

# 강의계획서

2023학년도 2학기

제과제빵과

교과목명	식생활과 건강						
담당교수	최우승	휴대폰		이메일			
이수구분	교양선택	교과목구분	직업기초	학점(시수)	2(2)		
진출분야(직업군)	기타	대학 핵심 역량 비중 (100점)	전문직무	창의성	문제해결	협업	인성
직무	기타		75	5	5	5	10
수업목표	현대인들의 음식과 건강한 삶을 살아가기 위해서 먼저 '우리가 먹는 음식은 어떻게 작용하는가'를 알아보고 '우리 몸의 주인'이 건강한 음식으로 질병 예방에 적용할 수 있게 한다. 또한, 자기 이해를 돕기 위해 자신의 심리적 스트레스 (PWBS), 신체적 스트레스(SRI) 척도를 작성해 보고, MBTI 성격 유형을 잘 이해하고 잘 다스리며, 사회 진출을 준비하는 대학생으로서 자신의 진로 결정에 대해 실천하기 위해서 음식, 심리, 진로를 목표로 한다.						
교재	[주교재]		상담시간	월			
	식생활과 건강[김혜영 외][교문사][2020]			화			
	[참고도서]			수			
	영양학[김나영 외][백산][2022]			목			
	함께 떠나는 세계 식문화[유한나 외][백산][2016]			금			
장비 및 도구	노트북, 빔프로젝트						
재료 및 자료	교재, 책, 검사지, 동영상						
평가계획							
평가항목	평가내용			평가방법	평가시기	평가비중 (100%)	
수행평가	체중조절 플래닝 작성			포토폴리오 법	6	20	
	사이버강의 퀴즈 평가			포토폴리오 법	10		
중간고사	음식과 건강 능력평가			서술형시험	8	30	
기말고사	음식과 건강 능력평가			서술형시험	15	30	
출석평가	- 학칙 및 규정에 따름					20	
사이버 강의	.....			기타	15		
동점자 처리기준	출석평가, 수행평가 외 평가함						
교수학습계획							
교수학습법	강의중심수업(강의)		토론중심수업(토론)				

## ▣ 주차별 강의계획 ▣

주차	학습목표	주요 학습내용	비고
01주	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 식품, 건강, 영양, 식생활의 정의 및 관계를 설명할 수 있다.</li> <li>2. 한국인의 식생활 변화 추이를 바탕으로 자신의 식생활도 점검하고 개선할 수 있다.</li> <li>3. 식품구성 자전거와 식품군, 국민 공통 식생활 지침에 대해 설명할 수 있다.</li> </ol>	<p>[오리엔테이션] ‘음식과 건강의 중요성’</p> <p>– 음식과 건강 오리엔테이션</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 식품, 건강, 영양, 식생활의 정의 및 관계를 학습한다.</li> <li>2. 영양상태와 질병 추이에 대해 알아보고 한국인 영양소 섭취기준에 대해 학습한다.</li> <li>3. 식품구성 자전거와 식품군, 국민 공통 식생활 지침, 식생활 정보의 올바른 이용에 대해 학습한다.</li> </ol> <p>– 음식과 건강의 개념, 필요성</p>	
02주	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 생애주기별 생리적 특성과 영양소 섭취기준을 기술할 수 있다.</li> <li>2. 생애주기별 식사 및 영양관리의 특징과 차이점을 기술할 수 있다.</li> <li>3. 생애주기별 영양관련 문제를 이해하고 그 중요성을 기술할 수 있다.</li> </ol>	<p>[강의]+[활동]1. 임신·수유부를 위한 식생활지침을 학습한다.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 영유아·어린이·청소년을 위한 식생활지침을 학습한다.</li> <li>3. 성인을 위한 식생활지침을 학습한다.</li> </ol> <p>– 스트레스 측정척도 자기진단, 스트레스 관리 방법</p>	
03주	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 탄수화물 분류, 단·이·다당류, 올리고당,식이섬유 종류의 기능과 함유식품을 열거할 수 있다.</li> <li>2. 탄수화물 및 체내 주요 기능, 영양문제, 영양섭취 기준, 급원식품에 대해 설명할 수 있다.</li> <li>3. 탄수화물에 대한 지식을 식생활에 적용하여 건강한 식생활을 실천할 수 있다.</li> </ol>	<p>[강의]+[활동]1. 단당류, 이당류, 올리고당, 다당류, 식이섬유에 대해 학습한다.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 탄수화물의 기능, 탄수화물의 혈당유지, 탄수화물과 영양문제에 대해 학습한다.</li> <li>3. 탄수화물의 영양섭취 기준, 급원식품에 대해 학습한다.</li> </ol>	
04주	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 지방질의 기능, 구조와 종류, 지방질의 소화, 흡수 및 대사에 대해 설명할 수 있다.</li> <li>2. 지방이 인체 건강에 영향을 주는 요인을 알아보고, 지질이 과하게 함유된 식품을 나열할 수 있다.</li> <li>3. 지질과 심혈관질환 및 암과의 상관관계에 대해 설명할 수 있다.</li> </ol>	<p>[강의]+[활동]1. 지방질의 기능, 구조, 종류, 소화, 흡수 및 대사, 지방과 건강에 대해 학습한다.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 지방질의 권장 섭취량 및 급원식품을 학습한다.</li> <li>3. 지질이 심혈관질환과 암에 미치는 영향에 대해 학습한다.</li> </ol>	
05주	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 단백질의 기능, 구성, 영양, 소화 흡수 과정 및 단백질이 인체에 미치는 영향을 설명할 수 있다.</li> <li>2. 단백질의 권장 섭취량 및 급원에 대해 나열할 수 있다.</li> <li>3. 단백질의 상호 보충효과에 대해 설명할 수 있다.</li> </ol>	<p>[강의]+[활동]1. 단백질의 기능, 구성, 영양, 소화 흡수 과정 및 단백질이 인체에 미치는 영향에 대해 학습한다.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 단백질의 권장 섭취량 및 급원식품을 학습한다.</li> <li>3. 단백질의 상호 보충효과에 대해 학습한다.</li> </ol>	
06주	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 지용성 비타민의 기능과 종류, 급원식품에 대해 설명할 수 있다.</li> <li>2. 수용성 비타민의 종류와 기능, 급원식품에 대해 설명할 수 있다.</li> </ol>	<p>[강의]+[활동]1. 지용성 비타민 A,D,E,K에 대해 학습한다</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 수용성 비타민 종류인 티아민, 리보플라빈, 니아신, 비타민B6, 12, 비타민C에 대해 학습한다.</li> </ol> <p>– 어릴 때 기억나는 음식들이 있나? / 내가 하는 일에 얼마나 열정적으로 다가가고 있나?</p>	
07주	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 다량무기질의 종류와 기능, 급원식품에 대해 설명할 수 있다.</li> <li>2. 미량무기질의 종류와 기능, 급원식품에 대해 설명할 수 있다.</li> </ol>	<p>[강의]+[활동]1. 다량무기질에 대해 학습하고 인체에 미치는 생리기능에 대해 익힌다.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 미량무기질에 대해 학습하고 인체에 미치는 생리기능에 대해 익힌다.</li> </ol>	
08주	[중간고사]	[중간고사]	

주차	학습목표	주요 학습내용	비고
09주	1. 알코올의 대사, 음주와 영양문제, 건강문제에 대해 설명할 수 있다. 2. 음주가 영양상태와 건강에 미치는 영향을 이해하고 건전한 음주문화를 위한 방안을 제시할 수 있다. 3. 흡연을, 흡연과 영양문제에 대해 나열 할 수 있다.	[강의]+[활동] 1. 음주율, 알코올의 대사, 음주와 영양문제에 대해 학습한다. 2. 음주와 건강문제, 음주와 여성에 대해 학습한다. 3. 흡연을, 흡연과 영양문제에 대해 학습한다.	
10주	1. 피토케미칼과 종류와 급원식품에 대해 나열할 수 있다. 2. 카로티노이드, 카테킨, 퀘세틴, 플라보노이드, 이소플라본에 대해 설명할 수 있다. 3. 항산화 영양소의 종류와 기능을 나열할 수 있다.	[강의]+[활동] 1. 피토케미칼 정의, 카로티노이드, 플라보노이드, 이소플라본에 대해 학습한다. 2. 항산화 영양소 기능, 카테킨, 퀘세틴, 그 외 피토케미칼에 대해 학습한다. 3. 피토케미칼과 질병과 섭취방법에 대해 학습한다.	
11주	1. 탄수화물 분류, 단·이·다당류, 올리고당, 식이섬유 종류의 기능과 함유식품을 열거할 수 있다. 2. 탄수화물 및 체내 주요 기능, 영양문제, 영양섭취 기준, 급원식품에 대해 설명할 수 있다. 3. 탄수화물에 대한 지식을 식생활에 적용하여 건강한 식생활을 실천할 수 있다.	[강의]+[활동] 1. 건강기능성식품의 종류, 여러 가지 기능성에 대해 학습한다. 2. 식품첨가물의 분류와 용도, 식품첨가물의 허용량과 안전성에 대해 학습하고 우리가 일상적으로 섭취하는 첨가물에 대해 토론한다.	
12주	1. 비만의 원인, 비만의 분류, 비만의 판정에 대해 설명할 수 있다. 2. 건강체중의 개념을 바탕으로 체중관리의 중요성을 설명할 수 있다. 3. 비만인의 체중감량을 위한 식사, 운동 행동수정요법을 이해하고 체중관리에 적용할 수 있다.	[강의]+[활동] 1. 비만의 다양한 원인, 비만의 지방조직과 형태에 따른 분류, 비만 판정에 대해 학습한다. 2. 비만과 관련된 대사증후군과 만성질환, 비만의 치료법과 임상요법에 대해 학습한다. 3. 섭식장애의 다양한 원인, 섭식장애의 증상, 섭식장애의 치료 및 영양관리에 대해 학습한다.	
13주	1. 당뇨의 원인, 당뇨병의 분류에 대해 설명할 수 있다. 2. 당뇨의 진단, 당뇨병의 증상 및 합병증, 당뇨병의 치료법에 대해 설명할 수 있다. 3. 식이섬유, 당뇨와 혈당상승지수(GI), 당뇨병의 일반적 관리법에 대해 설명할 수 있다.	[강의]+[활동] 1. 당뇨의 원인, 당뇨병의 분류에 대해 학습한다. 2. 당뇨의 진단, 당뇨병의 증상 및 합병증, 당뇨병의 치료법에 대해 학습한다. 3. 식이섬유, 당뇨와 혈당상승지수(GI), 당뇨병의 일반적 관리법에 대해 학습한다.	
14주	1. 고혈압의 정의 및 현황, 고혈압의 발병요인, 고혈압 증상 및 합병증에 대해 설명할 수 있다. 2. 고혈압의 예방관리, 고지혈증, 동맥경화증에 대해 이해하고 설명할 수 있다. 3. 고지혈증과 동맥경화증의 진단, 증상, 관리에 대해 이해하고 설명할 수 있다.	[강의]+[활동] 1. 고혈압의 정의 및 현황, 고혈압의 발병요인, 고혈압 증상 및 합병증에 대해 학습한다. 2. 고혈압의 예방관리, 고지혈증, 동맥경화증에 대해 학습한다. 3. 고지혈증과 동맥경화증의 진단, 증상, 관리에 대해 학습한다.	
15주	[기말고사]	[기말고사]	

성취수준	교과목의 학습목표에 따른 학습내용을 이해하고 수행할 수 있는 정도 A : 매우 우수 / B : 우수 / C : 양호 / D, F : 미흡
공지사항	- 수강 교과목의 성적이 C+~D°인 경우에는 취득학점을 취소하고 재수강 신청이 가능합니다. - 학사일정에 의한 대학휴강, 담당 교수자의 개인휴강은 보강으로 수업을 진행합니다. - 성적 열람 후 해당 과목의 성적 이의신청을 담당교수님께 신청할 수 있습니다.
장애학생 지원안내	본 교과목을 수강하는 장애학생은 수업에 별도 도움이 필요한 경우 장애학생지원센터(031-467-4729)로 필요한 도움을 요청 (예 : 청각-효과적인 학습 효과를 위해 교수와 가장 가깝게 좌석 배치 & 지체장애 및 지적장애 등-시험시간 연장 등)