

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

- ・教科書名：『最新子どもの食と栄養―食生活の基礎を築くために』
- ・著者名：飯塚 美和子
- ・出版社名：学建書院