

# 黄山职业技术学院教案

## 第 10 次课

授课课题	第三章 平衡膳食-食谱编制		授课时数	2
课 型	实践课	教学方法	实训、计算	
教学目的	掌握食谱编制的方法			
重 点	食谱编制-算法			
难 点	食谱编制-算法			
<b>【理论回顾】</b> <p style="text-align: center;">第三节 食谱编制</p> <b>一、食谱编制算法</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) 确定用餐对象全日能量供给量（查附录一）</li><li>2) 计算三种产能营养素每日的需要量（根据供能比和产能系数计算）</li><li>3) 计算三种产能营养素每餐需要量（根据三餐比）</li><li>4) 主副食品种和数量的确定<ol style="list-style-type: none"><li>① 主食品种、数量的确定：根据碳水化合物的数量确定主食品种和数量。</li><li>② 副食品种、数量的确定：依据蛋白质需要量确定<ol style="list-style-type: none"><li>ℓ 计算主食中蛋白质量</li><li>ℓ 需要的蛋白质总量-主食中蛋白质量=副食需提供的蛋白质量</li><li>ℓ 副食中蛋白质的 2/3 由动物性食物供给， 1/3 由豆制品供给。</li><li>ℓ 计算蔬菜的品种和数量</li><li>ℓ 确定纯能量食物的量</li></ol></li></ol></li><li>5) 食谱的评价与调整：能量达到 RNI 的 90%，其他达到 80%以上；比例是否恰当</li></ol> <b>【实验实训】</b> 请根据自己的口味、食堂的食物供应，用算法为自己编制一份一日食谱。				
参考资料及教具： 参考资料：1、林杰，闫瑞霞主编《营养与膳食》-北京：人民卫生出版社，2016 2、林杰主编《营养与膳食》-北京：人民卫生出版社，2011 教具：教材、多媒体				

