

강 의 계 획 서

이수구분	교양	교과목명	미디어속 식생활과건강	교수명	두 미 애
------	----	------	----------------	-----	-------

1. 수업개요	식생활 관련 정보는 빠르게 확산되지만, 많은 메시지가 과장·왜곡되거나 개인에게 적합하지 않은 방식으로 소비되기도 한다. 본 교과목은 비전공자가 건강정보의 신뢰성을 판단할 수 있는 기준을 갖추도록 돕는 데 초점을 둔다. 이를 위해서 근거 수준을 확인하고 주장과 자료의 일치 여부를 점검하며, 위험과 이익을 균형 있게 비교하는 방법을 학습한다. 또한 영양, 식품안전, 가공식품, 만성질환 예방, 지속가능한 식생활을 통합적으로 다룬다. 수업에서 실제 사례 분석과 적용 과제를 통해 스스로의 식생활을 진단하고 개선 전략을 수립하며, 지식 습득을 생활 실천으로 연결하는 건강문해력을 형성하는 것을 교육 목적으로 한다.				
2. 학습목표	· 미디어 속 식품·영양·건강 정보의 주장과 근거를 비교·분석하여 신뢰성을 판단할 수 있다. · 자신의 식생활을 진단하고 개선 계획을 수립·실행·점검하는 자기관리 태도를 형성한다. · 영양표시와 관련 자료를 해석하여 식품 선택과 식사 전략을 근거 기반으로 설계할 수 있다.				
3. 교재 및 참고도서	구분	교재명	저자	출판사	출판년도
	주교재	새로 쓰는 식생활과 건강	김혜영 외	교문사	2020

4. 주별 세부내용	수업 주제 및 학습목표	
	1주차	오리엔테이션
	2주차	식생활과 건강, 건강정보 이해
	3주차	건강한 식생활: 식사구성 원리, 식품군 균형, 실천 전략
	4주차	식중독: 원인·예방, 보관·조리 원칙, 사례 기반 위험요인 파악
	5주차	가공식품: 개념·분류, 섭취 이슈(나트륨/당류/지방 등)
	6주차	영양소: 주요 영양소 기능과 식사 적용, 결핍·과잉 이슈
	7주차	저염·저당·저지방 식사관리: 목표 설정, 외식·간식·조리 전략
	8주차	중간고사
	9주차	환경과 식생활: 지속가능 식생활, 식품 선택의 영향, 실천 방안
	10주차	식품과 색과 건강: 색의 의미, 성분·첨가물 이해, 오해 바로잡기
	11주차	기호식품과 건강: 카페인/당류 등 주요 이슈와 건강영향, 선택 전략
	12주차	건강체중과 대사증후군: 위험요인, 생활습관·식사원칙 적용
	13주차	만성질환과 식생활: 만성질환 예방·관리 식사원칙, 사례 적용
	14주차	노화와 식생활: 노화와 영양 이슈, 실천 전략, 종합정리
	15주차	기말고사