

강의계획서

과목명	요리활동을 통한 식생활교육의 실제	학년/학점/시수	3/2/2	담당교수	정경아
-----	-----------------------	----------	-------	------	-----

강의유형	이론 및 실습
------	---------

1. 교재: 자체 제작 교재(ppt)
2. 평가: 출석 30%, 간단 과제 20%, 시험 50%
3. 참고자료
 - 건강, 환경, 배려의 녹색식생활교육. 전세경 외, 양서원, 2011.
 - 다양한 요리책

주	강의 주제	세부 내용
1	요리활동에 필요한 기본 지식	- 조리의 목적, 조리 방법, 조리 도구의 올바른 사용 등 요리에 필요한 기본 기술과 지식 습득
2	탄수화물과 건강	- 탄수화물의 기능, 주요 급원인 곡류의 특징 및 관련된 식생활 문제 이해
3	곡류 활용 음식 만들기	- 찰쌀을 활용한 약식 만들기 실습
4	지질과 건강	- 지질의 기능, 주요 급원인 유지류의 특징 및 관련된 식생활 문제 이해
5	단백질과 건강	- 단백질의 기능, 주요 급원인 고기, 생선, 달걀, 콩류의 특징 및 관련된 식생활 문제 이해
6	달걀, 두부 활용 음식 만들기	- 동물성 단백질인 달걀찜, 식물성 단백질인 두부조림 만들기 실습
7	비타민과 건강	- 비타민의 기능, 주요 급원인 과일류의 특징 및 관련된 식생활 문제 이해
8	무기질과 건강	- 무기질의 기능, 주요 급원인 채소류의 특징 및 관련된 식생활 문제 이해
9	채소 활용 음식 만들기	- 상추 겉절이 및 미역국 만들기 실습
10	아침밥과 건강	- 균형 잡힌 식사 계획법 및 아침식사의 중요성 이해 - 아침식사용 샌드위치 만들기 실습
11	한식 밥상 차리기(1): fastfood no!	- 식생활의 서구화와 건강의 관계, 외식의 문제점 알기
12	한식 밥상 차리기(2): slowfood yes!	- 우리전통 밥상 차림의 우수성 및 우리 음식의 종류 알기
13	밀반찬 만들기 실습	- 멸치볶음, 장조림 만들기 실습
14	즐거운 식탁	- 식생활에서 테이블코디네이션의 의미 및 중요성 알고 간단한 실습 해보기
15	기말시험	