

TRƯỜNG ĐẠI HỌC NHA TRANG

Khoa/Viện: Công nghệ Thực phẩm

Bộ môn: Đảm bảo Chất lượng & An toàn Thực phẩm

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

1. Thông tin về học phần

Tên học phần: Dinh dưỡng học

Tiếng Việt: Dinh dưỡng học

Tiếng Anh: Nutrition

Mã học phần: QFS342

Số tín chỉ: 2

Đào tạo trình độ: Đại học

Học phần tiên quyết: Hóa sinh học, Vi sinh vật Thực phẩm

2. Thông tin về giảng viên

Họ và tên: Đỗ Thị Thanh Thủy. Chức danh, học vị: Giảng viên, Thạc sĩ

Điện thoại: 0965610145. Email: thuydtt@ntu.edu.vn

Địa điểm, lịch tiếp SV: Văn phòng Bộ môn ĐBCL & ATTP vào tiết 2,3 thứ 4 hàng tuần.

3. Mô tả tóm tắt học phần

Học phần cung cấp cho người học các kiến thức căn bản về nhu cầu năng lượng và khẩu phần dinh dưỡng của người sử dụng thực phẩm, làm cơ sở cho việc sản xuất và thương mại hóa sản phẩm thực phẩm; nhằm góp phần giúp người học có khả năng phát triển kiến thức để tự thiết kế khẩu phần dinh dưỡng hợp lý cho mình, cho gia đình và cho người tiêu dùng thực phẩm, đáp ứng nhu cầu của một xã hội hiện đại trong đó người tiêu dùng hiểu biết về “thực đơn dinh dưỡng” của mình.

4. Mục tiêu

Giúp sinh viên có đủ kiến thức và kỹ năng cần thiết để tính toán khẩu phần dinh dưỡng; lựa chọn nguồn dinh dưỡng hợp lý và thiết kế khẩu phần dinh dưỡng phù hợp cho từng đối tượng cụ thể và vận dụng trong quá trình sản xuất các sản phẩm thực phẩm.

5. Kết quả học tập mong đợi (KQHT): Sau khi học xong học phần, sinh viên có thể:

a) Tính toán được giá trị dinh dưỡng của một sản phẩm thực phẩm, tính được năng lượng chuyển hóa cơ sở và nhu cầu năng lượng cho đối tượng cụ thể.

b) Tính toán được nhu cầu các chất dinh dưỡng và lựa chọn nguồn dinh dưỡng hợp lý cho một đối tượng.

c) Thiết kế khẩu phần dinh dưỡng phù hợp cho từng đối tượng cụ thể

d) Vận dụng được kiến thức đã học vào quá trình thu hoạch, chế biến và bảo quản nhằm tạo ra các sản phẩm thực phẩm có giá trị tốt nhất.

6. Kế hoạch dạy học

| STT | Chương/Chủ đề | Nhằm đạt KQHT | Số tiết | Phương pháp dạy – học | Chuẩn bị của người học |
|-----|---|---------------|---------|--|--|
| 1 | Khái quát chung về dinh dưỡng học Nhập môn dinh dưỡng học 1.1 Phương pháp đánh giá hàm lượng thức ăn 1.2 Năng lượng chuyển hóa cơ sở 1.3 Các yếu tố ảnh hưởng đến nhu cầu năng lượng của một cơ thể 1.4 Phương pháp tính tổng nhu cầu năng lượng cho một đối tượng | a | 6 | Thuyết giảng Thảo luận nhóm | Đọc tài liệu: “Dinh dưỡng và an toàn thực phẩm”, tác giả Hà Huy Khôi, Nxb. Y học, Hà Nội. (Trang 7 ÷ 45) |
| 2 | Dinh dưỡng các chất sinh năng lượng: protein, lipid và carbohydrate 2.1 Khái quát chung về các chất dinh dưỡng sinh năng lượng: protein, lipid và carbohydrate 2.2 Quá trình tiêu hóa, hấp thụ và chuyển hóa các chất sinh năng lượng trong cơ thể người 2.3 Vai trò, chức năng của các chất dinh dưỡng sinh năng lượng đối với cơ thể 2.4 Tính toán nhu cầu của cơ thể đối với các chất dinh dưỡng sinh năng lượng 2.5 Nguồn thực phẩm cung cấp các chất dinh dưỡng sinh năng lượng 2.6 Những ảnh hưởng có thể xảy ra khi thừa hoặc thiếu các chất dinh dưỡng sinh năng lượng | b,d | 12 | Thuyết giảng Thảo luận nhóm Seminar SV | Đọc tài liệu: “Dinh dưỡng và an toàn thực phẩm”, tác giả Hà Huy Khôi, Nxb. Y học, Hà Nội. (Trang 45 ÷ 78). |
| 3 | Dinh dưỡng vitamin và khoáng chất Dinh dưỡng vitamin: Vai trò, tính chất, chức năng và nguồn cung cấp các vitamin 3.1 Dinh dưỡng khoáng chất: Vai trò, tính chất, chức năng và nguồn cung cấp các loại khoáng chất cho cơ thể 3.2 | b,d | 4 | Thuyết giảng Thảo luận nhóm | Đọc tài liệu: “Dinh dưỡng và an toàn thực phẩm”, tác giả Hà Huy Khôi, Nxb. Y học, Hà Nội. |

| | | | | | |
|-----|---|-----|---|--------------------------------|--|
| 3.3 | Lựa chọn và sử dụng đúng cách nguồn thực phẩm cung cấp các loại vitamin và khoáng chất | | | | (Trang 78 ÷ 128). |
| 4 | Dinh dưỡng cân đối | c,d | 8 | Thuyết giảng Thảo luận nhóm | Đọc tài liệu: “Dinh dưỡng và an toàn thực phẩm”, tác giả Hà Huy Khôi, Nxb. Y học, Hà Nội. (Trang 141 ÷ 352). |
| 4.1 | Yêu cầu về dinh dưỡng cân đối: cân đối về năng lượng, cân đối về thành phần của một chất dinh dưỡng, tháp dinh dưỡng. | | | | |
| 4.2 | Dinh dưỡng cân đối cho từng nhóm đối tượng | | | | |
| 4.3 | Dinh dưỡng cân đối cho một số bệnh liên quan đến dinh dưỡng: béo phì, cao huyết áp, tiểu đường | | | | |

7. Tài liệu dạy và học

| STT | Tên tác giả | Tên tài liệu | Năm xuất bản | Nhà xuất bản | Địa chỉ khai thác tài liệu | Mục đích sử dụng | |
|-----|-------------------------------|--|--------------|---------------------|----------------------------|------------------|-----------|
| | | | | | | Tài liệu chính | Tham khảo |
| 1 | Trường Đại học Y Hà Nội | Dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm | 2004 | NXB Y học, Hà Nội | Thư viện | X | |
| 2 | Hà Huy Khôi – Từ Giấy | Dinh dưỡng hợp lý và sức khỏe | 2002 | NXB Y học, Hà Nội | Thư viện | | X |
| 3 | Bộ Y tế, Viện Dinh dưỡng | Bảng nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam | 2003 | NXB Y học, Hà Nội | Thư viện | | X |
| 4 | Nguyễn Minh Thủy | Bài giảng Dinh dưỡng người | 2005 | Trường ĐH Cần Thơ | Thư viện | | X |
| 5 | Carolyn D. Berdanier, Johanna | Handbook of Nutrition and Food | 2007 | CRC Press, New York | Thư viện | | X |

| | | | | | | | |
|----|--|--|------|---------------------------|----------|--|---|
| | Dwyer, and Elaine B. Feldman | | | | | | |
| 6 | Michael J. Gibney, Barrie M. Margetts, John M. Kearney and Lenore Arab | Public health Nutrition | 2007 | Blackwell publishing | Thư viện | | X |
| 7 | Sharon Rady Rolfes, Kathryn Pinna, Ellie Whitney | Understanding normal and clinical nutrition | 2008 | Thomson Wadsworth | Thư viện | | X |
| 8 | Roberta Larson Duyff | Food, nutrition and wellness | 2010 | USA: Mc Graw Hill | Thư viện | | X |
| 9 | Victor R. Preedy | Reviews in food and nutrition toxicity | 2003 | London: Taylor & Francis | Thư viện | | X |
| 10 | Robert E.C. Wildman | The nutritionist: food, nutrition and optimal health | 2009 | New York: Routledge | Thư viện | | X |
| 11 | Henry, C. J. K., Chapman, C | The nutrition handbook for food processors | 2002 | Boca Raton, FL: CRC Press | Thư viện | | X |

8. Yêu cầu của giảng viên đối với học phần

SV chuẩn bị bài theo yêu cầu của giảng viên trước khi lên lớp.

9. Đánh giá kết quả học tập

9.1 Lịch kiểm tra giữa kỳ (dự kiến)

| <i>Lần kiểm tra</i> | <i>Tiết thứ</i> | <i>Hình thức kiểm tra</i> | <i>Chủ đề/Nội dung được kiểm tra</i> | <i>Nhằm đạt KQHT</i> |
|---------------------|-----------------|---------------------------|--------------------------------------|----------------------|
| 1 | 6 | Tự luận | Chủ đề 1 | a |
| 2 | 30 | Tự luận | Chủ đề 4 | a, b, c, d |

9.2 Thang điểm học phần

| <i>STT</i> | <i>Hình thức đánh giá</i> | <i>Nhằm đạt KQHT</i> | <i>Trọng số (%)</i> |
|------------|---------------------------|----------------------|---------------------|
| 1 | Kiểm tra giữa kỳ | a, b, c | 10 |
| 2 | Seminar | a, b, c | 15 |
| 3 | Kiểm tra cuối kỳ | a, b, c, d | 25 |
| 4 | Thi kết thúc học phần | a, b, c, d | 50 |

TRƯỞNG BỘ MÔN

TS. Lưu Hồng Phúc

GIẢNG VIÊN

ThS. Đỗ Thị Thanh Thủy