

授業概要

栄養に関する基本的知識を学び、子どもの健康と食生活の意義を理解する。それらを踏まえ、子どもの発育・発達と栄養・食生活との関連を、乳児期、幼児期、学童期、生涯発達の各段階毎に学ぶ。

授業計画

| | |
|------|--|
| 第1回 | オリエンテーション、子どもの食と栄養を学ぶにあたって。 |
| 第2回 | 子どもの健康な生活と食生活の意義 |
| 第3回 | 栄養に関する基本的知識（1）食物中の栄養素のはたす役割、炭水化物 |
| 第4回 | 栄養に関する基本的知識（2）脂質、たんぱく質、ミネラル |
| 第5回 | 栄養に関する基本的知識（3）ビタミン、水分の機能、食べ物の消化過程 |
| 第6回 | 子どもの発育・発達と食生活（1）子どもの発育・発達の基本 |
| 第7回 | 子どもの発育・発達と食生活（2）胎児期（妊娠期）の食生活 |
| 第8回 | 子どもの発育・発達と食生活（3）乳児期の授乳・離乳の意義と食生活【母乳栄養】 |
| 第9回 | 子どもの発育・発達と食生活（4）乳児期の授乳・離乳の意義と食生活【人工栄養】 |
| 第10回 | 子どもの発育・発達と食生活（5）乳児期の授乳・離乳の意義と食生活【調乳】 |
| 第11回 | 子どもの発育・発達と食生活（6）乳児期の授乳・離乳の意義と食生活【離乳食】 |
| 第12回 | 栄養に関する基本的知識（4）食事摂取基準 |
| 第13回 | 栄養に関する基本的知識（5）食事摂取基準と献立作成・調理の基本 |
| 第14回 | 栄養に関する基本的知識（6）献立作成 |
| 第15回 | 学習の振り返り・総括 |
| 第16回 | 試験 |

到達目標

栄養に関する基本的知識を習得し、子どもにとっての健康および食生活の意義を理解する。さらに、子どもの発育・発達と栄養・食生活との関連について、具体的な食生活場面を通して、発達段階ごとに、また生涯発達の視点より考えられることを目標とする。

履修上の注意

出席日数2/3以上を満たしていない場合は、単位修得はできない。

予習復習

予習として、テキストを授業に必ず用意し、授業計画に該当する内容を読んでおくこと。授業で学んだこと、課題等を復習として各自行うこと。

評価方法

平常点（30%）、試験（70%）から総合的に評価する。
出席重視（欠席及び遅刻は減点対象）

テキスト

『最新子どもの食と栄養 食生活の基礎を築くために』飯塚美和子 他編集（学建書院）

授業概要

子どもの食生活は、生涯にわたる食生活と健康の基盤をつくる。本授業では、子どもの心身共に健全な発育および健康増進のために必要な、食と栄養の基礎について学ぶ。具体的には、各栄養素の性質と摂取基準、体内における役割、欠乏や過剰摂取の場合の問題点などについて理解する。また、保育施設や幼稚園などにおいて食育に携わる実力を養うべく、各栄養素や食品についての食育演習を行う。加えて、妊娠期の栄養や乳汁栄養についても理解する。

授業計画

| | |
|------|--------------------|
| 第1回 | 子どもにおける食と栄養の意義と重要性 |
| 第2回 | 小児の発育と発達 |
| 第3回 | 炭水化物 |
| 第4回 | 脂質 |
| 第5回 | タンパク質 |
| 第6回 | 無機質 |
| 第7回 | 脂溶性ビタミン |
| 第8回 | 水溶性ビタミン |
| 第9回 | 栄養素の代謝 |
| 第10回 | 食事摂取基準 |
| 第11回 | 食事バランスガイド |
| 第12回 | 食育演習 |
| 第13回 | 妊娠期の栄養 |
| 第14回 | 母乳栄養と人工乳栄養 |
| 第15回 | 調乳実習 |
| 第16回 | 定期試験 |

到達目標

- ① 各栄養素について学び、小児の発育や発達におけるそれらの重要性を理解する。
- ② 各栄養素の欠乏や過剰摂取の場合の問題点について理解する。
- ③ 食事摂取基準や食事バランスガイドについて学び、小児に適切な食事量を把握する。
- ④ 幼児対象の食育の方法について学び、食育演習を行う。
- ⑤ 妊娠期の栄養や乳汁栄養の重要性を理解し、調乳実習によってその実際を学ぶ。

履修上の注意

授業に際しては、ノート等を持参すること。私語を慎むこと。

予習復習

プリントや練習問題を配布するので、授業の内容は復習すること。

評価方法

定期試験による評価、演習による評価、授業に取り組む姿勢や態度

テキスト

「最新子どもの食と栄養－食生活の基礎を築くために」 飯塚美和子他編集、学建書院