

<b>授業科目名</b>	子どもの食と栄養(2100616)		
<b>時間割名</b>	子どもの食と栄養(55121)		
<b>時間割担当</b>	河合洋見		
<b>実施期</b>	前期	<b>単位数</b>	2 選択
<b>曜日・時限</b>	金・5		

### 授業の目標・概要

小児期の栄養・食生活は妊娠期から新生児期、乳児期、幼児期、学童期・思春期、生涯に至るライフステージに大きな影響を与えています。毎日の食生活が豊かな人間性を育て、生きる力を育み、発育を支え、健康な体と健康な生活習慣をつくるからです。この授業では、食品に含まれる栄養素が体作りにどうかかわっているのか、基礎的な栄養学を学ぶこと。現状の子どもたちの食生活上の課題を発見し、その原因や解決策を見出すこと。各小児期のライフステージごとに「からだ・こころ・食と栄養」の3領域からそれぞれの時期の特徴について学習すること。また、食育の推進や特別な配慮(疾病および体調不良など)を必要とする子どもへの対応についてなど、多角的に学習することにより、小児期の健康と食生活の意義について理解することを目的とします。

### 学習の到達目標

子どもの発育・発達過程から子どもの特徴について理解する。  
 子どもの生活・食生活の実態を把握し、健康との関係から食生活の課題や意義について理解する。  
 各食品、栄養素の特徴や消化吸収など、食品・栄養に関する基礎知識を身につける。  
 各ライフステージにおける発育・発達、食と栄養の特徴を理解する。  
 食育の基本と内容、実践について理解する。  
 児童福祉施設における栄養と食生活のあり方について理解する。  
 疾病および体調不良の子ども、および特別な配慮を要する子どもへの対応について理解する。

### 授業方法・形式

小テストを取り入れた講義形式を基本とする。テキストの内容に沿った資料を配布し、パワーポイントを用いた講義とする。

### 授業計画

- 第1回 子どもの健康と食生活の意義(子どもの心身の健康、食生活の現状と課題)
- 第2回 栄養に関する基本的知識(糖質、食物繊維、脂質、たんぱく質)
- 第3回 栄養に関する基本的知識(ビタミン、ミネラル、水)
- 第4回 栄養に関する基本的知識(エネルギー代謝)
- 第5回 栄養に関する基本的知識(食事摂取基準)
- 第6回 子どもの発育・発達と食生活
- 第7回 成長に対応した栄養と食生活(妊娠期の栄養・食生活)
- 第8回 成長に対応した栄養と食生活(新生児期・乳児期の発達と食生活)
- 第9回 成長に対応した栄養と食生活(幼児期の心身の発達と食生活)
- 第10回 成長に対応した栄養と食生活(学童・思春期の心身の発達と食生活)
- 第11回 成長に対応した栄養と食生活(生涯発達と食生活)
- 第12回 食育の基本と内容
- 第13回 家庭および児童福祉施設における栄養と食生活
- 第14回 特別な配慮を要する子どもへの対応(症状別、疾病別)
- 第15回 特別な配慮を要する子どもへの対応(アレルギーのある子どもへの対応)

### 成績評価の基準

定期試験にて、学習内容に関する知識・理解力を評価する(70%)。  
 予習・復習の成果を小テストで評価する(15%)  
 授業への積極的な参加、提出物等を総合的に減点方式で評価する(15%)。  
 ・出席回数が授業回数の2/3未満の者は、評価の対象外とする。  
 ・遅刻または早退した場合は、3回につき欠席1回分として取り扱う。

### 授業時間外の課題

予習に関しては、前週に指示したテキストの範囲を精読してくる。  
 復習に関しては、当日中に授業ノートを読み返すとともに、テキストおよび参考書の該当範囲を精読する。課題学習に関しては、授業内容に関連する課題に対するレポートを提出する。

### メッセージ

我が国は少子化に歯止めがかからず、人口減少と高齢化率の上昇は日本経済や社会保障の観点からみても深刻な問題です。また、ライフスタイルの変化から食生活も大きく変わり、子どもの欠食、孤食の問題、食の欧米化による肥満児の増加や生活習慣病の低年齢化など、食と栄養に関わる課題は多いです。子どもは「小さなおとな」ではなく、常に成長と発達の過程にあります。毎日の食生活が豊かな人間性を育て、生きる力を育み、発育を支え、健康な体と習慣をつくるのに大きく関わっています。この授業から栄養学の基礎的な知識、小児期における食生活の課題や意義、食育などについて皆さんと一緒に考えたいと思います。

### 教材・教科書

子どもの食と栄養 改定第2版 健康なからだところを育む小児栄養学 発行所 診断と治療社

## 参考書

日本人の食事摂取基準 2015年版 (株)第一出版  
子どもの食と栄養 理論と演習・実習 第2版 医歯薬出版(株)