

科目名	子どもの食と栄養 I B					単位	2.0
担当教員	北方 幸江						
授業形態	演習	開講期間	前期	配当年次	3	授業番号	4605

### ●授業のテーマ

乳幼児の成長発達並びに健康維持のための栄養のあり方と年齢毎の食行動をふまえて食育計画について考え、学ぶ。

### ●到達目標

子どもの食生活は健やかな心身の発達に深く関わっている。健康な生活の基本としての食生活の意義や栄養の基本に関する基礎知識を学び、各年齢の栄養・食生活のあり方と成長発達にある子どもへの理解を深める。また、社会や生活環境の変化を受けて、食と食生活をめぐって問題や課題が増加しているが、食の安全と安心についての基礎知識を学ぶ。

### ●学習内容(授業概要)

食生活による健康管理と毎日の食事が乳幼児の心身の成長発達を支えていることを理解するた

め、①乳幼児期の成長発達と栄養の特徴について学ぶ。また、②食品の栄養素と食品群の特徴、③ひとの生体リズムと健康な生活リズムの関係について学ぶ。さらに、④離乳食の基本や幼児期の食事の目安を理解し乳汁期・離乳食・幼児食の栄養と食事内容について、⑤食中毒の予防や対応や安全な食品の選択の基準等について学ぶ。

### ●学習内容(授業計画)

- (1) ガイダンス：授業の計画説明と子どもの健康と食生活の意義の概要について
- (2) 栄養と食品に関する基礎知識：成長発達や健康管理と食べ物の関わりについて①
- (3) 栄養と食品に関する基礎知識：成長発達や健康管理と食べ物の関わりについて②
- (4) 生体リズムと生活リズムと栄養・食生活
- (5) 子どもの発育、発達と食生活：授乳期の意義と栄養について
- (6) 子どもの発育、発達と食生活：離乳期の意義と栄養・食生活について
- (7) 子どもの発育、発達と食生活：離乳食の意義と進め方、離乳食の実際
- (8) 子どもの発育、発達と食生活：幼児期の心身の発達と食事
- (9) 子どもの発育、発達と食生活：幼児食の栄養と献立
- (10) 子どもの発育、発達と食生活：学童期の栄養と食事
- (11) まとめ：レポート
- (12) 栄養の基本：食品群別の栄養の特徴とはたらきについて
- (13) 食事の基本的考え方：食事摂取基準と食事バランスガイドについて
- (14) 食の安全・安心：食中毒の予防と対策等
- (15) 復習とまとめ

### ●準備学習・事後学習の内容

- ①食事バランスガイドや食品群別の栄養の特徴を理化して、乳幼児期の1日3回の食事と間食の献立を作成
- ②子どもの食事で困っている具体例を挙げ、どのような対応が必要なのかをまとめる。

### ●成績評価方法・基準

授業への積極性参加や態度（25%）、レポートや課題の提出（30%）、期末試験（45%）などにより総合的

に評価する

●テキスト（必携）

《No.1.》書籍名：子どもの食と栄養、著者名：児玉浩子他、出版社：中山書店、販売先：（株）D○

●参考文献／その他

食を営む：師岡章、倉田新、徳永恭子、野村明洋著、フレーベル館

●履修上の注意

乳幼児期の健全な成長発達は大人の自覚ある生活が必要であることを踏まえ、自分自身の食生活を見直す事につなげる。