课程教学进度计划表

一、基本信息

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 健康营养学 | | | | |
| 课程代码 | 2170086 | 课程序号 | 0565 | 课程学分/学时 | 2/32 |
| 授课教师 | 牛洪梅 | 教师工号 | 24214 | 专/兼职 | 专职 |
| 上课班级 | 健康服务B22-1 | 班级人数 | 44 | 上课教室 | 12号楼302 |
| 答疑安排 | 每周五上午9:00-11:00 | | | | |
| 课程号/课程网站 | 云班课4635661 | | | | |
| 选用教材 | 《健康营养学》，李增宁，夏敏 人民卫生出版社，2022年第1版 | | | | |
| 参考教材与资料 | 《公共健康营养学》，张胜利，科学技术文献出版社，2020年第1版  《基础营养学》，张立实，科学出版社，2018年第1版  《食物营养与健康》，胡敏，化学工业出版社，2021年第1版  《营养与食品卫生学》，孙长颢 人民卫生出版社 2021年第7版 | | | | |

二、课程教学进度安排

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次 | 课时 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 2 | 第一章 营养学基础  第一节 能量与宏量营养素  一、能量；二、蛋白质；三、酯类；四、碳水化合物 | 讲课 | 氨基酸必须氨基酸和限制氨基酸、氮平衡、蛋白质互补作用、食物生物活性成分的基本概念。 |
| 2 | 2 | 第二节 微量营养素  一、矿物质；二、维生素  第三节 食物中的生物活性成分  一、植物化学物；二、其他生物活性成分  第四节 水  一、概述；二、水的生理功能；三、水的需要量及来源；四、水的缺乏与过量 | 讲课 | 矿物质、维生素的生物学作用 |
| 3 | 2 | 第二章 各类食物的营养价值  第一节 食物营养价值的评价及意义  一、食物营养价值的评价及常用指标；二、评价食物营养价值的意义  第二节 各类食物的营养价值  一、谷类、薯类及杂豆类；二、大豆类及其制品；三、蔬菜、水果类；四、畜禽水产品；五、乳及乳制品；六、蛋类及其制品；七、坚果类  第三节 食物营养价值的影响因素  一、加工对食物营养价值的影响；二、烹调对食物营养价值的影响；三、保藏对食物营养价值的影响 | 讲课 | 评价食物营养的常用指标。食品营养价值和营养质量指数的概念。 |
| 4 | 2 | 第三章 食品营养与安全  第一节 食品营养强化  一、概述；二、食品营养强化的基本要求和注意事项；三、食品营养强化剂种；四、保持营养强化剂的稳定和强化方法  第二节 营养补充剂  一、概述；二、营养补充剂的基本要求；三、营养补充剂种类  第三节 保健食品  一、概述；二、保健食品的功效成分和药食两用材料；三、保健食品的分类；四、保健食品的功能；五、保健食品与药品和一般食品的区别  第四节 特殊医学用途配方食品  一、概述；二、分类；三、特定全营养配方食品  第五节 食品卫生学问题及新技术  一、食品污染；二、食品添加剂；三、转基因食品 | 讲课 | 食品营养强化、营养补充剂、保健食品、特殊医学用途配方食品的概念，营养补充剂种类。 |
| 5 | 2 | 第六节 食源性疾病  一、食源性疾病；二、人兽共患传染病；三、食物过敏；四、食物中毒  第七节 常见食物中毒的防治  一、细菌性食物中毒；二、真菌性食物中毒；三、有毒动植物性食物中毒；四、化学性食物中毒；五、食物中毒的调查与处理 | 讲课 | 食源性疾病、人兽共患传染病、食物过敏、食物中毒的基本概念。 |
| 6 | 2 | 第四章 合理营养与膳食指南  第一节 合理营养  一、合理营养与平衡膳食；二、膳食结构与健康；三、中国居民膳食结构与营养健康现状  第二节 膳食指南  一、膳食指南发展简史；二、中国居民膳食指南；三、中国居民平衡膳食宝塔与算盘  实验一 常见食物中毒的防治策略 | 讲课 | 1. 膳食结构与健康，中国居民膳食指南；  2. 中国居民平衡膳食宝塔与算盘。  3举例说明常见食物中毒及防治策略  完成实验报 |
| 第五章 特殊人群营养与健康  第一节 特殊生理人群营养与健康  一、孕妇的营养与健康；二、乳母营养与健康；三、婴幼儿营养与健康；四、儿童青少年营养与健康；五、老年人营养与健康  第二节 特殊生活和工作环境人群营养与健康  一、高温环境人群的营养与健康；二、低温环境人群的营养与健康；三、高原环境人群的营养与健康  第三节 特殊职业人群营养与健康  一、脑力劳动者的营养与健康；二、接触化学毒物人群的营养与健康；三、接触电离辐射人群的营养与健康 | 讲课 | 各类人群的膳食和营养建议，以及对营养和代谢的影响。 |
| 7 | 2 | 第六章 中医食养基础  第一节 中医食养理论  一、食物的功能；二、药性理论  第二节 饮食的养生作用  一、滋养作用；二、益寿作用；三、预防作用；四、治疗作用  第三节 中医食养的原则  一、辩证施食；二、三因制宜；三、食饮有制  第四节 食养原料的性能功用  一、五谷为养；二、五谷为助；三、五菜为冲；四、五畜为益；五、五味调和  实验二 制定中医食养计划书 | 讲课  实验  讨论 | 中医食养的概念，食物的功能  饮食的养生作用  中医食养的原则  中医养生的注意事项  完成实验报告 |
| 8 | 2 | 第七章 临床营养干预方法  第一节 营养教育咨询  一、临床上营养教育咨询的现状；二、营养教育咨询的开展；三、营养教育与咨询的意义与作用  第二节 医院膳食  一、医院膳食概述；二、基本膳食；三、治疗膳食；四、试验膳食  第三节 肠内营养  一、概述；二、肠内营养的临床应用；三、肠内营养制剂；四、肠内营养的给予方式；五、肠内营养的并发症及防治；六、肠内营养的监测；七、规范化应用肠内营养  第四节 肠外营养  一、概述；二、肠外营养的临床应用；三、肠外营养制剂；四、肠外营养的给予方式；五、肠外营养的并发症及防治；六、肠外营养的监测；七、规范化应用肠外营养 | 讲课 | 营养教育与营养咨询  肠内营养、肠外营养。  以上的特点及相关适应症、禁忌症。 |
| 9 | 2 | 第八章 常见慢性病的营养干预  第一节 慢性阻塞性肺疾病  一、概述；二、营养代谢特点；三、营养治疗原则；四、膳食指导  第二节 高血压  一、概述；二、营养代谢特点；三、营养治疗原则；四、膳食指导  第三节 冠心病  一、概述；二、营养代谢特点；三、营养治疗原则；四、膳食指导  第四节 脑卒中  一、概述；二、营养代谢特点；三、营养治疗原则；四、膳食指导  第五节 慢性肝炎  一、概述；二、营养代谢特点；三、营养治疗原则；四、膳食指导 | 讲课 | 常见慢性病的营养治疗原则。 |
| 第六节 消化性溃疡  一、概述；二、营养代谢特点；三、营养治疗原则；四、膳食指导  第七节 严重性肠病  一、概述；二、营养代谢特点；三、营养治疗原则；四、膳食指导  第八节 糖尿病  一、概述；二、营养代谢特点；三、营养治疗原则；四、膳食指导  第九节 痛风  一、概述；二、营养代谢特点；三、营养治疗原则；四、膳食指导  第十节 骨质疏松  一、概述；二、营养代谢特点；三、营养治疗原则；四、膳食指导  第十一节 慢性肾衰竭  一、概述；二、营养代谢特点；三、营养治疗原则；四、膳食指导  第十二节 肥胖  一、概述；二、营养代谢特点；三、营养治疗原则；四、膳食指导 | 讲课 | 常见慢性病的营养治疗原则。 |
| 10 | 2 | 实验三 制定常见疾病的营养干预策略 | 实验  讨论 | 常见疾病的营养干预  完成实验报告 |
| 11 | 2 | 第九章 营养流行病学  第一节 概述  一、营养流行病学的发展；二、营养流行病学的应用  第二节 营养流行病学的研究方法  一、描述性研究；二、分析性研究；三、实验性研究  第三节 循证营养学  一、系统评价和meta分析的基本概念；二、系统综述和meta分析的步骤与方法；三、循证营养学的应用，  第四节 膳食因素的描述和统计分析  一、膳食暴露的描述与评价；二、膳食数据的统计描述；三、膳食数据的统计分析方法  第五节 营养流行病学数据的解释 | 讲课 | 营养流行病学的概念及研究方法。 |
| 第十章 分子营养学  第一节 概述  一、分子营养学的概念与研究对象；二、分子营养学的研究内容与方法  第二节 营养素对基因表达的调控  一、基因表达的概念；二、基因表达的调控的基本理论  第三节 营养素对基因表达的调控机制  一、营养素对基因表达的作用特点；二、营养素对基因表达调控水平；三、营养素对基因表达的调控途径 | 讲课 | 简述营养素对基因表达的作用特点。 |
| 12 |  | 第十一章 营养调查  第一节 概述  一、营养调查的概念；二、营养调查的目的；三、营养调查的内容；四、营养调查的程序  第二节 营养调查的方法  一、膳食调查；二、人体测量；三、生化检验；四、临床检查  第三节 营养调查问卷的设计  一、问卷的概念与类型；二、问卷设计的主要步骤；三、问卷的结构和内容；四、问卷的评价；五、问卷设计示例-食物频率法调查问卷 | 讲课 | 简述营养调查的概念、内容、方法、问卷的评价。 |
| 13 | 2 | 第十二章 营养监测  第一节 概述  一、营养监测的概念；二、营养监测的目的；三、营养监测的特点；四、营养监测的内容  第二节 营养监测的程序  一、确定营养监测的目的；二、监测人群和监测点的选取；三、监测指标的确定；四、营养监测的数据收集；五、营养监测的数据分析；六、营养监测资料的信息发布及利用  第三节 营养监测系统与评价  一、营养监测系统；二、营养监测系统的评价 | 讲课 | 营养检监测的程序，问卷的结构和内容。 |
| 第十三章 营养改善  第一节 营养教育  一、概述；二、营养教育相关理论；三、营养教育的方法步骤  第二节 食谱的编制  一、营养配餐的概念意义；二、食谱编制的理论依据；三、食谱编制的基本原则；四、食谱编制的方法；五、营养食谱举例  第三节 营养干预  一、营养与健康信息的收集；二、营养与健康档案的建立和管理；三、营养干预方案的设计与实施 | 讲课 | 1.食物交换份法的实施步骤；  2.食谱编制的基本意义和理论原则。 |
| 14 | 2 | 实验四 食谱编制实践操作 | 实验  讨论 | 食谱编制实践操作  完成实验报告 |
| 15 | 2 | 第十四章 现代技术与营养  第一节 互联网传播平台  一、互联网+营养—科研数据的收集与利用；二、互联网+营养—营养知识的普及与教育；三、互联网+营养—营养、疾病的监测和诊疗；四、互联网+营养的展望  第二节 高科技穿戴设备  一、营养健康管理；二、营养信息采集；三、营养相关慢性疾病的管理；四、可穿戴医疗设备的前景 | 讲课 | 简述“互联网+营养”在科研、教育、医疗的应用模式。 |
| 第十五章 营养立法  第一节 中华人民共和国食品安全法相关知识  一、食品安全法的产生和发展；二、食品安全法的主要内容  第二节 新食品安全法解读  一、食品安全工作的新理念；二、推进食品安全社会共治；三、完善统一监权威的监管体制；四、实施最严格、最严格的监管制度；五、强化企业主体责任；六、强化地方政府属地管理责任；七、有的放矢开展专项治理活动；八、打造职业化检查员队伍；九、关于加快完善食品安全法规制度；十、保持严惩重处违法犯罪高压态势 | 讲课 | 我国目前主要营养政策的发展重点和具体实施策略。 |
| 第16章 营养政策与法规 |  |  |
| 16 | 2 | 总复习 |  |  |

三、考核方式

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 |
| 1 | 50% | 期末开卷考试 |
| X1 | 10% | 课堂表现 |
| X2 | 20% | 期中考核 |
| X3 | 20% | 实验报告 |

任课教师： D:\Users\user\Documents\WeChat Files\wxid_zap990sg3qm822\FileStorage\Temp\d284214c10002cec8a1afabcdece06a.png （签名） 系主任审核：  （签名）

日期：2025年2月