

授業概要

小児期の食生活は身体の発育・発達に加え精神の発達にも大きな役割を果たす。食育は知育・徳育の基本として「食育基本法」で位置付けられ、子ども達の将来の生活習慣病発症予防、健康で豊かな人間性・自立して生きる力を培う基礎となる。保育所や児童福祉施設では、保育士は食育を実践する役割を担う。子どもの食生活は大人に大きく依存するため、食育は子どもと大人(保護者)の双方に行う必要がある。ここでは、「食育基本法」「授乳・離乳の支援ガイド」、成長期の各発達段階での栄養摂取、食育の重要性、食生活の現状、問題点、疾患を持つ小児の食生活を個々の学生の実体験と照らし合わせて講義する。

授業計画

第1回	なぜ栄養のバランスのとれた食事が大切か、食育を学ぶ意味/課題
第2回	子どもにとって食が果たす役割は?食育を学ぶ意味/課題
第3回	乳児期に何を食べたか。食育のねらいと内容/
第4回	離乳期の発達の特徴と栄養 『離乳・授乳の支援ガイド』/離乳食支援/課題
第5回	幼児期に何を食べたか。食育のねらいと内容/幼児期の食生活上の問題点
第6回	幼児期の発達の特徴と栄養/課題
第7回	学童期に何を食べたか。食育のねらいと内容/学童期の食生活上の問題点
第8回	学童期の発達の特徴と栄養
第9回	学校給食とその意義/課題
第10回	自分たちの食生活を見直そう。食育のねらいと内容/思春期の食生活上の問題点
第11回	保育所、児童福祉施設における食事と栄養 実践例
第12回	保育所、児童福祉施設における食事と栄養のまとめ/課題
第13回	家庭の食生活支援
第14回	特別な配慮を要する子どもの食と栄養—食物アレルギー他
第15回	食育のまとめ/食育基本法
第16回	定期試験

到達目標

成長期における食事・栄養の精神的、身体的重要性を理解できる
 子どもの成長発達に沿った食育のねらいと内容が理解できる
 子どもの成長発達に直接関わる上で、保護者の食生活支援の基礎がわかる

履修上の注意

「子どもの食と栄養Ⅰ」を履修している。
 「子どもの色と栄養Ⅰ」のテキストを持参する。
 課題の提出期限の厳守、積極的な授業参加、遅刻2回を欠席1回とする

予習・復習

事前に課題が出るので調べておく、できればテキストを読んでおく
 事後学習として出された課題と授業内容の 理解を深めておく

評価方法

筆記試験 30%、課題 50%、授業態度/貢献度 20%

テキスト

「最新 こどもの食と栄養 一食生活の基礎を気づくために」—飯塚美和子他編 学建書院