

KU Learning Channel 프로그램 과정개요서

주제	식생활 건강				차시	3		
대상	글로벌캠퍼스 재학생				사이트	http://tls.kku.ac.kr		
일시	2016년 9월 1일 ~ 2018년 2월 29일 [상시개방]				보상	다드림포인트 또는 상품		
핵심역량	인성역량	의사소통역량	종합적 사고력	지식탐구역량	창의역량	정보활용역량	글로벌 역량	리더십 역량
	30%			70%				
강사	성명	성 진 영			소속	(주)태평양교육센터		

2. 특강 개요

개요	<ul style="list-style-type: none"> • 현대인의 건강 환경 및 식습관 관리를 통해 보다 건강한 삶과 장수하는 삶의 비밀을 공유함. 		
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 건강한 인생을 위한 올바른 식습관과 음식의 중요성을 알아보는 것을 목표로 한다. 		
특강 내용	<ul style="list-style-type: none"> • 현대인에게 건강의 중요성이 부각되는 요즘, 각종 질병과 스트레스를 음식으로 건강한 삶을 계획할 수 있다. • 건강한 다이어트를 위해서는 운동뿐만 아니라 다양한 뷰티 음식을 통해서도 가능하다. 이에 따른 다양한 종류를 배워 본다. • 오장육부에 관하여 알아보고, 5가지 색에 따른 음식들을 익힌다. 또한 성인병 예방에 대한 이해와 그에 따른 음식의 효능을 배운다. • 정크푸드와 화학조미료가 즐비한 현 시대에 몸에 좋은 음식과 좋지 않은 음식을 구별하는 힘을 기르며 세계적으로 한식이 열풍인 지금, 한식의 중요성을 이해하며 세계 5대 건강식품을 배운다. 		
추천 도서	kbs 생로병사의 비밀 제작팀. (2012). 생로병사의 비밀 kbs 생로병사의 비밀 제작팀. (2011). 한국인 무병장수 밥상의 비밀		
특강 맛보기			