

CHEC 공동 교양교과목 개설 안내

- ☐ 교과목명: 100세 건강식생활론
- ☐ 교수자명: 강경심 교수 (공주대학교)
- ☐ 이수구분: 교양
- ☐ 강의유형: 온라인 강좌
- ☐ 강의시간: 온라인 강좌로 별도 강의시간 없음
- ☐ 평가방법: 출석(10%) + 과제(30%) + 온라인평가(60%)
- ☐ 신청방법: 학점교류 온라인시스템에서 학점교류 신청서 작성(CHEC.or.kr)
※ 공주대로 학점교류 신청 시, 일괄 수강신청 예정(수강신청 완료 후 안내문자 발송)
- ☐ 신청기간: 2022. 3. 7.(월) 18:00까지



□ 주차별 강의계획

100세건강식생활론

주	주제	소제목	들어가기	학습내용
1	건강과 식생활	식생활 개념	[영상]지속가능한식생활	식생활개념, 식생활 중요성, 환경건강배려 연계 식생활
		식생활의 변화	비월슨 식사에대한 생각	식사에 대한 개념, 농식품환경변화, 식생활 문제
		식생활과 건강	[영상]슈퍼사이즈미	식생활에 대한 생각, 소비자 인식, 식생활과 건강
2	식생활 현황	식생활 현황	[영상]햄버거 커넥션	식생활 경향, 생애주기별 식생활경향
		식생활 연구 현황	[영상]국가먹거리종합전략	국가먹거리종합전략, 국외식생활정책
		식생활 지원 기관	http://www.greentable.or.kr/	식생활교육국민네트워크, 식생활교육 관련 지원기관
3	지속가능한 식생활	지속가능한식생활의미	[영상]지속가능한식	지속가능한식생활 개념, 식생활과 지속가능성
		지속가능한식생활지침	UN 17개 지속가능발전목표(SDGs)	안전한먹거리체계구축, 먹거리손실저감, 먹거리보장
		지속가능한식생활실천	지속가능한 식생활 실천 영역	지속가능한식생활실천활동, 지속가능한식생활실천방안
4	지역농산물 로컬푸드	로컬푸드의미 필요성	[영상]식재료의 원산지	로컬푸드 의미, 푸드마일, 로컬푸드와 현대음식 비교
		로컬푸드유형및사례	[영상]로컬푸드로실천탄소중립2050	로컬푸드 유형, 로컬푸드 필요성
		국내외로컬푸드현황	[영상]완주로컬푸드사례	국내로컬푸드 현황, 국외로컬푸드 현황
5	바른식생활 과 실천	바른 식생활	[영상]올바른식문화로건강을	바른식생활 중요성, 바른식생활 실천
		식생활 지침	한국인 식생활지침	한국인의 식생활지침, 식품및영양섭취, 식습관, 식문화
		바른식생활 실천	생애주기란?	생애주기별 바른식생활 실천, 취약계층 식생활 실천
6	건강체중과 식생활관리	건강과건강체중	나는 건강한가?	건강의 개념, 비만
		건강체중의판정	비만유전자	신체체중에 의한 판정, 상대체중에 의한 판정, BMI 판정
		건강체중과식생활관리	식습관 Check List	식습관 관리, 영양소별 섭취 방법, 식이섬유와 물 섭취
7	건강한 식단 관리	식품구성자전거	[영상]다시밥상이다	균형식사, 식사구성안, 식품구성자전거
		식품군별 1인1회섭취량	나의하루섭취열량	식품군별 1인 1회 섭취분량, 식품군대표식품 섭취분량
		건강한 식단 구성	건강한 식단	건강한 식단구성 단계, 건강한 식단 구성
8	중간고사(과제 대체) 지속가능한 식생활을 위한 나의 식생활관리			

주	주제	소제목	들어가기	학습내용
9	슬로푸드와 유기농푸드	슬로푸드와유기농푸드	[영상]식품인증제도	슬로푸드의 개념, 유기농푸드의 개념
		식품품질인증제도	식품품질인증이란?	친환경인증, GAP인증, 전통식품품질인증 등
		슬로푸드의실천	건강한 패스트 푸드	슬로푸드와 패스트푸드 차이점, 건강한 패스트푸드
10	전통식문화 의 이해	한국전통식문화	[영상]한국전통음식의우수성	한국전통식문화, 한국음식의 특징점
		한국전통음식	[영상]한식양념장	명절음식의 종류, 시절음식의 종류
		한국향토음식	내고향 향토음식	지역별 향토음식의 특징과 종류
11	식품의선택 과조리	식재료특징및선택	[영상]피토케미컬	식품 종류별 식재료의 특징, 식재료 선택방법
		식재료의조리	음식과조리	식품종류별 조리 특성, 바람직한 조리방법
		식품품질관리	HACCP인증	식품품질관리, 식품위생관리
12	미각교육과 식생활관리	미각교육개념및필요성	[영상]미각교육	미각교육 개념, 미각교육 필요성, 미각교육 원칙
		미각교육유형과사례	[영상]미각교육	미각교육 단계, 미각교육 유형, 미각교육 프로그램
		미각의조화와식생활	[영상]미각교육	조리에 의한 미각변화, 온도에 의한 미각변화, 미각의조화
13	식품위생및 품질관리	식품표시제도	[영상]식품표시제도	가공식품 품질표시제도, 품질표시 빠르게 읽는 방법
		영양표시제도	영양표시 사례	영양표시제도, 영양표시제도 빠르게 읽는 방법
		식품첨가물의이해	식품첨가물 사례	식품첨가물의 종류와 특징, 바람직한 식품선택
14	올바른외식 과식생활	음식문화의변화	[영상]밥상머리교육(EBS)	외식의 경향, 외식트렌드, 음식문화 변화
		외식종류와트렌드	외식상품	외식의 종류, 외식 종류별 특징
		현명한외식실천	나의외식실천점수	현명한 외식을 위한 식품 선택
과제		나의 100세 건강을 위한 식생활 실천 다짐 10계명		
15	기말고사(온라인평가)			