

수업계획서

1.

학습과정명	영양학	학점	3학점	교강사명	/신선미 유주연/이정은
수강대상	호텔조리 전공자	강의시간	3시간	교강사 전화번호	
		강 의 실	1~11강의실	E-mail	

2. 교육과정 수업목표

영양학은 음식을 통해 섭취하는 영양소의 종류, 특성, 체내에서의 대사 및 이들 영양소가 건강과 질병에 미치는 영향 등을 다루는 학문이다. 또한, 성별, 나이, 식습관, 환경 등의 영향에 따라 필요한 영양소를 찾아서 조리하고 섭취할 수 있도록 영양학의 개념과 가치, 식품의 조리와 영양소는 탄수화물, 단백질, 지질, 비타민, 무기질, 물 등의 6대 영양소로 나누어지며, 탄수화물, 단백질, 지질은 우리 몸의 에너지원이 되고 비타민, 무기질, 물 등은 신체조절기능의 보조인자로 작용하는 것과 구성요소 및 함유식품 등 생애주기 영양관리까지 알 수 있다.

영양학은 이를 예방하고 극복할 수 있는 응용과학으로서 건강한 삶을 유지하는데 매우 중요하다. 영양학은 전문조리사를 목표로 공부하는 학생들이 영양학의 내용뿐만 아니라 영양관리를 위한 식생활지침 등을 학습하여 메뉴구성에 응용하고, 바람직한 식생활을 영위하는데 활용할 수 있다.

3. 교재 및 참고문헌

주교재	쉽게 풀어 쓴 영양학/ 최은희 외 4인/ 백산출판사/ 2014
부교재	New 영양학/ 서광희 외3 /지구문화사/2012

4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용

주별	강의(실습·실기·실험) 내용	과제 및 기타 참고사항
제 1 주	강의주제: 강의소개 및 영양학의 개요 강의목표: 조리.영양학의 정의와 목적을 이해하고, 영양소의 역할을 설명할 수 있다. 식생활과 건강에 관련된 영양권장량 등을 이해 할 수 있다, 강의세부내용: 조리.영양학의 정의 및 목적, 영양소의 역할, 식생활과 건강 수업방법: 이론 강의, 질의응답	
제 2 주	강의주제: 식품의 조리와 영양적 품질, 탄수화물식품의 조리와 영양 강의목표: 조리와 영양소의 변화 및 식품조리와 영양적 품질을 이해 할 수 있다. 탄수화물식품을 분류 할 수 있고, 기능 및 탄수화물 함유식품의 조리를 설명할 수 있다. 강의세부내용: 조리와 영양소의 변화, 식품조리와 영양적 품질, 탄수화물 식품의 분류와 기능, 탄수화물 함유식품의 조리 수업방법: 이론 강의, 질의응답	
제 3 주	강의주제: 단백질식품의 조리와 영양 강의목표: 단백질의 구성과 필수아미노산, 단백질의 종류와 기능을 설명 할 수 있고, 단백질 함유식품의 조리를 이해 할 수 있다. 강의세부내용: 단백질의 구성, 필수아미노산, 단백질의 종류, 단백질의 기능, 단백질 함유식품의 조리 수업방법: 이론 강의, 질의응답/ 토론	
제 4 주	강의주제: 지질식품의 조리와 영양 강의목표: 지질, 필수지방산, 지질의 기능을 설명 할 수 있다. 지질의 섭취량을 설명하고, 지질 함유식품의 조리를 응용할 수 있다. 강의세부내용: 지질, 필수지방산, 지질의 기능, 지질과 건강, 지질의 섭취량, 지질함유식품의 조리 수업방법: 이론 강의, 질의응답	
제 5 주	강의주제: 비타민의 영양과 조리 강의목표: 비타민의 발견과 종류를 설명할 수 있고, 비타민 권장량 및 비타민 함유식품의 조리와 영양에 대해 이해 할 수 있다. 강의세부내용: 비타민의 발견, 비타민의 종류, 권장량, 함유식품의 조리과 영양 수업방법: 이론 강의, 질의응답	
제 6 주	강의주제: 무기질의 영양과 조리, 물 강의목표: 무기질의 종류와 화학구조, 흡수율과 기능을 설명 할 수 있고, 나트륨과 건강에 대해 이해 할 수 있다. 물의 중요성 및 체내 기능과 탈수현상, 조리 시 물의 중요성을 설명 할 수 있다. 강의세부내용: 무기질의 종류와 화학구조, 무기질의 흡수율, 무기질의 기능, 나트륨과 건강, 물의 중요성 및 체내 기능, 탈수현상, 조리 시 물 수업방법: 이론 강의, 질의응답	

7 주	강의주제: 식품 속 기타 영양, 껌상 식품의 조리와 영양 강의목표: 식품속 영양소들의 생체조절기능을 이해하고, 한천, 젤라틴, 팩틴의 조리와 영양을 설명할 수 있다. 강의세부내용: 생체조절기능, 한천, 젤라틴, 팩틴의 조리와 영양 수업방법: 이론 강의, 질의응답	
제 8 주	중 간 고 사	
제 9 주	강의주제: 임신 수유부를 위한 식생활 지침 강의목표: 임신부의 바람직한 체중증가 및 균형식사 가이드, 강조 영양소 및 주의사항과 건강한 식생활 정보를 학습하고, 수유부의 영양관리의 중요성, 강조영양소, 모유수유가이드 및 모유수유를 방해하는 생활습관 등을 이해 할 수 있다. 강의세부내용: 임산부, 수유부 수업방법: 이론 강의, 질의응답	
제10 주	강의주제: 영유아를 위한 식생활 지침 강의목표: 영유아의 영양섭취기준과 성장 및 영양정보를 학습하고, 영유아의 영양문제를 이해 할 수 있다. 강의세부내용: 성장 및 영양정보, 영양문제 수업방법: 이론 강의, 질의응답	수시평가(퀴즈)실시 (5문항 / 5점)
제11 주	강의주제: 어린이를 위한 식생활지침 강의목표: 영양섭취기준에 맞는 골고루 먹기를 이해하고, 영양표시 등을 활용하여 똑똑하게 먹을 수 있는 방법 등을 설명 할 수 있다. 강의세부내용: 골고루 먹기, 똑똑하게 먹기 수업방법: 이론 강의, 질의응답	
제12 주	강의주제: 청소년을 위한 식생활지침 강의목표: 비만에 대해 학습하고, 예방하는 방법을 파악할 수 있다. 식사장애에 대해 이해하고, 예방하기 위한 방법을 설명 할 수 있다. 강의세부내용: 비만 알아보기, 비만 예방하기, 식사장애 알아보기, 식사장애 예방하기 수업방법: 이론 강의, 질의응답	과제제출 현대인의 영양문제와 건강을 유지하기 위한 식품(한가지 식품 선택)에 대해 조사하시오.
제13 주	강의주제: 성인을 위한 식생활지침 강의목표: 성인을 위한 식생활 가이드를 활용하여 비만 예방과 만성질환 예방을 위한 방안을 학습할 수 있다. 강의세부내용: 식생활가이드, 비만 예방, 만성질환 예방 수업방법: 이론 강의, 질의응답	
제14 주	강의주제: 어르신을 위한 식생활지침 강의목표: 어르신을 위한 올바른 영양관리 방법을 습득하여 올바른 식사관리와 건강관리를 통하여 만성질환 예방을 위한 방안에 활용 할 수 있다. 강의세부내용: 올바른 영양관리, 만성질환 예방 수업방법: 이론 강의, 질의응답	
제15 주	기 말 고 사	

5. 성적평가 방법

중간고사	기말고사	수업기여도	과제물(2회)	출결	합 계	비 고
30 %	30 %	5 %	15 %	20 %	100 %	2회중 1회는 수시평가 가능

6. 수업 방법(강의, 토론, 실습 등)

- 강의 :

- 1)교재와 PPT 자료를 활용하여 강의하고, 학습자의 질의에 대한 응답을 할 수 있다.
- 2)기타 영양학 관련서적 및 인터넷 자료 등을 활용하여 교과수업에 참고할 수 있다.
- 3)조리영양, 생애주기 영양 등 학습자들이 한 가지 주제를 선정하여 PPT자료를 준비하여 발표하고 토론하도록 한다.

- 토론 :

- 1)습자가 준비한 자료를 PPT를 활용하여 발표를 실시하며, 발표한 내용을 바탕으로 질의 응답의 형식으로 토론을 진행한다.

7. 특별히 참고하여야 할 사항

- 정기평가 기간 : 8주차, 15주차
 - 과제평가(레포트 및 수시평가) 기간 : 10주차, 12주차
 - 성적확인 및 이의신청기간 : 종강일 이후 12일차 ~ 14일차 (3일간)
 - 2018년 8월 학위예정자 수강 가능
-

8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)
