

강 의 계 획 서

교과목 명	〈국문〉 생애주기 영양학	담당교수	김혜원		
	〈영문〉 Nutrition through the Life Cycle	연 락 처			
교과목코드	NL6014	전자우편			
이수 구분	전공선택	학점체계	3 학점 / 3 시수		
수강 대상	식품영양학과 3학년	선수과목/ 후수과목	/		
수업 방법	강의 형태	이론중심 <○>	이론-실습병행 < >	실습중심 < >	
	성적평가비율	중간: 30%, 기말: 30%, 출석: 20%, 과제: 20%			
교과목 개요 및 교육목표		<p>생애주기영양학이란 영양학의 원리를 생애주기의 각 단계에서 일어나는 여러 가지 특수성을 응용하여 체계적으로 다루는 학문이다. 생애주기영양학 수업을 통하여 생애주기에 따른 생리적 특성과 영양소 대사 및 영양문제와 식생활 관리 등의 특성을 이해하고 이에 적절히 대응하는 영양관리 능력을 기르고자 한다.</p> <p>교육목표는 다음과 같다.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 생애주기의 각 단계에서 일어나는 생리적 특성을 이해한다. 2. 생애주기에 따른 영양소 대사 및 영양문제와 식생활 관리 등의 특성을 이해한다. 			
교재 및 참조 자료	교 재	저 자	교 재 명	출판사	참고사항
		구재옥 외	생애주기영양학	파워북	
	참고문헌	이연숙 외	생애주기영양학	교문사	

주 별 강 의 계 획

구분	수업일자	교육주제	단위수업 목표	단위수업 내용	비고
1 주 차	9/5	강의 내용 및 일정 소개	강의 내용 및 일정을 소개하여 강의에 대한 전반적인 이해도 증진	강의 내용 및 일정 소개	
2 주 차	9/12	생애주기영양학의 개요	생애주기영양학의 의의 이해	생애주기영양학의 목적, 생애주기 분류와 특성	
			성장과 발달의 이해	성장과 발달의 개념, 과정, 관련 호르몬, 영향을 주는 요인	
			생애주기 별 건강과 영양증진 목표 이해	2020년 한국인의 건강 및 영양목표	
3 주 차	9/19	임신부 영양(1)	임신부 영양의 의의 이해	임신부 영양관리의 중요성	
			임신생리와 임신장애 이해	여성 월경주기와 생식기능, 남성호르몬 작용과 생식기능, 임신단계, 임신장애 요인	
			임신 시 모체의 변화 이해	호르몬 분비의 변화, 태반과 신체조직의 발달, 영양소 대사 및 생리기능의 변화	
4 주 차	9/26	임신부 영양(2)	태아의 성장과 발달, 분만 이해	태아의 발달, 분만이 모체에 미치는 영향	
			임신부의 영양소 섭취기준과 식생활관리 이해	에너지와 열량영양소, 무기질 및 비타민 섭취기준, 식생활관리 기본	
			임신 결과에 영향을 미치는 요인 이해	임신부의 저영양과 과잉영양, 임신연령 및 질환	
5 주 차	10/3	개천절			
6 주 차	10/10	수유부 영양	모유수유의 의의 및 생리 이해	모유수유의 중요성 및 실태, 모유분비 기전	
			수유부의 영양소 섭취기준과 식생활관리 이해	에너지와 열량영양소, 무기질 및 비타민 섭취기준, 식생활관리 기본	
			수유부 영양과 모유분비 및 수유 관련 문제 이해	수유부 영양과 모유분비량 및 모유조성, 수유부 및 영아의 질병	
7 주 차	중간정리 10/17	1~6주차 요약정리	중간고사		
8 주 차	10/24	영아 영양(1)	영아 영양의 특성 이해	영아기 영양관리의 중요성	
			영아의 신체 성장 및 기능 발달 이해	신체 조직 및 기관 각 부위의 변화	
			영아의 영양소 섭취기준과 식생활관리 이해	에너지와 열량영양소, 무기질 및 비타민 섭취기준, 식생활관리 기본	
9 주 차	10/31	영아 영양(2)	모유와 조제유 수유 및 이유식 이해	모유와 조제유 성분, 이유식의 필요성 및 실시 원칙	
			영아의 영양문제 이해	영양문제, 선천성 대사 장애	
			미숙아 영양 이해	미숙아의 특징, 영양소 필요량, 영양공급 방법	

10 주차	11/7	유아 영양	유아 영양의 특성 및 성장과 발달 이해	신체적 성장 및 기능적 발달	
			유아의 영양소 섭취기준과 식생활관리 이해	에너지와 열량영양소, 무기질 및 비타민 섭취기준, 식생활관리 기본	
			유아의 식행동, 영양실태 및 영양문제 이해	식욕부진, 식품기호, 편식	
11 주차	11/14	아동 영양	아동 영양의 특성 및 성장과 발달 이해	신체적 성장, 인지발달	
			아동의 영양소 섭취기준과 식생활관리 이해	에너지와 열량영양소, 무기질 및 비타민 섭취기준, 식생활관리 기본	
			아동의 식행동, 영양실태 및 영양문제 이해	식행동에 영향을 미치는 요인, 영양실태 및 영양문제	
12 주차	11/21	청소년 영양	청소년 영양의 특성 및 성장과 발달 이해	신체적 성장, 성적 성숙, 관련 호르몬	
			청소년의 영양소 섭취기준과 식생활관리 이해	에너지와 열량영양소, 무기질 및 비타민 섭취기준, 식생활관리 기본	
			청소년의 영양실태 및 영양문제 이해	10대의 임신, 흡연과 음주	
13 주차	11/28	성인 영양	성인 영양의 특성 이해	생리적·사회심리적·생활습관 측면에서의 특성	
			성인의 영양소 섭취기준과 식생활관리 이해	에너지와 열량영양소, 무기질 및 비타민 섭취기준, 식생활관리 기본	
			성인의 영양실태 및 만성질환 이해	심뇌혈관계 질환, 고혈압, 당뇨병, 암, 비만, 대사증후군, 갱년기	
14 주차	12/5	노인 영양	노인의 특성 이해	노인 인구의 증가 및 건강수명, 생리적·사회적·경제적·심리적 변화	
			노인의 영양소 섭취기준과 식생활관리 이해	에너지와 열량영양소, 무기질 및 비타민 섭취기준, 식생활관리 기본	
			노인의 영양위험요인 및 영양실태 이해	저체중과 비만, 만성질환, 노인성 치매	
15 주차	12/12	운동과 영양	운동의 중요성 이해	신체적 변화, 운동과 활성산소	
			운동에너지 급원 이해	운동 강도 별 운동에너지 급원	
			운동 시 영양필요량과 식사관리 이해	에너지와 열량영양소, 무기질 및 비타민 필요량, 글리코겐 비축 식사요법	
16 주차	최종정리 12/19	8~15주차 요약정리	기말고사		