

黔东南民族职业技术学院

食品营养课程标准

一、课程性质与任务

(一) 课程性质

《食品营养》围绕食品行业职业岗位所需知识与技能，针对岗位要求合理安排教学内容。本课程是高职院校农产品加工与质量检测专业必修的专业基础课。建议总课时为 60 学时，其中实习实训 30 学时。学分为 4 学分（? 学时计 1 学分）。

(二) 课程任务

本课程教学应全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，满足国家实行乡村振兴发展战略对人才培养的要求，充分体现高等职业教育特色，突出实用性。通过本课程的学习，使学生掌握现代食品营养、食品卫生的基本知识和技能，提升学生食品营养均衡搭配、食物选择与合理利用、营养评价、营养诊断、食谱编制、营养咨询与教育等职业能力。同时通过本课程的学习，还可以培养学生诚实守信、团结合作的职业道德和品质；培养学生树立食品安全、合理膳食、均衡营养的健康意识；培养学生综合运用理论知识解决实际问题的能力，为改善我国居民的营养状况和提高居民的健康水平服务。

二、学科核心素养与课程目标

(一) 学科核心素养

核心素养在于掌握食物营养、营养膳食并能针对不同人群进行配餐设计。其核心素养包括以下几个方面：

1.掌握中国居民膳食营养素参考摄入量、氨基酸、脂肪、、血糖生成指数、能量、中国居民膳食指南、中国居民膳食宝塔等基础知识以及平衡膳食、食谱编制的原则和方法。

2.能独立进行膳食营养、能量计算及设计。

3.具备针对不同人群进行膳食营养分析及指导能力。

4.具有良好的职业道德，包括爱岗敬业、诚实守信、遵守相关的法律法规等；具有良好的团队协作、人际关系协调和沟通能力。

（二）课程目标

1. 知识目标

- （1）掌握各类营养素的生理功能、供给量、食物来源；
- （2）掌握各类食物的营养价值；
- （3）掌握不同人群的生理特点和营养需求；
- （4）熟悉合理营养、平衡膳食的基本要求；

2.能力目标

- （1）熟悉掌握膳食调查与营养评价的方法；
- （2）熟悉掌握食谱编制及营养配餐的方法；
- （3）熟悉掌握食品营养价值评价的方法；
- （4）学会开展营养咨询、营养教育的方法与技巧；

3.职业素质和态度目标

- (1) 具有合理膳食、均衡营养、食品安全的意识;
- (2) 具有良好的职业道德和行为规范;
- (3) 具有获取新知识、新技能的学习能力和解决实际问题的
的工作能力;
- (4) 具有团队合作、组织协调、灵活适应、自我发展的社
会能力。

三、课程结构

(一) 课程模块

本课程主要包括人体的营养需要、食物营养与合理利用、各
类人群的营养与合理膳食、饮食卫生与健康等四大模块。

(二) 学时安排

教学内容	学时数		
	理论	实践	合计
绪论	1	0	2
人体的营养需要	11	10	20
食物营养与合理利用	8	6	14
各类人群的营养及合理膳食	7	10	17
饮食卫生与健康	3	4	7
合计	30	30	60

四、课程内容

(一) 基础模块

1. 人体的营养需要

(二) 拓展模块

- 1.食物营养与合理利用
- 2.各类人群的营养及合理膳食
- 3.饮食卫生与健康

章	节	教学内容	参考学时	
			理论	实践
绪论		食品营养学概述	1	
		中国居民膳食营养素参考摄入量		
第一章 人体的 营养需要	第一节 食品的消 化与吸收	消化系统组成及功能	1	
		食物的消化		
		食物的吸收		
	第二节 人体对蛋 白质的需 要	蛋白质的元素组成	2	2
		氨基酸		
		蛋白质的消化、吸收和代谢		
		蛋白质的生理功能		
		蛋白质-能量营养不良		
		蛋白质的参考摄入量与食物来源		
		人体蛋白质营养状况评价		
		食物蛋白质营养学评价		
技能训练 项目 1-1 蛋白质的摄入情况评价 项目 1-2 蛋白质-能量营养不良判断及建议				
第三节 人体对脂 类的需要	概述	2		
	脂肪			
	类脂			

		脂类的营养学评价		
第四节 人体对碳水化合物 的需要		碳水化合物的分类	1	1
		碳水化合物的生理功能		
		碳水化合物的消化吸收		
		碳水化合物的参考摄入量与食物来源		
		解读血糖生成指数		
		技能训练		
		项目 1-3 血糖生成指数的应用与评价		
第五节 人体对能 量的需要		概述	1	1
		能量的来源		
		能量的消耗		
		能量的平衡		
		技能训练 项目 1-4 维持体重和能量平衡的营养教育		
第六节 人体对矿 物质的需 要		概述	2	1
		常量元素		
		微量元素		
		技能训练 项目 1-5 铁营养缺乏状况评价		
第七节 人体对维 生素的需 要		概述	1	1
		脂溶性维生素		
		水溶性维生素		
		技能训练 项目 1-6 维生素 A 缺乏的判断与膳食建议		
第八节		体内的水分布	1	1

	人体对水的需要	水的生理功能		
		水平衡		
		水分需要量		
		技能训练		
		项目 1-7 饮料的选购指导		
综合实践	膳食调查与实践		3	
第二章 食物营养与合理利用	第一节 膳食结构与合理利用	膳食结构的类型与特点	2	
		中国居民膳食指南		
		中国居民膳食宝塔		
	第二节 谷薯类的营养与合理利用	谷类的营养与合理利用	1	1
		薯类的营养与合理利用		
		杂豆类的营养与合理利用		
		技能训练 项目 2-1 食品营养质量指数评价		
	第三节 蔬菜水果的营养与合理利用	蔬菜的营养与合理利用	1	1
		水果的营养与合理利用		
		技能训练 项目 2-2 烹饪营养的指导		
	第四节 鱼禽肉蛋的营养与合理利用	畜禽肉类的营养与合理利用	1	1
		水产品的营养与合理利用		
		蛋类的营养与合理利用		
		技能训练 项目 2-3 肉禽鱼蛋类可食部和废弃率的计算		
	第五节 乳类、大豆	乳及乳制品的营养与合理利用	1	
		大豆的营养与合理利用		

	及坚果的营养与合理利用	坚果的营养与合理利用		
	第六节 烹饪油和调味品的营养与合理利用	盐	1	
		油		
		糖		
		酒		
	第七节 其他营养相关食品的合理利用	营养强化食品	1	1
		保健食品		
		特殊医学用途配方食品		
		技能训练 项目 2-4 食品营养标签的解读		
	综合实践	《中国居民膳食指南（2016 版）》宣讲		2
第三章 各类人群的营养及合理膳食	第一节 合理营养与配餐	营养搭配的依据	1	
		食谱编制的原则		
		营养食谱编制的方法		
	第二节 孕妇、哺乳期妇女的营养与膳食	备孕妇女的膳食	2	2
		孕妇的营养与膳食		
		哺乳期妇女的营养与膳食		
		技能训练 项目 3-1 孕妇营养评价及膳食营养指导		
	第三节 特殊年龄人群的营养与膳食	婴幼儿的营养与膳食	2	2
		学龄前儿童的营养与膳食		
		学龄儿童的营养与膳食		
		老年人的营养与膳食		
		技能训练		

		项目 3-2 幼儿园食谱编制		
	第四节 膳食营养 与疾病	营养与肥胖	2	4
		营养与高血压		
		营养与糖尿病		
		营养与高血脂症		
		饮食与癌症		
		技能训练 项目 3-3 减肥食谱设计与膳食指导 技能训练		
		项目 3-4 糖尿病人的膳食指导		
	综合实践	食谱的综合分析和评价		2
第四章 饮食卫生 与健康	第一节 生物性危 害及控制	食物的腐败变质及控制	2	
		食物的细菌污染与细菌性食物中毒		
		食物的霉菌污染与霉菌性食物中毒		
	第二节 化学性危 害与控制	重金属污染	0.5	2
		食品中农药与兽药的污染及其控制		
		食品生产加工过程中产生的化学致癌物		
		动植物中天然的有毒成分及食物中毒		
		技能训练 项目 4-1 食物中毒应急处理		
	第三节 物理性危 害与控制	放射性污染	0.5	
		杂物污染		
	综合实践	餐饮服务食品安全的状况调查与分析		2
合计			30	30

五、学业质量

(一) 学业质量内涵

学业质量是学生在完成本学科课程学习后的学业成就表现。学业质量标准是以本学科核心素养及其表现水平为主要维度,结合课程内容,对学生学业成就表现的总体刻画。依据不同水平学业成就表现的关键特征,学业质量标准明确将学业质量划分为不同水平,并描述了不同水平学习结果的具体表现。

(二) 学业质量水平

对学生实行以职业能力为中心的考核。通过各种考试形式激发学生自主学习的积极性,并体现在解决实际问题的应用能力、获取新知识、新技能的学习能力、团队活动的合作能力和职业语言表达能力等方面。

1.采用阶段性评价、过程性评价与目标评价、项目评价相结合,理论与实践一体化评价模式。

2.关注评价的多元性,结合课堂提问、学生作业、课堂考勤、学生实践教学体会、基本技能及考试情况,综合评价学生成绩。

3.注重学生实践中分析问题、解决问题能力考核,对在学习和应用上有创新的学生应予特别鼓励,全面综合评价学生能力。

4.以定量方式呈现评价结果,采用平时成绩和期末成绩相结合的形式。

考核方式:平时成绩(提问、考勤、作业及技能训练)占60%;期末(理论考核)占40%。

六、课程实施

(一) 教学要求

本课程是一门实践性强的学科，课程紧密结合食品、餐饮和人民群众的实际，以解决食品安全、合理配膳和保障人群健康为目的。

(二) 学业水平评价

主要考查学生基础知识、基本技能掌握情况以及运用知识解决问题的能力等。重点是以提高学生的职业能力为最终目标，以多元考核评价为原则，过程性评价与终结性评价相结合，对学生的知识、能力和素质进行全面评价。过程性评价就是鼓励学生主动积极参与教学，体现以学生为本，注重“教”与“学”的互动。

(三) 推荐教材和教学参考书

1.推荐教材：何雄 食品营养与健康 人民卫生出版社 2019

2.主要参考书：

刘巧芝/刘文玉 食品营养学 武汉理工大学出版社
2016

王莉 食品营养学 化学工业出版社
2018

3.主要参考网站

<http://www.foodmate.net/>

食品伙伴网

<http://www.foodqs.com/>

中国食品产业网

<https://www.tech-food.com/>

中国食品科技网

<http://www.cnfood.com/fo/>

全国食品网

(四) 课程资源开发与利用

- 1.建立习题库及答案，有利于学生复习和巩固知识。
- 2.制作精品课件，统一标准，师生共享。
- 3.建立学习资料库，推荐相关网站和参考书，培养学生学会自主学习、资料查询等能力。

(五) 教师团队建设

建立一支具备良好的职业道德、扎实的专业基本理论知识、熟练的食品制作操作能力和教学研究能力的，以教书育人为己任的教学团队。

(六) 教学方法

采用讲授法、案例法、任务驱动法、多媒体教学。