水利部老年大学

老年营养餐制作与慢病饮食结构调整教学计划

（2020年秋季学期）

班次：老年营养餐制作与慢病饮食结构调整

教师：刘金英、安健华、张虎 上课时间：周四上午9:30—11:00

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 内 容 | 授课老师 | 备注 |
| 一 | 人体所必需的营养物质和热量 | 张虎 |  |
| 二 | 烹饪原料的营养特点及科学膳食 | 张虎 |  |
| 三 | 中医药膳的基本理论 | 张虎 |  |
| 四 | 顺应四季的食疗养生 | 张虎 |  |
| 五 | 食疗方 | 张虎 |  |
| 六 | 食疗方 | 张虎 |  |
| 七 | 老年人健康的饮食结构 | 刘金英 |  |
| 八 | 营养学基础 | 安健华 |  |
| 九 | 营养缺乏病（包括贫血） | 安健华 |  |
| 十 | 血脂异常的营养治疗 | 安健华 |  |
| 十一 | 心血管疾病的营养治疗（包括高血压） | 安健华 |  |
| 十二 | 糖尿病的营养治疗 | 刘金英 |  |
| 十三 | 骨质疏松症的防与治 | 安健华 |  |
| 十四 | 预防老年营养不良（包括肌少症、低蛋白血症） | 安健华 |  |
| 十五 | 肾病的营养治疗 | 安健华 |  |
| 十六 | 科学饮食 防治肿瘤 | 刘金英 |  |

注：以上十六项内容为老年营养餐及慢病饮食结构调整秋季班的具体教学内容，但教学次序会有调整，具体上课内容以课程为准。