

## **Đề cương chi tiết học phần**

### **DINH DƯỠNG HỌC**

#### **1. Thông tin tổng quát:**

Môn học này giảng dạy trong kỳ 4, đây là môn học cơ sở ngành giúp sinh viên có thể dễ dàng tiếp thu kiến thức của các môn học chuyên ngành cũng như giúp sinh viên vững vàng ứng dụng các kiến thức của môn học trong nghề nghiệp sau này.

##### **1.1. Thông tin về giảng viên**

###### **Giảng viên 1:**

Họ và tên: Nguyễn Ngọc Hiền

Chức danh, học hàm, học vị: TS

Thời gian, địa điểm làm việc:

Địa chỉ liên hệ:

Điện thoại:,                      Email:

Các hướng nghiên cứu chính:

###### **Giảng viên 2:**

Họ và tên: Nguyễn Thị Huyền

Chức danh, học hàm, học vị: ThS

Thời gian, địa điểm làm việc: Bộ môn Công nghệ thực phẩm, khoa Hóa học, Trường Đại học Vinh

Địa chỉ liên hệ: Bộ môn Công nghệ thực phẩm, khoa Hóa học, Trường Đại học Vinh

Điện thoại: 0965.789.515,                      email: nguyenhuyendhv@gmail.com

Các hướng nghiên cứu chính:

##### **1.2. Thông tin về môn học:**

- Tên môn học (tiếng Việt): Dinh dưỡng học (tiếng Anh):
--

- Mã số môn học:	
- Thuộc khối kiến thức/kỹ năng:	
<input type="checkbox"/> Kiến thức cơ bản	<input checked="" type="checkbox"/> Kiến thức cơ sở ngành
<input type="checkbox"/> Kiến thức chuyên ngành	<input type="checkbox"/> Kiến thức khác
<input type="checkbox"/> Môn học chuyên về kỹ năng chung	<input type="checkbox"/> Môn học đồ án tốt nghiệp
- Số tín chỉ:	3 (2TC lý thuyết + 1 TC Thực hành)
+ Số tiết lý thuyết:	30
+ Số tiết thảo luận/bài tập:	
+ Số tiết thực hành:	15
+ Số tiết hoạt động nhóm:	
+ Số tiết tự học:	90
- Môn học tiên quyết:	
- Môn học song hành:	

## 2. Mô tả môn học

Nội dung bao gồm những kiến thức về khoa học dinh dưỡng và khoa học thực phẩm để đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng cho các đối tượng ở cộng đồng; các kiến thức đánh giá và giám sát dinh dưỡng trong theo dõi và phát hiện những vấn đề dinh dưỡng ở cộng đồng; xây dựng khẩu phần ăn, tiết chế dinh dưỡng; các kiến thức cơ bản về an toàn vệ sinh thực phẩm; vận dụng kiến thức về dinh dưỡng - tiết chế vào thực tế chăm sóc người bệnh và cộng đồng, đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm và phù hợp với văn hóa của người bệnh.

## 3. Mục tiêu môn học (Course Goals)

- Trình bày được vai trò và nhu cầu các chất dinh dưỡng.
- Trình bày được thành phần dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm.
- Mô tả được một số bệnh do dinh dưỡng bất hợp lý, thực phẩm không an toàn gây nên.
- Trình bày được các biện pháp phòng chống các bệnh liên quan đến dinh dưỡng và thực phẩm.
- Xây dựng khẩu phần ăn cho từng đối tượng theo lứa tuổi, bệnh lý

## 4. Đánh giá môn học

Thành phần đánh giá (1)	Bài đánh giá (2)	Tỷ lệ (%)
<b>A1. Đánh giá quá trình</b>		30%
<b>A1.1. Hồ sơ môn học</b>		10%
	- Chuyên cần và thái độ học tập	5%
	- Ý thức xây dựng bài	5%
<b>A1.2. Đánh giá quá trình</b>		20%
	A1.2.1. Bài tập	10%
	A1.2.2. Báo cáo thuyết trình, thảo luận nhóm	10%
<b>A2. Đánh giá giữa kỳ (*)</b>		20%
	Bài kiểm tra trắc nghiệm hoặc tự luận giữa kỳ	
<b>A3. Đánh giá cuối kỳ</b>		50%
<b>A3.1. HP Lý thuyết</b>	Bài kiểm tra tự luận cuối kỳ	(45/60)*50%
<b>A3.2. Thực hành</b>	Bài thi thực hành	(15/60)*50%
Công thức: $A1.1*10\% + A1.2*20\% + A2*20\% + (A3.1*15+A3.2*45)/60*50\%$		

## 5. Nội dung và Kế hoạch giảng dạy

### 5.1. Nội dung giảng dạy

#### 5.1.1. Lý thuyết

Chương 1: Vai trò và nhu cầu các chất dinh dưỡng

#### 1.1. Vai trò và nhu cầu năng lượng

1.1.1. Cân bằng năng lượng

1.1.2. Nhu cầu năng lượng

1.1.3. Hậu quả của thiếu hoặc thừa năng lượng

#### 1.2. Vai trò và nhu cầu các chất sinh năng lượng

1.2.1. Protein

1.2.2. Lipid

1.2.3. Glucid

#### 1.3. Vai trò và nhu cầu của các chất không sinh năng lượng

1.3.1. Vai trò và nhu cầu vitamin

1.3.2. Vai trò và nhu cầu các chất khoáng

1.3.3. Vai trò và nhu cầu nước

## **Chương 2: Dinh dưỡng cho các đối tượng**

- 2.1. Dinh dưỡng cho trẻ dưới 5 tuổi
- 2.2. Dinh dưỡng cho lứa tuổi 6-19 tuổi
- 2.3. Dinh dưỡng cho người trưởng thành
- 2.4. Dinh dưỡng ngành nghề
- 2.5. Dinh dưỡng cho phụ nữ có thai và cho con bú
- 2.6. Dinh dưỡng cho người cao tuổi

## **Chương 3: Khoa học thực phẩm**

- 3.1. Giá trị dinh dưỡng và đặc điểm vệ sinh của các nhóm thực phẩm
  - 3.1.1. Nhóm thực phẩm giàu protein
  - 3.1.2. Nhóm thực phẩm giàu lipid
  - 3.1.3. Nhóm thực phẩm giàu glucid
  - 3.1.4. Nhóm thực phẩm giàu chất khoáng, vitamin
- 3.2. Vai trò của bảo quản và các phương pháp bảo quản thực phẩm
- 3.3. Phụ gia thực phẩm
- 3.4. Vệ sinh an toàn thực phẩm và đề phòng ngộ độc thực phẩm
  - 3.4.1. Đại cương về an toàn thực phẩm
  - 3.4.2. Ngộ độc thực phẩm
    - 3.4.2.1. Ngộ độc do thức ăn nhiễm vi sinh vật và độc tố của vi sinh vật
    - 3.4.2.2. Ngộ độc do thức ăn bị biến chất
    - 3.4.2.3. Ngộ độc do bản thân thức ăn có sẵn chất độc
    - 3.4.2.4. Ngộ độc do thức ăn bị ô nhiễm các chất độc hóa học, hóa chất bảo vệ thực vật, kim loại nặng, các hóa chất phụ gia thực phẩm
    - 3.4.2.5. Xử lý khi có ngộ độc thức ăn

## **Chương 4: Xây dựng khẩu phần thực đơn và ăn uống trong điều trị**

- 4.1. Nguyên tắc xây dựng khẩu phần
- 4.2. Trình bày các bước xây dựng khẩu phần
- 4.3. Xây dựng khẩu phần thực đơn và ăn uống điều trị cho một số đối tượng

## **Chương 5: Dinh dưỡng cộng đồng**

- 5.1. Dinh dưỡng cộng đồng và văn hoá xã hội
  - 5.1.1. Dinh dưỡng cộng đồng và các yếu tố văn hoá xã hội
  - 5.1.2. Thực phẩm và văn hoá
  - 5.1.3. Các bệnh thiếu và thừa dinh dưỡng
- 5.2. Truyền thông giáo dục dinh dưỡng
  - 5.2.1. Các phương pháp truyền thông giáo dục dinh dưỡng
  - 5.2.2. Các kỹ năng tư vấn dinh dưỡng

5.2.3. Lập kế hoạch và tổ chức truyền thông giáo dục dinh dưỡng

5.3. Đánh giá, giám sát dinh dưỡng và can thiệp dinh dưỡng

5.3.1. Các phương pháp đánh giá tình trạng dinh dưỡng

5.3.2. Giám sát dinh dưỡng

5.3.3. Can thiệp dinh dưỡng ở cộng đồng

5.3.4. Những nguyên lý thực hành dinh dưỡng cộng đồng

### 5.1.2. Thực hành

Bài 1: Xác định giá trị dinh dưỡng các loại thức ăn, đánh giá tình trạng dinh dưỡng thông qua các chỉ tiêu nhân trắc

Bài 2: Xây dựng khẩu phần ăn cho người bình thường

Bài 3: Xây dựng khẩu phần ăn cho trẻ em

Bài 4: Xây dựng khẩu phần cho phụ nữ mang thai

Bài 5: Tư vấn dinh dưỡng cho các đối tượng

Bài 6: Lấy mẫu, kiểm nghiệm, kiểm tra vệ sinh an toàn thực phẩm nhà ăn

## 5.2 Kế hoạch giảng dạy

### Lý thuyết:

<b>Tuần</b> (2/0/4)	<b>Nội dung</b>	<b>Hình thức tổ chức dạy học</b>	<b>Chuẩn bị của sv</b>
1 (2/0/4)	Chương 1: <b>Vai trò và nhu cầu các chất dinh dưỡng</b> <b>1.1. Vai trò và nhu cầu năng lượng</b> 1.1.1. Cân bằng năng lượng 1.1.2. Nhu cầu năng lượng	+ Thuyết trình + Thảo luận, thảo luận nhóm + Sử dụng giáo án điện tử	+ Đọc trước nội dung bài học về vai trò, nhu cầu của năng lượng
2	1.1.3. Hậu quả của thiếu hoặc thừa năng lượng <b>1.2. Vai trò và nhu cầu các chất sinh năng lượng</b> 1.2.1. Protein	+ Thuyết trình + Sử dụng giáo án điện tử	+ Đọc thêm về vai trò, nhu cầu của protein
3	1.2.2. Lipid 1.2.3. Glucid		+ Đọc thêm về vai trò, nhu cầu của lipid, glucid
4	<b>1.3. Vai trò và nhu cầu của các chất không sinh năng lượng</b>	+ Thuyết trình có minh họa	+ Đọc thêm về vai trò, nhu cầu của vitamin

	1.3.1. Vai trò và nhu cầu vitamin	+ Phân tích và tổng hợp + Thảo luận để giải quyết vấn đề	
5	1.3.2. Vai trò và nhu cầu các chất khoáng 1.3.3. Vai trò và nhu cầu nước	+ Thuyết trình có minh họa + Phân tích và tổng hợp + Thảo luận để giải quyết vấn đề	+ Đọc thêm về vai trò, nhu cầu của chất khoáng, nước
6	<b>Chương 2: Dinh dưỡng cho các đối tượng</b> 2.1. Dinh dưỡng cho trẻ dưới 5 tuổi 2.2. Dinh dưỡng cho lứa tuổi 6-19 tuổi	+ Thuyết trình có minh họa + Phân tích và tổng hợp + Thảo luận để giải quyết vấn đề	+ Đọc thêm về dinh dưỡng cho trẻ em
7	2.3. Dinh dưỡng cho người trưởng thành 2.4. Dinh dưỡng ngành nghề	+ Thuyết trình + Thảo luận, thảo luận nhóm + Tích cực hóa người học + Sử dụng giáo án điện tử	Đọc về dinh dưỡng cho người trưởng thành, dinh dưỡng cho các ngành nghề
8	2.5. Dinh dưỡng cho phụ nữ có thai và cho con bú 2.6. Dinh dưỡng cho người cao tuổi	+ Thuyết trình + Thảo luận, thảo luận nhóm + Tích cực hóa người học + Sử dụng giáo án điện tử	Đọc về dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai và cho con bú, dinh dưỡng cho người cao tuổi
9	<b>Chương 3: Khoa học thực phẩm</b> 3.1. Giá trị dinh dưỡng và đặc điểm vệ sinh của các nhóm thực phẩm 3.1.1. Nhóm thực phẩm giàu protein 3.1.2. Nhóm thực phẩm giàu lipid	+ Thuyết trình + Thảo luận, thảo luận nhóm + Tích cực hóa người học + Sử dụng giáo án điện tử	+ Đọc thêm tài liệu liên quan đến giá trị dinh dưỡng và đặc điểm vệ sinh của các nhóm thực phẩm
10	3.1.3. Nhóm thực phẩm giàu glucid 3.1.4. Nhóm thực phẩm giàu chất	+ Thuyết trình có minh họa	+ Đọc thêm về bảo quản thực phẩm, phụ

	<p>khoáng, vitamin</p> <p>3.2. Vai trò của bảo quản và các phương pháp bảo quản thực phẩm</p> <p>3.3. Phụ gia thực phẩm</p>	<p>+ Sử dụng giáo án điện tử</p> <p>+ Phân tích và tổng hợp</p>	gia thực phẩm
<b>11</b>	<p>3.4. Vệ sinh an toàn thực phẩm và đề phòng ngộ độc thực phẩm</p> <p>3.4.1. Đại cương về an toàn thực phẩm</p> <p>3.4.2. Ngộ độc thực phẩm</p> <p>3.4.2.1. Ngộ độc do thức ăn nhiễm vi sinh vật và độc tố của vi sinh vật</p> <p>3.4.2.2. Ngộ độc do thức ăn bị biến chất</p> <p>3.4.2.3. Ngộ độc do bản thân thức ăn có sẵn chất độc</p> <p>3.4.2.4. Ngộ độc do thức ăn bị ô nhiễm các chất độc hóa học, hóa chất bảo vệ thực vật, kim loại nặng, các hóa chất phụ gia thực phẩm</p> <p>3.4.2.5. Xử lý khi có ngộ độc thức ăn</p>	<p>+ Thuyết trình có minh họa</p> <p>+ Sử dụng giáo án điện tử</p>	+ Đọc thêm về an toàn vệ sinh thực phẩm, ngộ độc thực phẩm
<b>12</b>	<p><b>Chương 4: Xây dựng khẩu phần thực đơn và ăn uống trong điều trị</b></p> <p>4.1. Nguyên tắc xây dựng khẩu phần</p> <p>4.2. Trình bày các bước xây dựng khẩu phần</p> <p>4.3. Xây dựng khẩu phần thực đơn và ăn uống điều trị cho một số đối tượng</p>	<p>+ Thuyết trình có minh họa</p> <p>+ Sử dụng giáo án điện tử</p> <p>+ Phân tích và tổng hợp</p> <p>+ Thảo luận để giải quyết vấn đề</p>	+ Đọc thêm về xây dựng khẩu phần ăn
<i>13</i>	<p><b>Chương 5: Dinh dưỡng cộng đồng</b></p> <p>5.1. Dinh dưỡng cộng đồng và văn hoá xã hội</p> <p>5.1.1. Dinh dưỡng cộng đồng và các yếu tố văn hoá xã hội</p> <p>5.1.2. Thực phẩm và văn hoá</p> <p>5.1.3. Các bệnh thiếu và thừa</p>	<p>+ Thuyết trình có minh họa</p> <p>+ Sử dụng giáo án điện tử</p> <p>+ Phân tích và tổng hợp</p> <p>+ Thảo luận để giải quyết</p>	+ Đọc về dinh dưỡng cộng đồng

	dinh dưỡng	vấn đề	
<b>14</b>	5.2. Truyền thông giáo dục dinh dưỡng 5.2.1. Các phương pháp truyền thông giáo dục dinh dưỡng 5.2.2. Các kỹ năng tư vấn dinh dưỡng 5.2.3. Lập kế hoạch và tổ chức truyền thông giáo dục dinh dưỡng	+ Thuyết trình có minh họa + Sử dụng giáo án điện tử	+ Đọc thêm các kỹ năng tư vấn dinh dưỡng
<b>15</b>	5.3. Đánh giá, giám sát dinh dưỡng và can thiệp dinh dưỡng 5.3.1. Các phương pháp đánh giá tình trạng dinh dưỡng 5.3.2. Giám sát dinh dưỡng 5.3.3. Can thiệp dinh dưỡng ở cộng đồng 5.3.4. Những nguyên lý thực hành dinh dưỡng cộng đồng	+ Thuyết trình có minh họa + Sử dụng giáo án điện tử + Phân tích và tổng hợp + Thảo luận để giải quyết vấn đề	+ Đọc thêm về đánh giá, giám sát dinh dưỡng

**Thực hành: (Mỗi tuần 4 tiết Thực hành )**



<b>Tuần thứ (1)</b>	<b>Nội dung (2)</b>	<b>Hình thức tổ chức DH (3)</b>	<b>Chuẩn bị của SV (4)</b>
9	Bài 1: Xác định giá trị dinh dưỡng các loại thức ăn, đánh giá tình trạng dinh dưỡng thông qua các chỉ tiêu nhân trắc	<ul style="list-style-type: none"> <li>-GV phát tập bài thực hành.</li> <li>-Hướng dẫn thực hiện bài mẫu.</li> <li>Yêu cầu các nhóm SV thực hiện các bài thực hành</li> <li>-Gọi đại diện các nhóm trình bày kết quả</li> <li>-Các nhóm nhận xét và đặt câu hỏi cho nhau.</li> <li>-GV kết luận.</li> </ul>	Đọc kỹ nội dung bài thực hành
10	Bài 2: Xây dựng khẩu phần ăn cho người bình thường	<ul style="list-style-type: none"> <li>-GV phát tập bài thực hành.</li> <li>-Hướng dẫn thực hiện bài mẫu.</li> <li>Yêu cầu các nhóm SV thực hiện các bài thực hành</li> <li>-Gọi đại diện các nhóm nêu hiện tượng, giải thích</li> <li>-Các nhóm nhận xét và đặt câu hỏi cho nhau.</li> <li>-GV kết luận.</li> </ul>	Đọc kỹ nội dung bài thực hành, Xây dựng quy trình thiết kế các bài thí nghiệm cụ thể
11	Bài 3: Xây dựng khẩu phần ăn cho trẻ em	<ul style="list-style-type: none"> <li>--GV phát tập bài thực hành.</li> <li>-Hướng dẫn thực hiện bài mẫu.</li> <li>Yêu cầu các nhóm SV thực hiện các bài thực hành</li> <li>-Gọi đại diện các nhóm nêu hiện tượng, giải thích</li> <li>-Các nhóm nhận xét và đặt câu hỏi cho nhau.</li> <li>-GV kết luận.</li> </ul>	Đọc kỹ nội dung bài thực hành, Xây dựng quy trình thiết kế các bài thí nghiệm cụ thể
12	Bài 4: Xây dựng khẩu phần cho phụ nữ mang thai	<ul style="list-style-type: none"> <li>-GV phát tập bài thực hành.</li> <li>-Hướng dẫn thực hiện bài mẫu.</li> <li>Yêu cầu các nhóm SV thực hiện các bài thực hành</li> </ul>	Đọc kỹ nội dung bài thực hành, Xây dựng quy trình thiết kế các bài thí nghiệm cụ thể

		-Gọi đại diện các nhóm nêu hiện tượng, giải thích -Các nhóm nhận xét và đặt câu hỏi cho nhau. -GV kết luận..	
13	Bài 5: Tư vấn dinh dưỡng cho các đối tượng	-GV cho sv bốc thăm câu hỏi bài thực hành -SV trả lời, GV cho điểm	
14	Bài 6: Lấy mẫu, kiểm nghiệm, kiểm tra vệ sinh an toàn thực phẩm nhà ăn		

## 7. Nguồn học liệu

### ***Giáo trình:***

1. Dinh dưỡng lâm sàng - Tiết chế, Nhà xuất bản Y học, 2016
2. Thực hành Dinh dưỡng Lâm sàng - Tiết chế, nhà xuất bản Y học, 2016

### ***Tài liệu tham khảo:***

- Dinh dưỡng học cơ sở, Nhà xuất bản Y học, 2016
- Học viện quân y (2008), “Vệ sinh học môi trường, lao động, dinh dưỡng và an toàn thực phẩm”, nhà xuất bản Quân đội Nhân dân.
- Nguyễn Tiến Bình (2008), “Dinh dưỡng lâm sàng”, nhà xuất bản Y học Hà Nội.
- Bộ sách về Dinh dưỡng (4 quyển) do Dự án Dinh dưỡng lâm sàng Đại học Y Hà nội viết 2014, Sách lưu hành nội bộ
- Textbook of Integrative Clinical Nutrition , Medicine and Health Science , Book @Amazon.com

## 8. Quy định của môn học

Các quy định của môn học như:

- Sinh viên nộp Hồ sơ môn học theo yêu cầu.
- Sinh viên phải nộp bài tập/báo cáo,....
- Tỷ lệ thời gian sinh viên phải có mặt trên lớp: tối thiểu là 80%, nghỉ quá 20% sẽ không được thi.

### **9. Phụ trách môn học**

- Khoa/bộ môn phụ trách: Viện CN Hóa Sinh Môi trường
- Địa chỉ/email: Trường Đại học Vinh