

## 授業概要

本授業では、生涯にわたる健康的な食習慣形成の礎となる、子どもの食と栄養の基礎について学ぶ。子どもの心身の発育・発達過程における食生活の重要性や、それぞれの時期の特性に対応した栄養学的な知識を習得し、乳児期からの栄養摂取および食事の支援を適切に実施できるスキルを身につけることを目的に、講義および実習を行う。具体的には、子どもの食生活の現状と課題、各栄養素の特徴と必要性、妊娠期から離乳期までの栄養、幼児期の食育の方法、特別な配慮を要する小児への対処方法について理解する。また、調乳および離乳食実習にて、実際の方法を習得する。

## 授業計画

第 1 回	子どもの健康と食生活の意義
第 2 回	子どもの食生活の現状と課題
第 3 回	栄養に関する基本的知識① 炭水化物
第 4 回	栄養に関する基本的知識② 脂質
第 5 回	栄養に関する基本的知識③ タンパク質
第 6 回	栄養に関する基本的知識④ ミネラル
第 7 回	栄養に関する基本的知識⑤ ビタミン・水分
第 8 回	妊娠期の食生活
第 9 回	乳児期の栄養
第 10 回	調乳実習
第 11 回	離乳期の栄養
第 12 回	離乳食実習
第 13 回	食育の基本と内容
第 14 回	特別な配慮を要する子どもの食と栄養
第 15 回	学習の振り返り・まとめ
第 16 回	筆記試験

## 到達目標

- ・子どもの食生活の現状を把握し、子どもの食習慣の重要性を理解する。
- ・各栄養素の基本的知識を習得する。
- ・授乳期や離乳期の栄養について学び、実習を通してその実際のスキルを身につける。
- ・幼児期の食育の方法、特別な配慮を要する小児への対処方法を学ぶ。

## 履修上の注意

授業中は私語を慎むこと。毎回、練習問題を配布するので、整理すること。

## 予習・復習

予習：授業中に、次の授業についての予習内容を提示するので、予習すること。

復習：練習問題を配布するので、復習すること。次回の授業の開始時に小テストを行う。

## 評価方法

学期末試験 70%、実習・レポート 15%、小テスト 10%、受講態度 5%

## テキスト

「子育て・子育てを支援する 子どもの食と栄養」堤ちはる・土井正子 編著、萌文書林、ISBN：978-4-89347-154-3