《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。 |