

晋城职业技术学院

思政微课教学设计

系 室： 旅游与酒店管理系

微课名称： 中国居民膳食指南（2022）解读

课程名称： 营养与配餐

课程负责人： 张梦雅

微课题目

中国居民膳食指南（2022）解读

|               |  |   |       |
|---------------|--|---|-------|
| <b>课程名称</b>   | 营养与配餐  | <b>课程性质</b>   | 专业必修课 |
| <b>授课班级</b>   | 21 酒店管理与数字化运营 1 班  | <b>授课类型</b>   | 理论课   |
| <b>教学内容</b>   | 1. 中国居民膳食结构与健康现状<br>2. 中国居民膳食指南对一般人群的膳食建议<br>3. 中国居民膳食宝塔的结构和意义   |   |       |
| <b>学情分析</b>   | <b>授课对象</b>  | 21 酒店管理与数字化运营 1 班二年级第二学期学生  |       |
|               | <b>学习基础</b>  | 已经学习了营养学基础知识、各类烹饪原料的营养价值、合理烹饪等相关项目内容，对“食品营养”相关知识有一定的了解与掌握，为“科学配餐”相关内容的学习打下理论基础。   |       |
|               | <b>学生特点</b>  | 对于理论课的学习难以保持长久的学习兴趣，部分学生易产生懈怠与畏难情绪。   |       |
| <b>教学目标</b>   | <b>知识目标</b>  | 1. 掌握《中国居民膳食指南（2022）》针对一般人群的八条膳食准则；<br>2. 了解中国居民膳食宝塔（2022）的结构和意义。                 |       |
|               | <b>技能目标</b>  | 1. 掌握一般人群八条膳食准则的核心内容；<br>2. 掌握使用中国居民膳食宝塔评价膳食的方法。<br>3. 能根据《中国居民膳食指南（2022）》规范日常饮食。 |       |
|               | <b>思政育人目标</b>  | 1. 突出强调“全面推进健康中国建设”重大战略部署；<br>2. 帮助学生形成正确的人生观、价值观和良好的职业素养；<br>3. 激发学生努力学习的热情。     |       |
| <b>教学重难点</b>  | 《中国居民膳食指南（2022）》针对一般人群的八条膳食准则及核心内容。  |   |       |
| <b>课程思政理念</b> | 在解读《中国居民膳食指南（2022）》过程中，将“全面推进健康中国建设”、《“健康中国 2030”规划纲要》、党的二十大报告提出“推进健康中国建设”、“健康中国，营养先行”、“全民健康”、“全面小康”等思政元素融入其中，帮助学生形成正确 |   |       |

|             |  |   |
|-------------|--|---|
|             | 的人生观、价值观和良好的职业素养，激发学生努力学习的热情。  |   |
| 教学方法        | 讲授法  |   |
| <b>教学设计</b> |  |   |
| 教学环节        | 教学过程   | 课程思政  |
| 导入<br>新课    | 播放与“健康中国”相关宣传图片  | 突出“全面推进健康中国建设”重大战略部署、《“健康中国2030”规划纲要》、党的二十大报告等思政内容，引出合理的膳食结构与营养平衡、身体健康的关系。  |
| 知识<br>讲授    | <p>1. 我国居民膳食能量供给充足，体格发育与营养状况总体改善，但居民膳食结构仍存在不合理现象，超重肥胖问题凸显，与膳食营养相关慢性病对我国居民健康的威胁日益严重，不健康的生活方式仍然普遍存在。为更加切合当前我国居民营养状况和健康需要，2022年4月26日，中国营养学会发布《中国居民膳食指南（2022）》。</p> <p>2. 一般人群八条膳食准则：<br/> 食物多样，合理搭配<br/> 吃动平衡，健康体重<br/> 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆<br/> 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉<br/> 少盐少油，控糖限酒<br/> 规律进餐，足量饮水<br/> 会烹会选，会看标签</p> | <p>《中国居民膳食指南（2022）》给中国居民提供最基本、最准确的健康膳食信息，指导其合理营养、保持健康。</p> <p>人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志。没有全民健康，就没有全面小康。相信在《中国居民膳食指南（2022）》的指导下，我们能切实地做到科学的选择食物，合理的搭配膳食，预防和减少营养相关疾病的发生。只有身体健康，一个人才能创造更多更大的价值；只有全民健康，才能为实现“两个一百年”奋斗目标、为实现中华民族伟大复兴的“中国梦”打下坚实的健康基础。</p> |

|      |   |                   |
|------|---|-------------------|
|      | 公筷分餐，杜绝浪费<br>3. 中国居民膳食宝塔（2022）                          |                   |
| 课程小结 | 回顾一般人群八条膳食准则  | 要求学生形成正确的人生观、价值观。 |
| 课后拓展 | 课后让学生通过翻阅书籍、上网查阅等方法对比找出 2022 版与 2016 版膳食指南中一般人群膳食准则的差异。 |                   |

### 教学反思

#### 1. 营养与配餐课程内容与思政融入点

“营养与配餐”课程教学中，深入挖掘与教学内容相关联的各种德育素材和思政资源，要培养学生追求积极健康的生活方式，遵从生命规律、敬畏生命规律，珍爱生命，始终将专业知识的学习与健康中国、服务人民的价值观深度融合。课程思政元素既要体现历史事件，来增强学生的民族自豪感和爱国情怀，又要重视时代性，将国家政策、社会热点和生活实例等完美融合，以“润物细无声”的方式实现课程教育总目标。

#### 2. 激发学生的学习兴趣

热爱是最好的老师。它是学生主动学习、积极思维、大胆质疑、勇于探索的强大动力。我们的教学更重要的是唤醒和激发学生的学习兴趣，让学生自始至终主动参与学习，全身心地投入到学习活动中。