《营养与膳食》专科课程教学大纲

一、课程基本信息

|  |  |
| --- | --- |
| 课程名称 | 营养与膳食 |
| Nutrition and Diet |
| 课程代码 | 0010016 | 课程学分 | 1 |
| 课程学时  | 16 | 理论学时 | 12 | 实践学时 | 4 |
| 开课学院 | 健康管理学院 | 适用专业与年级 | 护理专科二年级 |
| 课程类别与性质 | 专业选修课 | 考核方式 | 考查 |
| 选用教材 | 《营养与膳食》林杰 ISBN9787117370943 人民卫生出版社 第5版 | 是否为马工程教材 | 否 |
| 先修课程 | 病理学与病理生理学0010041（3）护理学基础1 0070012（4） |
| 课程简介 | 《营养与膳食》是研究食物与人体健康的一门应用性学科，为了适应现代社会快节奏的工作、追求高质量的生活、减少和控制慢性疾病、减少医疗费用，医护人员迫切需要营养与膳食相关知识，为预防疾病、促使健康打下良好的基础，更好地为病患服务。《营养与膳食》主要包括了膳食营养基础知识、各类食物的营养价值、膳食结构与膳食指南、营养调查与评价、合理膳食的原则、不同人群的膳食指导、常见疾病的膳食原则与预防等内容通过学习本课程可以理解相应的营养膳食知识与技能，开展疾病的营养治疗、营养咨询、社区宣传教育和营养干预，以达到护理专业学生的培养目标的要求。 |
| 选课建议与学习要求 | 本课程适合高职护理专业二年级的学生，需要有一定的生理学和基础护理学学习基础。 |
| 大纲编写人 | febfbabfba5fba6861b8953aa21b59b2 | 制/修订时间 | 2025.09 |
| 专业负责人 | 04ef69ab30ec3f31231214728d0d788d | 审定时间 | 2025.09 |
| 学院负责人 | （签名） | 批准时间 | 2025.09 |

二、课程目标

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类型 | 序号 | 内容 |
| 知识目标 | 1 | 阐述营养学相关概念和各类食物的营养特点。 |
| 2 | 知道常见系统疾病的营养治疗和营养护理。 |
| 技能目标 | 3 | 理解人体营养状况评价的基本方法。 |
| 4 | 制定符合人体基本营养需要和各种疾病治疗需要的食谱。 |
| 素养目标(含课程思政目标) | 5 | 培养自主、严谨、认真的学习态度。 |
| 6 | 提高沟通表达能力及跨学科合作的意识。 |

三、课程内容与教学设计

（一）各教学单元预期学习成果与教学内容

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **单元名称** | **知识目标** | **能力目标** | **素养目标** | **教学难点** |
| 1 | 绪论 | 1.掌握营养学相关概念2.熟悉膳食营养素参考摄入量的应用3.了解营养与健康的关系 | 能够制定营养教育计划 | 培养具有健康饮食规律、严谨的科学态度 | 制定营养教育计划 |
| 2 | 膳食营养基础 | 1.掌握：必需氨基酸、氨基酸模式、蛋白质互补作用、必需脂肪酸、膳食纤维的概念；人体必需的各种营养素的营养学功能、鉠乏症的表现及食物来源；产能营养素的能量系数和人体的能量消耗。2.熟悉：人体必需营养素和能量的营养学评价：碳水化合物、矿物质和维生素的分类；矿物质与维生素的特点：常见食物的营养价值。3.了解：人体必需营养素参考摄人量；水的营养学功能及需要量。 | 能够对营养素的质量和体内营养状况进行评价；对营养缺乏性疾病进行早期识别判断，并依据中国居民膳食指南提出合理的意见与建议：运用所学营养学知识开展营养教育和膳食指导 | 具有严谨的科学态度，正确认识各种营养素对人体健康的影响 | 必需氨基酸、氨基酸模式、蛋白质互补作用、必需脂肪酸 |
| 3 | 平衡膳食 | 1.掌握：平衡膳食的概念和基本要求，中国居民膳食指南平衡膳食准则和中国居民平衡膳食宝塔。2.熟悉：平衡膳食的组成、食谱编制的理论依据和原则。3.了解：膳食结构的种类及特点。 | 能够应用平衡膳食的理论与准则，指导各类健康人群合理膳食 | 培养具有“大食物观”和为人民健康服务的职业精神 | 食谱编制 |
| 4 | 营养调查与评价 | 1.掌握：营养调查内容及体格测量常用指标。2.熟悉：膳食调查询问法及调查结果评价。3.了解：营养缺乏症的临床体征、营养状况的生化检验指标、营养风险筛查方法及综合营养评定指标。 | 能够熟练掌握体格测量方法，学会初步评价人体营养状况 | 具有严谨的科学态度及良好的人文关怀 | 营养调查结果的评价 |
| 5 | 不同生理人群的膳食指导 | 1.掌握：婴幼儿的膳食指导要点。2. 熟悉：孕妇、学龄前及学龄儿童、老年人的膳食指导要点。3. 了解：乳母的膳食指导要点。 | 能够开展儿童营养指导工作 | 具有尊老爱幼的传统美德，关爱特殊生理人群 | 开展不同人群的膳食指导。 |
| 6 | 常见疾病的膳食原则与防治 | 1.掌握：医院膳食的种类、适用范围及膳食原则：心血管疾病、消化系统疾病、泌尿系统疾病、内分泌代谢疾病等常见疾病的膳食原则与预防，恶性肿瘤的膳食指导原则。2.熟悉：营养支持输注途径、输注方式和护理要点；肿瘤的膳食预防原则和患者的营养需要，肿瘤预防的营养相关因素。3. 了解：试验膳食、胆囊炎的膳食原则与预防、肾小球肾炎的膳食原则与预防。 | 能够应用初步的营养评估，实施营养支持及营养宣教 | 具有关心、关爱患者的服务意识及健康饮食观 | 掌握常见疾病的膳食原则与预防 |

（二）教学单元对课程目标的支撑关系

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程目标教学单元 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1绪论 | √ | √ |  | √ | √ | √ |
| 2膳食营养基础 | √ |  | √ | √ | √ | √ |
| 3平衡膳食 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 4营养调查与评价 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 5不同生理人群的膳食指导 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 6常见病疾病的膳食原则与防治 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |

（三）课程教学方法与学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学单元 | 教与学方式 | 考核方式 | 学时分配 |
| 理论 | 实践 | 小计 |
| 1绪论 | 讲述教学法、讨论教学法解决问题学习、合作学习 | 1.随堂提问2.随堂测验3.案例分析4.课堂表现5.期末考试 | 2 | 0 | 2 |
| 2膳食营养基础 | 讲述教学法、讨论教学法解决问题学习、合作学习 | 1.随堂提问2.随堂测验3.案例分析4.课堂表现5.期末考试 | 2 | 0 | 2 |
| 3平衡膳食 | 讲述教学法、讨论教学法解决问题学习、合作学习 | 1.随堂提问2.随堂测验3.案例分析4.课堂表现5.期末考试 | 2 | 0 | 2 |
| 4营养调查与评价 | 讲述教学法、讨论教学法解决问题学习、合作学习 | 1.随堂提问2.随堂测验3.案例分析4.课堂表现5.期末考试 | 0 | 2 | 2 |
| 5不同生理人群的膳食指导 | 讲述教学法、讨论教学法解决问题学习、合作学习 | 1.随堂提问2.随堂测验3.案例分析4.课堂表现5.期末考试 | 2 | 0 | 2 |
| 6常见病疾病的膳食原则与防治 | 讲述教学法、讨论教学法解决问题学习、合作学习 | 1.随堂提问2.随堂测验3.案例分析4.课堂表现5.期末考试 | 2 | 0 | 2 |
| 7糖尿病患者食谱的编制 | 讲述教学法、讨论教学法解决问题学习、合作学习 | 1.随堂提问2.随堂测验3.案例分析4.课堂表现5.期末考试 | 0 | 2 | 2 |
| 8随堂测试 | 随堂测试 | 随堂测验 | 2 | 0 | 2 |
| 合计 | 12 | 4 | 16 |

（四）课内实验项目与基本要求

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 实验项目名称 | 目标要求与主要内容 | 实验时数 | 实验类型 |
| 1 | 体格测量与评价 | 测量体重、身高、上臂围、皮褶厚度  | 2 | ④ |
| 2 | 糖尿病的营养防治 | 制定糖尿病患者的健康营养食谱 | 2 | ④ |
| 实验类型：①演示型 ②验证型 ③设计型 ④综合型 |

四、课程思政教学设计

|  |
| --- |
| 在课程的提问、导入、讲授和复习等环节，分别引入典型人物事迹、时代楷模、节日纪念日、名人名言、学生关注的事情和热点问题等。介绍营养学的发展史可以扩展到中华传统文化的博大精深，中华民族的伟大复兴，激发学生的爱国情怀和责任担当。讲授《蛋白质》内容时，从蛋白质的生理功能切入，增强人体免疫力，提高预防疾病的能力，从国家政策（全民大健康）的防控措施，全国人民万众一心，众志成城，使每位学生感受到成为中国人的幸运和自豪!激励学生要用行动感恩回报伟大祖国。 |

五、课程考核

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 | 课程目标 | 合计 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| X1 | 60% | 随堂测试 | 40 | 30 | 10 | 10 | 5 | 5 | 100 |
| X2 | 20% | 小组汇报 | 40 | 30 | 20 | 10 |  |  | 100 |
| X3 | 10% | 实训报告 | 20 | 20 | 20 | 20 | 10 | 10 | 100 |
| X4 | 10% | 课堂表现+考勤 | 40 | 30 | 10 | 10 | 10 |  | 100 |

评价标准细则（选填）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 考核项目 | 课程目标 | 考核要求 | 评价标准 |
| 优100-90 | 良89-75 | 中74-60 | 不及格59-0 |
| 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| X1 |  |  |  |  |  |  |
| X2 |  |  |  |  |  |  |
| X3 |  |  |  |  |  |  |
| X4 |  |  |  |  |  |  |
| X5 |  |  |  |  |  |  |

六、其他需要说明的问题

|  |
| --- |
| 无。 |