

黄山职业技术学院教案

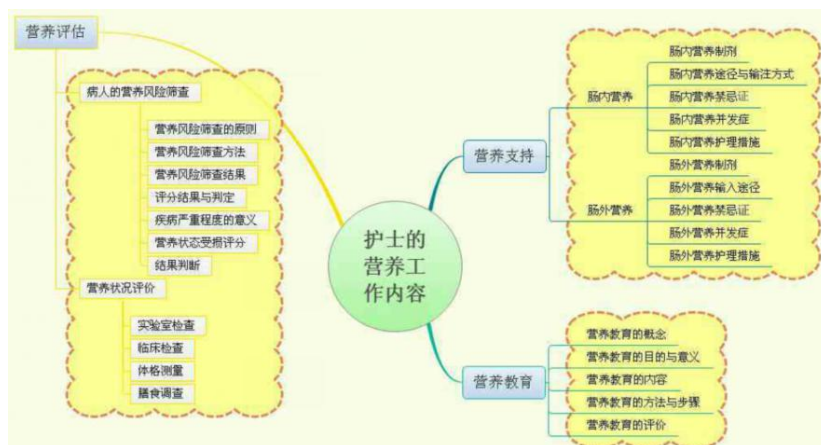
第 1 次课

授课课题	第一章 营养护理-绪论		授课时数	2
课 型	理论课	教学方法	讲授、讨论	
教学目的	1、掌握营养与膳食的内容、我国营养工作的重点 2、熟悉营养与膳食的定义与学习的意义 3、了解营养与膳食的发展史			
重 点	营养与膳食的内容、我国营养工作的重点			
难 点	营养与膳食的内容、我国营养工作的重点			

【导入新课】

某护士毕业后来到某医院内科病房工作，请思考：

- 1、她会从事哪些和营养有关的工作？
- 2、面对高血压患者，如何向其介绍营养对健康的意义，并向其介绍患者的膳食特点？



- 1、可以看出，营养教育只是和营养有关护理工作的一小部分。
- 2、只有通过营养与膳食课程的学习才能回答第二个问题。

第一章 绪论

一、营养、膳食的定义。

1. 营养定义：即谋求养生，是指人类从外界摄取食物，利用有益物质满足自身生理需要的过程。
2. 膳食定义：即饭食，食物经过加工搭配成不同的膳食供人们食用。

3. 营养素定义：食物中能满足人体生理需要的有益物质，包括：蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质、水。

二、为什么要学习营养与膳食？

1. 是健康的物质基础（65岁，7万顿，50吨），促进健康长寿
2. 指导自己的营养护理工作

三、营养与膳食要学习那些内容？

- ℓ 营养素和能量：各类营养素的生理功能、膳食来源、摄入量、相关疾病
- ℓ 各类食物的营养价值：植物性、动物性的营养价值以及烹调对其的影响。
- ℓ 平衡膳食：膳食结构，食谱编制
- ℓ 社区营养：不同人群的营养，营养调查和教育
- ℓ 临床营养：医院膳食和营养支持

四、营养学的发展史

1. 最早的营养学——《黄帝内经·素问》：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”

ℓ

2. 营养学的发展——美国、澳大利亚、日本
3. 我国现状

ℓ 1997年4月由中国营养学会常务理事会通过，正式公布《中国居民膳食指南》，《中国居民平衡膳食宝塔》。

ℓ 2000年膳食营养素参考摄入量（DRIs）——EAR、RNI、AI、UI；

◆ 在膳食质量评价中的应用（向学生介绍营养计算器）

◆ 在制定膳食计划中的应用

ℓ 2001年发布《中国食物与营养发展纲要》（2001—2010年）。

【课堂小结】

营养与膳食的概述

- 一、什么是营养、膳食。
- 二、为什么要学习营养与膳食？
- 三、营养与膳食要学习那些内容？
- 四、营养学的发展史（重点是我国营养学发展现状）

【目标检测】

1.DRIs 包括的四项内容是（ ）

A.RNI SDA AI EAR

B.EAR RNI AI UL

C.RNI MER AI UL

D.EAR RNI AI DI

E.EAR BMI AI UL

【课后作业】

查附录一，记录自己一天各种营养素的推荐摄入量（RNI）或适宜摄入量（AI）

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