

## 授業概要

子どもの食生活、食習慣は小児期だけでなく、生涯の健康にも影響を及ぼすことが知られている。しかし、現在の子どもの食生活、食を取り巻く環境には問題点が多く見られるのが現状である。

子どもの食と栄養Ⅰの授業では、まず現在の子どもの食生活の現状から問題点を把握し、改善すべき点について考える。次に栄養に関する基礎知識を身につけ、子どもの発育・発達に必要な栄養（胎児期・離乳期・幼児期）について学ぶ。離乳期・幼児期の栄養に関しては講義だけではなく、調乳や離乳食の調理についても学び、実践できる力を養うこととする。

## 授業計画

第 1 回	子供の健康と食生活①
第 2 回	子供の健康と食生活②
第 3 回	栄養・食に関する基本的知識① 消化・吸収、栄養の基礎知識
第 4 回	栄養・食に関する基本的知識② たんぱく質・糖質
第 5 回	栄養・食に関する基本的知識③ 脂質・ビタミン
第 6 回	栄養・食に関する基本的知識④ ミネラル・食物繊維・水分
第 7 回	栄養・食に関する基本的知識⑤ 日本人の食事摂取基準
第 8 回	妊婦・授乳婦、乳幼児、学童・思春期の食事摂取基準
第 9 回	子どもの発育・発達と栄養・食生活 乳幼児期の食事
第 10 回	子どもの食と栄養 献立作成と栄養計算
第 11 回	乳児期の栄養① 乳汁栄養
第 12 回	乳児期の栄養② 離乳食期栄養
第 13 回	幼児期の栄養① 幼児期栄養
第 14 回	幼児期の栄養② 幼児期の食事
第 15 回	幼児期の栄養③ アレルギーがある子どもへの対応
第 16 回	まとめ

## 到達目標

子どもを取り巻く環境について考え、子どもの食生活の現状と課題について理解する。  
 栄養学の基本的な知識を身につける。  
 小児期各期における栄養と食生活について学び、実践する力を身につける。

## 履修上の注意

授業には積極的に参加すること。私語、居眠りをしないこと。  
 課題等の提出期限を遵守すること。

## 予習・復習

次の授業内容に関して教科書を読み、わからないことをチェックしておくこと。  
 事後学習として出された課題は必ず取り組むこと。

## 評価方法

授業の取り組み（課題の提出を含む）40%+小テスト 30%、定期テスト（レポート）30%

## テキスト

- ・教科書名：子どもの食と栄養 改定第2版
- ・出版社名：中山書店