

朝陽科技大學
104學年度第1學期教學大綱

當期課號	3212	中文科名	健康食品與營養學概論
授課教師	張宏祺	開課單位	銀髮產業管理系
學分數	2	修課時數	2
		開課班級	四年制2年級 A班
修習別	專業選修		
類別	一般課程		

本課程培養學生下列知識：

由於銀髮族屬於營養應注意之族群且為常用健康食品者，因此課程在使學生了解健康食品及營養學概念，並學習認識銀髮族常用之健康食品、了解營養物質的相關功能、進而熟悉銀髮族飲食上應注意的營養問題。

- 1.認識銀髮族常用之健康食品
- 2.熟悉銀髮族飲食上應注意的營養問題
- 3.熟悉營養物質與銀髮族餐食製作

The objective of this course to study the elderly aging of Diet & Nutrition. Study of nutrition and food design and Concepts of Health Food & Nutrition. The function of food and nutrition components

每週授課主題

- 第01週：課程介紹及課規說明，健康食品新概念1
- 第02週：健康食品新概念2
- 第03週：營養生理
- 第04週：六大營養素-碳水化合物
- 第05週：六大營養素-脂質
- 第06週：六大營養素-蛋白質
- 第07週：六大營養素-維生素
- 第08週：六大營養素-礦物質
- 第09週：期中考
- 第10週：銀髮族常用健康食品介紹
- 第11週：阿媽廚房企劃討論(1)
- 第12週：阿媽廚房企劃討論(2)
- 第13週：阿媽廚房企劃分組報告
- 第14週：阿媽廚房企劃執行(1)
- 第15週：阿媽廚房企劃執行(2)
- 第16週：阿媽廚房分組成果報告(1)
- 第17週：阿媽廚房分組報告(2)
- 第18週：期末考

成績及評量方式

- 隨堂筆記：10%
- 隨堂模擬測驗：20%
- 出席：10%
- 期末口頭及書面報告：30%
- 期中考：30%

證照、國家考試及競賽關係

本課程無證照、國家考試及競賽資料。

主要教材

- 1.各週次教材將放置於本系統(iLMS數位學習系統)
- 2.健康食品保健事典(康鑑文化，2010)(教科書)

參考資料

本課程無參考資料!

建議先修課程

- 1.老人生理學

教師資料

教師網頁：<http://lms.cit.cyut.edu.tw/2007219>

E-Mail : changhungchi@cyut.edu.tw
Office Hour :
分機:5212

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。