

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70%、演習・レポートによる評価15%、授業に取り組む姿勢や態度15%

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