

# 강의 계획서

교 과 목 명	현대인의 영양과 건강	담당교수	황권택(
차시	15		
수업개요 및 수업목표	<p>과학과 의학의 발달로 노령화 사회로 진입한 인구사회학적 변화는 현대사회에서 건강문제의 변화를 동반하고 있다. 우리나라에서는 암, 심혈관계 질병, 당뇨병 등 만성퇴행성 질병 발생이 증가하고 있으며, 이러한 대부분의 만성퇴행성 질병의 직,간접 원인이 식품과 생활습관에 기인하고 있다. 본 수업에서는 현대 영양학을 이해하고 이를 건전한 식생활 및 질병 예방에 응용할 수 있도록 하기 위함이다. 개론수준에서 일반학생들도 관심있게 영양과 건강문제를 함께 다룰 수 있도록 하고 이를 일상생활에 응용할 수 있는 것을 목적으로 한다.</p>		
참고문헌	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 영양 그리고 건강 4판, 김화영 외, 교문사</li> <li>- 현대인의 생활영양, 박태선·김은경, 교문사</li> <li>- 영양시대의 종말, 이대택, 따비</li> <li>- 영양과 운동 그리고 휴양, 안정엽, 한국학술정보</li> </ul>		



▶ 주차별 세부 수업내용

	주차별 수업내용	시간	수업내용	수업방법	비고
1주	식생활 들여다보기1 -1.왜먹어야하나?(1)	1	- 건강정의, 인류진화관계	강의식	
2주	식생활 들여다보기2 -1.왜먹어야하나?(2)	1	- 사망원인, 변화	강의식	
3주	식생활 들여다보기3 -2.무엇을먹어야하나?(1)	1	- 영양소 기초설명	강의식	
4주	식생활 들여다보기4 -2.무엇을먹어야하나?(2)	1	- 영양소와 급원식품들	강의식	
5주	식생활 들여다보기5 -3.얼마나먹어야할까?	1	- 건강식사 원칙과 섭취기준	강의식	
6주	현재의 식생활1 -1.적정한체중이란?(1)	1	- 비만정의, 원인, 문제점	강의식	
7주	현재의 식생활2 -1.적정한체중이란?(2)	1	- 비만판정, 건강, 식사요법, 체중조정법, 맞춤영양	강의식	
8주	현재의 식생활3 -2.건강한몸매를만들려면? -3.건강을위한생활습관이란?	1	- 운동요령과 음주, 흡연, 스트레스를 통한 문제점	강의식	
9주	건강한 가정만들기1 -1.임신기의영양관리는? -2.수유기의영양관리는?	1	- 임신기 건강문제점 - 유유기 영양문제	강의식	
10주	건강한 가정만들기2 -3.영아기의영양관리는?	1	- 영양기 건강, 영양관리	강의식	
11주	건강한 가정만들기3 -4.유아기의영양관리는? -5.아동기의영양관리는?	1	- 유아기 건강문제, 기호, 식습행동, 영양문제	강의식	
12주	건강한 가정만들기4 -6.청소년기의영양관리는?	1	- 청소년기 식습관, 영양문제의 지도	강의식	
13주	건강한 미래만들기1 -1.건강관리와건강지표 -2.만성질환의이해및관리	1	- 만성질환의 관리점	강의식	
14주	건강한 미래만들기2 -3.건강과면역기능 -4.노화와영양	1	- 면역과 영양문제 - 노화에 따른 영양변화	강의식	
15주	현명한 선택, 건강한 식탁 만들기 -1.먹거리의선택 -2.위험한식탁 -3.진정한기능성식품인가?	1	- 바른먹거리 - 식품으로 인한 위해 - 건강기능식품	강의식	

