值 难点：动物性食物的合理摄入	多媒体教室	介绍一种动物性食物（PPT） 完成课后作业和测试。
8	无公害、有机、绿色食品 保健食品 强化食品 转基因食品	2	理实一体化、线上线下混合式教学模式、小组讨论	保健食品	多媒体教室	完成保健品介绍讲稿1篇 完成课后作业和测试。
9	膳食结构与膳食指南	2	理实一体化、线上线下混合式教学模式、小组讨论	重点：一般人群膳食指南 难点：膳食指南的应用	多媒体教室	完成案例分析 完成课后作业和测试。
10	平衡膳食模式	2	理实一体化、线上线下混合式教学模式、小组讨论	膳食宝塔的应用	多媒体教室	完成案例分析 完成课后作业和测试。
11	营养调查 营养监测	2	理实一体化、线上线下混合式教学模式	营养调查、营养监测、营养改善的开	多媒体教室	在同学中开展一次膳食调查

	营养改善		式、小组讨论	展		完成课后作业和测试。
12	孕妇营养 乳母营养	2	理实一体化、线上线下混合式教学模式、小组讨论	重点：孕妇、乳母营养要点 难点：为孕妇和乳母提供选购建议和膳食指导	多媒体教室	开展1次孕妇或乳母营养为主题的健康教育活动；完成课后作业和测试。
13	婴幼儿营养 中老年人营养 素食人群营养	2	理实一体化、线上线下混合式教学模式、小组讨论	重点：婴幼儿、中老年人、素食人群的营养要点 难点：中老年人选购指导和膳食指导	多媒体教室	开展1次中老年人营养相关的宣传活动；完成课后作业和测试。
14	病人营养 状况评价 病人的膳食管理	2	理实一体化、线上线下混合式教学模式、小组讨论	重点：病人的膳食管理 难点：营养状况评价	多媒体教室	完成一次角色扮演 完成课后作业和测试。
15	围手术期营养 肠内营养 与肠外营养	2	理实一体化、线上线下混合式教学模式、小组讨论	肠内营养、肠外营养	多媒体教室	完成肠内营养、肠外营养讲稿1篇；完成课后作业和测试。
16	肥胖 高血压 糖尿病	2	理实一体化、线上线下混合式教学模式、小组讨论	各类疾病的营养要点	多媒体教室	开展1次肥胖营养建议的角色扮演；完成课后作业和测试。
17	冠心病 脑卒中 痛风 胆石症 恶性肿瘤	2	理实一体化、线上线下混合式教学模式、小组讨论	各类疾病的营养要点	多媒体教室	完成慢性病营养建议PPT一份 完成课后作业和测试。
18	食谱编制	2	理实一体化、线上线下混合式教学模式、小组讨论	食谱编制步骤	多媒体教室	设计一份食谱

五、学习方法指导

1、课前预习

上新课之前先预习课程内容，便于上课学习。

2、上课专心、善于思考

上课时专心听讲，认真学习，记笔记，勤于思考，便于知识的理解。

3、实施

循序渐进、巩固加深。

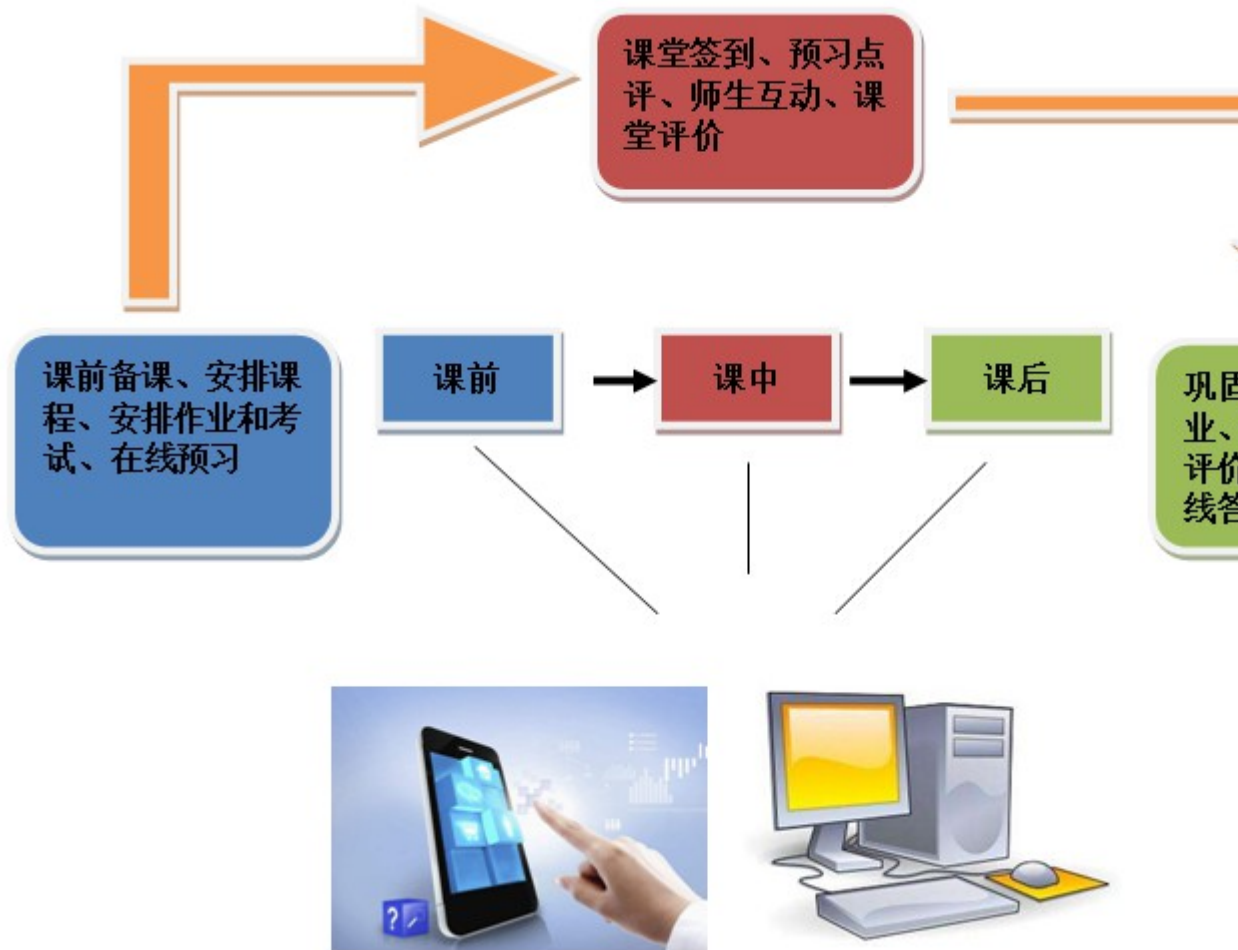
4. 课程资源的利用

1) 注重实验实训指导书和实验实训教材的应用。

2) 注重课程资源和现代化教学资源的利用，这些资源有利于创设形象生动的工作情境，激发学生的学习情趣，促进学生对知识的理解和掌握。同时，建议加强课程资源的开发，建立多媒体课程资源的数据库，努力实现跨学院多媒体资源的共享，以提高课程资源利用效率。

3) 积极利用网络课程资源，充分利用诸如电子书籍、电子期刊、数据库、数字图书馆、教育网站和电子论坛等网上信息资源，是教学从单一媒体向多媒体转变；教学活动从信息的单向传递向双向传递转变；学生单独学习向合作学习转变。同时应积极创造条件搭建远程教学平台，扩大课程资源的交互空间。

4) 产学合作开发实验实训课程资源、充分利用本行业典型的生产企业的资源、进行产学合作，建立实习实训基地，实践“做中学、学中做、边做边学”的育人理念，满足学生的实习实训，同时为学生的就业创造机会。



六、考核方案

1. 坚持多元化评价原则，将日常考核、理论考核和实训考核相结合给予综合评价。

2. 重视学生平时表现，对考勤、课堂提问、作业、单元测试、操作情况进行打分，并与期末考试成绩结合，综合评价学生成绩。

3. 注重对学生动手能力和在实践中分析问题、解决问题能力的考核，对在学习和应用上有创新的学生应特别给予鼓励，综合评价学生的能力。

4. 平时成绩 50%+期终考试成绩 50%。平时出勤情况占 10%，书面作业占 10%，实验实训占 30%，期终考试成绩占 50%。