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 | 0580 | 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B22-2 | 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：  （签名） 系主任审核：  （签名）

日期：2025年2月