과목명	식생활과 건강	운영 교강사명	권기한	연도 /학기	2014년/1학기	학점/ 이수시간	3학점/15주
수업목표	건강하게 살기 위한 식생활을 영위하기 위해서는 식품에 대한 지식, 인체의 생리기능에 대한 지식뿐만 아니라 사회환경 조건에 따른 인간 심리에 대한 지식을 조화시켜야 한다. 이에 따라, 식품의 여러 가지 생리활성적 및 영양학적 일반적인 지식을 갖추기 위해서 이 강좌를 개설한다. 식품에는 영양소만 있는 것이 아니라 영양소 이외의 성분들, 즉 자연적으로 함유된 독성성분들과 식품첨가물들 그리고 오염물질들도 함유되어 있다. 식품과 영양에 대한 기초지식을 갖도록 광범위한 주제들에 대하여 강의한다.						
콘텐츠접속 URL	http://educyber.gwangju.ac.kr/						
평가기준	중간고사:30%, 기말고사:30%, 과제물:15%, 출석:15%, 수업참여도(토론방,자료실,Q&A 등):10%,						
성적분포	90점 이상: 30 %, 80점 이상: 45 %, 70점 이상: 15 %, 70점 미만: 10 %						
평가기간	중간고사: 4월 17일 09:00~4월 20일 23:59 기말고사: 6월 12일 09:00~6월 15일 23:59 과제물: 4월 21일 09:00~5월 19일 23:59						
성적이의 신청기간	중간이의신청 : 4월 28일 09:00~4월 29일 23:59 기말이의신청 : 6월 23일 09:00~6월 24일 23:59						
주교재	건강을 위한 식품과 건강 권기한 외 4 출판사 : 백산출판사		부교재				

주차	차시	월/일	차시별 강의내용	수업방법 (원격/출석)	학습자료 (과제 개요 및 제출기간 포함)
1	1	3/3	1) 강의 제목: 개발 교・강사의 주요이력 및 과목의 서론 2) 강의 주제: 개발 교・강사의 주요이력과 과목의 서론과 강의 계획에 대한 설명(생활습관성 질환과 식생활과의 관련성) 3) 강의 세부내용:1. 생활습관성 질환과 식생활과의 관련성을 알 수 있다.	원격	강의자료탑재
	2		1) 강의 제목: 식생활과 생활습관성 질환의 개념 2) 강의 주제: 개발 교・강사의 주요이력과 과목의 서론과 강의 계획에 대한 설명(생활습관성 질환과 식생활과의 관련성) 3) 강의 세부내용: 1. 생활습관성 질환과 식생활과의 관련성을 알 수 있다.		강의자료탑재
	3		1) 강의 제목: 식품과 영양, 영양소와 몸에 좋은 음식 2) 강의 주제: 식생활의 개념파악(육체적, 문화적, 심리적, 경제적, 과학적인 면에서의 개념파악)과 생활습관성 질환의 이해 3) 강의 세부내용: 1. 식생활의 개념파악(육체적, 문화적, 심리적, 경제적, 과학적인 면에서의 개념파악)과 생활습관성 질환을 알 수 있다.		강의자료탑재
2	1	3/ 10	1) 강의 제목: 시대적 환경과 식생활 2) 강의 주제: 식품과 영양, 영양소의 정의 및 개념파악과 필수영양소와 몸에 좋은 음식의 소개 3) 강의 세부내용: 1. 식품과 영양, 영양소를 알 수 있다. 2. 몸에 좋은 음식을 알 수 있다.	원격	강의자료탑재
	2		1) 강의 제목: 외식산업, 건강보조식품과 식생활 2) 강의 주제: 식량부족시대, 식품풍족시대를 거쳐서 제품차별화시대에 이르기까지의 시대적 환경에 따른 식생활의 변천에 대한 강의 3) 강의 세부내용: 1. 식량부족시대, 식품풍족시대를 거쳐서 제품차별화시대에 이르기까지의 시대적 환경에 따른 식생활의 변천에 대해 알 수 있다..		강의자료탑재
	3		1) 강의 제목: 기능성식품과 식생활 2) 강의 주제: 기능성 식품의 조건 및 현황과 기능성식품의 현대생활의 중요성을 시사하고 다양한 파이토케미칼의 종류 및 각 기능에 대한 강의 3) 강의 세부내용: 1. 기능성 식품의 조건 및 현황을 알 수 있다. 2. 현대생활에서 기능성식품의 중요성 알 수 있다. 3. 다양한 파이토케미칼의 종류 및 각 기능에 대해 알 수 있다.		강의자료탑재
3	1	3/	1) 강의 제목: 감기와 영양, 환경호르몬과 그리고 현재 우리의 모습	원격	강의자료탑재

			2) 강의 주제: 외식산업의 주요형태와 그 도입배경 및 단점 그리고 건강보조식품의 종류 및 식생활의 파악 3) 강의 세부내용: 1. 외식산업의 주요형태와 그 도입배경 및 단점을 파악할 수 있다. 2. 건강보조식푸의 종류 및 식생활을 파악할 수 있다.		
	2	17	1) 강의 제목: 감기 - 낫게 해드릴게요 2) 강의 주제: 기능성 식품의 조건 및 현황과 기능성식품의 현대생활의 중요성을 시사하고 다양한 파이토케미칼의 종류 및 각 기능에 대한 강의 3) 강의 세부내용: 1. 기능성 식품의 조건 및 현황을 알 수 있다. 2. 현대생활에서 기능성식품의 중요성 알 수 있다. 3. 다양한 파이토케미칼의 종류 및 각 기능에 대해 알 수 있다.		강의자료탑재
	3		1) 강의 제목: 두피건강을 위한 음식과 영양소 2) 강의 주제: 감기의 정의와 감기약, 그리고 감기와 영양의 상관관계 그리고 환경호르몬과 현재 우리의 모습에 대한 강의 3) 강의 세부내용: 1. 두피건강을 위한 음식과 영양소와 탈모를 예방하는 음식들과 그 실례에 대하여 알 수 있다.		강의자료탑재
4	1	3/24	1) 강의 제목: 두피건강을 위한 음식과 영양소 2) 강의 주제: 두피건강을 위한 음식과 영양소와 탈모를 예방하는 음식들과 그 실례에 대하여 강의 3) 강의 세부내용: 1. 두피건강을 위한 음식과 영양소와 탈모를 예방하는 음식들과 그 실례에 대하여 알 수 있다.	원격	강의자료탑재
	2		1) 강의 제목: 현대생활에서의 Phytochemi cals의 중요성과 의의 2) 강의 주제: 다양한 파이토케미칼의 종류 및 각 기능에 대한 강의 3) 강의 세부내용: 1. 다양한 파이토케미칼의 종류 및 각 기능에 대하여 알 수 있다.		강의자료탑재
	3		1) 강의 제목: 식사지침, 한국인 영양섭취기준과 식품구성탑 2) 강의 주제: 감기의 정의와 증상 그리고 그의 예방과 치료에 대하여 일반인들이 대처해야 할 모습에 대한 강의 3) 강의 세부내용: 1.감기의 정의와 증상 그리고 그의 예방과 치료에 대하여 일반인들이 대처해야 할 모습에 대하여 알 수 있다.		강의자료탑재
5	1	3/31	1) 강의 제목: 탄수화물의 정의 및 종류 2) 강의 주제: 두피건강을 위한 음식과 영양소와 탈모를 유발시키는 음식들과 그 실례에 대하여 강의 3) 강의 세부내용: 1. 두피건강을 위한 음식과 영양소와 탈모를 유발시키는 음식들과 그 실례에 대하여 알 수 있다.	원격	강의자료탑재
	2		1) 강의 제목: 탄수화물의 소화와 흡수, 대사 및 기능 2) 강의 주제: 탄수화물의 정의 및 종류 (단당류, 이당류, 올리고당류 그리고 다당류와 식이섬유소) 3) 강의 세부내용: 1.탄수화물의 정의 및 종류 (단당류, 이당류, 올리고당류 그리고 다당류와 식이섬유소)를 알 수 있다.		강의자료탑재
	3		1) 강의 제목: 탄수화물 권장량, 급원식품 및 관련질병과 기능성인자 2) 강의 주제: 탄수화물 권장량, 급원식품 및 기능성인자의 주요 생리기능과 그에 따른 관련질병에 대한 강의 3) 강의 세부내용: 1. 탄수화물 권장량을 알 수 있다. 2. 급원식품 및 기능성인자의 주요 생리기능과 그에 따른 관련질병을 알 수 있다.		강의자료탑재
6	1	4/7	1) 강의 제목: 지질의 정의 및 종류 2) 강의 주제: 두피건강을 위한 음식과 영양소와 탈모를 예방하는 음식들과 그 실례에 대하여 강의 3) 강의 세부내용: 1. 두피건강을 위한 음식과 영양소와 탈모를 예방하는 음식들과 그 실례에 대하여 알 수 있다.	원격	강의자료탑재
	2		1) 강의 제목: 지질의 소화와 흡수, 대사 및 기능 2) 강의 주제: 다양한 파이토케미칼의 종류 및 각 기능에 대한 강의 3) 강의 세부내용: 1. 다양한 파이토케미칼의 종류 및 각 기능에 대하여 알 수 있다.		강의자료탑재
	3		1) 강의 제목: 지질 권장량, 급원식품 및 관련질병과 기능성인자 2) 강의 주제: 지질의 소화와 흡수, 대사 및 기능과 지단백질의 주요기능에 대한 강의 3) 강의 세부내용: 1.지질의 소화와 흡수, 이동, 대사 및 기능과		강의자료탑재

			지단백질의 주요기능에 대해 알 수 있다.		
7	1	4/17	중간고사	원격	성적공개
8	1	4/21	1) 강의 제목: 단백질의 정의 및 종류 2) 강의 주제: 한국인을 위한 식사지침, 한국인 영양섭취기준 그리고 건강하게 식품을 섭취할 수 있는 지식을 전해주는 식품구성탑과 제5대 영양소에 대한 개념파악 3) 강의 세부내용:1. 한국인을 위한 식사지침, 한국인 영양섭취기준 그리고 건강하게 식품을 섭취할 수 있는 지식을 전해주는 식품구성탑과 제5대 영양소에 대한 개념을 파악할 수 있다.	원격	강의자료탑재
	2		1) 강의 제목: 단백질 구조, 소화와 흡수, 대사 및 기능 2) 강의 주제: 탄수화물의 정의 및 종류 (단당류, 이당류, 올리고당류 그리고 다당류와 식이섬유소) 3) 강의 세부내용: 1.탄수화물의 정의 및 종류 (단당류, 이당류, 올리고당류 그리고 다당류와 식이섬유소)를 알 수 있다.		강의자료탑재
	3		1) 강의 제목: 단백질 품질평가, 권장량, 급원식품 및 관련질병과 기능성인자 2) 강의 주제: 단백질의 정의와 구성단위인 아미노산에 대한 개념파악, 화학적, 영양적, 형태에 따른 분류에 대한 강의 3) 강의 세부내용: 1. 단백질의 정의와 구성단위인 아미노산에 대한 개념을 파악 할 수 있다. 2. 화학적, 영양저그 형태에 따른 분류에 대해 이해할 수 있다.		강의자료탑재
9	1	4/28	1) 강의 제목: 제4영양소로서의 비타민 종류 및 일반적 특성 2) 강의 주제: 비타민 종류, 일반적 생리특성에 대한 강의 3) 강의 세부내용: 1. 비타민 종류에 대해 알 수 있다. 2. 일반적 생리특성에 대해 알 수 있다.	원격	강의자료탑재
	2		1) 강의 제목: 지용성비타민의 종류와 상세특성 2) 강의 주제: 지용성비타민(A, D, E, K)의 종류와 각 종류별 상세특성에 대한 강의 3) 강의 세부내용: 1. 지용성비타민(A, D, E, K)의 종류와 각 종류별 상세특성에 대해 알 수 있다.		강의자료탑재
	3		1) 강의 제목: 수용성비타민의 종류와 상세특성 2) 강의 주제: 수용성비타민(B군, C)의 종류와 각 종류별 상세특성에 대한 강의 3) 강의 세부내용: 1. 수용성비타민(B군, C)의 종류와 각 종류별 상세특성에 대해 알 수 있다.		강의자료탑재
10	1	5/5	1) 강의 제목: 제5영양소로서의 무기질의 종류 및 일반적 특성 2) 강의 주제: 무기질 종류, 일반적 생리특성에 대한 강의 3) 강의 세부내용: 1. 무기질의 종류에 대해 알 수 있다. 2. 무기질의 일반적 생리특성에 대해 알 수 있다.	원격	강의자료탑재
	2		1) 강의 제목: 다량무기질의 종류 및 상세특성 2) 강의 주제: 다량무기질(Ca, P, Mg, Na, K, S 그리고 Cl)의 종류 및 상세특성에 대한 강의 3) 강의 세부내용: 1. 다량무기질(Ca, P, Mg, Na, K, S 그리고 Cl)의 종류 및 상세특성에 대하여 알 수 있다.		강의자료탑재
	3		1) 강의 제목: 미량무기질의 종류 및 상세특성 2) 강의 주제: 미량무기질(Fe, Zn, Cu, I, F, Se, Co, Mn, Cr 그리고 Mo)의 종류 및 상세특성에 대한 강의 3) 강의 세부내용: 1. 미량무기질(Fe, Zn, Cu, I, F, Se, Co, Mn, Cr 그리고 Mo)의 종류 및 상세특성에 대해 알 수 있다.		강의자료탑재
11	1	5/12	1) 강의 제목: 수분의 구조와 성질 및 조절 2) 강의 주제: 수분의 구조와 성질 및 섭취와 배설의 조절의 중요성과 수분의 부족으로 인한 질병들에 대하여 강의 3) 강의 세부내용: 1. 수분의 구조와 성질 및 섭취와 배설 조절의 중요성을 알 수 있다. 2. 수분의 부족으로 인한 질병들에 대해 알 수 있다.	원격	강의자료탑재
	2		1) 강의 제목: 식이섬유의 정의, 종류와 특성 2) 강의 주제: 식이섬유의 정의, 불용성 식이섬유와 수용성 식이섬유의 종류와 주요 생리적 특성에 대하여 강의 3) 강의 세부내용: 1. 식이섬유에 대하여 알 수 있다. 2. 불용성 식이섬유와 수용성 식이섬유의 종류와 주요 생리적 특성에 대해 알 수 있다.		강의자료탑재

	3		1) 강의 제목: 식이섬유, 질병 그리고 급원식품 2) 강의 주제: 식이섬유와 관련질병(게실증 및 변비 등) 그리고 급원식품과 인체에서의 유효성을 상세하게 강의 3) 강의 세부내용: 1. 식이섬유와 관련질병(게실증 및 변비 등)에 대해 알 수 있다. 2. 급원식품과 인체에서의 유효성을 상세하게 알 수 있다.		강의자료탑재
12	1	5/19	1) 강의 제목: 과체중과 비만의 유병률, 원인 및 분류 2) 강의 주제: 과체중과 비만의 유병률과 실제적인 원인 및 분류기준과 특성에 대하여 상세하게 강의 3) 강의 세부내용: 1. 과체중과 비만의 유병률을 알 수 있다. 2. 실제적인 원인 및 분류기준에 대해 알 수 있다.	원격	강의자료탑재
	2		1) 강의 제목: 과체중과 비만의 판정 및 심리적 섭식장애 2) 강의 주제: 과체중과 비만의 실제적 판정기준 및 심리적 섭식장애의 주요원인 및 대처방법에 대하여 강의 3) 강의 세부내용: 1. 과체중과 비만의 실제적 판정기준에 대해 알 수 있다. 2. 심리적 섭식장애의 주요원인 및 대처방법에 대해 알 수 있다.		강의자료탑재
	3		1) 강의 제목: 효과적인 체중조절방법 2) 강의 주제: 효과적인 체중조절방법에 대하여 운동요법, 식이요법, 행동수정요법, 수술 및 약물요법에 대하여 이해 3) 강의 세부내용: 1. 효과적인 체중조절을 위한 운동요법, 식이요법, 행동수정요법, 수술및 약물요법에 대하여 알 수 있다.		강의자료탑재
13	1	5/26	1) 강의 제목: 심혈관계 질환과 혈액다이어트 Ⅰ 2) 강의 주제: 고혈압의 관리 및 예방에 대한 실제적인 접근방법에 대한 강의 3) 강의 세부내용: 1. 고혈압의 관리 및 예방에 대한 실제적인 접근방법을 알 수 있다.	원격	강의자료탑재
	2		1) 강의 제목: 심혈관계 질환과 혈액다이어트 Ⅱ 2) 강의 주제: 고지혈증과 동맥경화증의 관리 및 예방에 대한 실제적인 접근방법에 대한 강의 3) 강의 세부내용: 1. 고지혈증과 동맥경화증의 관리 및 예방에 대한 실제적인 접근방법에 대해 알 수 있다.		강의자료탑재
	3		1) 강의 제목: 알코올과 영양 2) 강의 주제: 알코올로 인한 건강문제와 영양과의 관계 그리고 알코올과 여성과의 영양학적 관계에 대하여 강의 3) 강의 세부내용: 1. 알코올로 인한 건강문제와 영양과의 관계를 알 수 있다. 2. 알코올과 여성과의 영양학적 관계에 대하여 알 수 있다.		강의자료탑재
14	1	6/2	1) 강의 제목: 당뇨병과 골다공증 2) 강의 주제: 당뇨병과 골다공증 개념파악과 특성 그리고 치료 및 식이요법에 대한 강의 3) 강의 세부내용: 1. 당뇨병과 골다공증 개념및 특성을 알 수 있다. 2. 치료 및 식이요법에 대하여 알 수 있다.	원격	강의자료탑재
	2		1) 강의 제목: 암 (Cancer)과 식생활 Ⅰ 2) 강의 주제: 암 발생의 특성과 한국사회에서의 사망률에서의 위치 그리고 그 위험성에 대한 강의 3) 강의 세부내용: 1. 암 발생의 특성을 알 수 있다. 2. 한국사회에서 사망률의 위치 그리고 그 위험성에 대하여 알 수 있다.		강의자료탑재
	3		1) 강의 제목: 암 (Cancer)과 식생활 Ⅱ 2) 강의 주제: 암 발생의 특성과 그 예방을 위한 식품의 영양학적 유효성과 실제 식생활으로의 적용에 대하여 강의 3) 강의 세부내용: 1. 암 발생의 특성을 알 수 있다. 2. 암 예방을 위한 식품의 영양학적 유효성을 알 수 있다. 2. 실제 식생활 적용에 대해 알 수 있다.		강의자료탑재
15	1	6/12	기말고사	원격	성적공개
과제명 : 1. 24시간 회상법으로 하루동안 내가 섭취한 식품의 종류와 양 구체적으로 작성하기 2. 내가 경험한 질환/증상과 건강기능성식품의 유효효과에 대한 레포트 작성하기					