

## 臺北市私立滬江高級中學彈性學習課程介紹

彈性學習時間  充實(增廣)  補強性 課程教學大綱

科目名稱	食品營養				
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 內聘 <input type="checkbox"/> 外聘				
適用科別	餐飲管理科	綜合高中科	室、廣設科	幼兒保育科	航空電子、資訊科
學分數	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1
開課年級/學期	第一學年 第一、二學期	第一學年 第一、二學期	第一學年 第一、二學期	第一學年 第一、二學期	第一學年 第一、二學期
教學目標	本課程的教學目標，在透過重要食品與營養理論與議題的介紹，包含均衡飲食與營養概念、六大營養素、食品衛生與安全要點、正確選購與保存食品的方法、食品與營養成分標識、熱量代謝與體重控制的觀念釐清、健康食品與基因食品的重要性與意義、鼓勵母乳哺餵的好處與方法、以及常見疾病的飲食原則等內容。幫助學習者了解食品、營養與健康的相關理論與實務應用，達到吃得健康、吃的安全的目標。				
教學內容					
主要單元(進度)	內容細項		分配節數	備註	
第一章 概論	第一節 食物學的範圍 第二節 食品與營養的關係 第三節 食品與健康的關係		2	第一學年第一學期	
第二章 食物的主要成分—營養素的重要性	第一節 營養素概論 第二節 蛋白質 第三節 醣類 第四節 脂肪 第五節 維生素 第六節 礦物質 第七節 水		7		
第三章 食物的特殊成分	第一節 酵素 第二節 食用色素 第三節 主要呈味成分烹調變化		3		
第四章 食物分類(一)	第一節 食物的分類 第二節 五穀根莖類 第三節 肉類——家禽與家畜		6		
第五章 食物分類(二)	第一節 肉類——海鮮類 第二節 蛋類 第三節 豆類食品 第四節 乳類 第五節 蔬菜類 第六節 水果類 第七節 油脂類		7	第一學年第二學期	
第六章 其他加工食品類	第一節 食品加工之目的		1		

第七章 食物的選購與貯存	第一節 新鮮食品之鑑別與選購 第二節 加工食品之選購 第三節 食物貯存之重要性及方法	2	
第八章 食物之安全性	第一節 食物中毒 第二節 食品包裝容器及清潔的安全性 第三節 調理食品與餐具安全	2	
第九章 食品與健康	第一節 食品與營養成分標示 第二節 熱量代謝與體重控制 第三節 健康食品面面觀 第四節 漫談基因食品 第五節 母乳與健康 第六節 疾病與飲食	6	
合計		36 節	
多元學習成果展示方式	採多元評量方式，包含：問答與討論、筆試、作業與報告。		
課程注意事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 準時出席。</li> <li>2. 專心聽課、禁止接聽手機、玩電動遊戲或看課外書等。</li> <li>3. 積極參與課程討論</li> </ol>		