

河南省中等职业学校
食品营养与健康课程标准
(2025 年)(试行)

目 录

一、课程性质与任务	1
(一) 课程性质	1
(二) 课程任务	1
二、课程目标与要求	1
三、课程结构与内容	2
(一) 课程结构	2
(二) 课程内容	3
四、学生考核与评价	4
(一) 评价原则	4
(二) 评价方式	5
(三) 评价结果运用	6
五、课程实施与保障	6
(一) 课程实施	6
(二) 教学条件	7

一、课程性质与任务

（一）课程性质

食品营养与健康是研究食物营养与人体健康相互关系的科学，也是落实“健康中国”战略、推动全民健康事业发展的有力支撑。食品营养与健康课程是中等职业学校食品与餐饮类专业的专业基础课程，主要内容包括食品营养和合理膳食基础知识。

（二）课程任务

本课程全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，对接食品与餐饮行业一线岗位对技能人才的现实需求，使学生掌握食品与餐饮类专业必备的营养学基础、各类人群营养、食物营养和膳食指导与慢性病预防等方面的知识和技能，具备从事营养食品加工、科学烹饪、健康服务等的能力，养成严谨求实的科学态度、服务大众健康的责任意识，以及持续学习、善于沟通的职业素质，为后续专业课程学习及未来职业发展奠定坚实基础。

二、课程目标与要求

本课程立足中等职业教育人才培养定位，通过系统的理论学习、实践训练和综合应用，应达到以下目标与要求。

1. 能识别和区分能量和营养素等主要概念，了解其基本功能及其与人体健康的关系。
2. 会观察描述人体消化系统的构成，理解食物消化吸收的原理和过程。
3. 能运用各类食物营养特点、不同人群生理特点和营养需求、中国居民膳食指南等知识和技能对健康人群进行合理膳食指导。
4. 能科学选择烹饪原料，合理选用加工、烹调方式，以减少食物营养素损失。
5. 能识别并处理常见营养不良问题，准确描述问题状况并分析成因。
6. 会查阅食品营养与健康方面的相关资料和标准，获取有效信息以支持学习与工作。
7. 具备协作意识，能在团队中有效沟通，配合完成综合性任务。
8. 树立规范意识，能遵守操作要求并正确使用相关资源。
9. 了解食品营养与健康领域的发展动态，具备适应行业变化的初步意识。
10. 能对完成的工作进行总结反思，具备持续改进的意愿和能力。
11. 养成个人健康生活方式，关注人民健康，具有高度的社会责任感和知识报国的家

国情怀与使命担当。

三、课程结构与内容

（一）课程结构

本课程由 6 个教学模块构成，包括食物的消化与吸收、能量与营养素、各类食物营养特点、各类人群营养知识、中国居民膳食指南和慢性病人合理膳食与食疗养生。

本课程主要内容及参考学时如下，其中加*号内容为选修。各学校可结合教学实际情况，在保障课程目标达成的前提下，灵活分配各教学内容的学时数。

模块	内容	参考学时
食物的消化与吸收	人体消化系统的组成及功能	8
	食物的消化和吸收	
能量与营养素	能量	26
	蛋白质	
	碳水化合物	
	脂类	
	维生素	
	矿物质	
	水	
各类食物营养特点	植物性食物的营养特点	16
	动物性食物的营养特点	
	调味品及其他食品的营养特点	
各类人群营养知识	孕妇、乳母生理特点及营养需要	10
	婴幼儿生长发育特点及营养需要	
	儿童生长发育特点及营养需要	
	老年人生理特点及营养需要	
中国居民膳食指南	一般人群膳食指南	20

续表

模块	内容	参考学时
中国居民膳食指南	特定人群膳食指南	20
*慢性病人合理膳食 与食疗养生	肥胖症	(16)
	心血管疾病	
	糖尿病	
	高尿酸血症与痛风	
合计		80

(二) 课程内容

模块	任务描述	教学内容与要求
食物的消化与吸收	1. 认识人体消化系统的组成及功能。 2. 解析食物的消化和吸收过程	1. 了解人体消化系统的主要组成。 2. 掌握各消化器官在消化过程中发挥的作用。 3. 理解消化和吸收的概念。 4. 掌握营养素在消化道内的消化过程以及消化酶所发挥的作用
能量与营养素	1. 分析人体能量消耗的构成与影响因素, 掌握能量平衡与健康的关系。 2. 学习营养素相关知识, 理解营养素的营养价值与健康的关系。 3. 合理选择食物, 满足人体对能量和营养素的需要	1. 掌握能量的概念、单位、产能营养素能量系数与供能比, 掌握人体能量消耗的构成及其影响因素, 熟悉能量的食物来源, 了解能量与健康的关系。 2. 掌握蛋白质的组成、分类、生理功能和食物来源, 了解氨基酸的概念与分类, 理解必需氨基酸与蛋白质营养价值的关系, 了解蛋白质与健康的关系。 3. 掌握碳水化合物的概念、分类、生理功能和食物来源, 了解碳水化合物与健康的关系。 4. 掌握脂类和脂肪酸的分类、概念和生理功能, 了解不同脂类和各类脂肪酸与健康的关系, 熟悉脂类的食物来源, 了解脂类与健康的关系。 5. 了解维生素的分类和特点, 掌握维生素的生理功能、食物来源及其与健康的关系。 6. 了解矿物质的概念、分类和一般生理功能, 掌握各种矿物质的生理功能、食物来源及其与健康的关系。 7. 了解水的生理功能及需要量, 掌握科学饮水方法
各类食物营养特点	1. 辨识植物性食物、动物性食物、调味品及其他食品的营养特点。 2. 针对不同类型的食物, 合理选择不同的加工、烹调方式	1. 了解植物性食物的分类, 熟悉植物性食物的营养特点与加工、烹调方式对其营养价值的影响, 掌握植物性食物的合理加工和利用方法。 2. 了解动物性食物的分类, 熟悉动物性食物的营养特点与加工、烹调方式对其营养价值的影响, 掌握动物性食物的合理加工和利用方法。

续表

模块	任务描述	教学内容与要求
各类食物营养特点		3. 了解调味品及其他食品的分类，熟悉各种常见油脂、调味品的营养特点以及加工、烹调方式对其营养价值的影响
各类人群营养知识	1. 分析各类人群的生理特点。 2. 明确各类人群的营养需求。 3. 认识各类人群营养不良所带来的健康问题	1. 了解孕妇和乳母的生理特点，熟悉孕妇和乳母的营养需求，了解孕妇和乳母营养不良对健康的影响。 2. 了解婴幼儿生长发育的特点，熟悉婴幼儿的营养需求，了解婴幼儿营养不良对健康的影响。 3. 了解儿童生长发育的特点，熟悉儿童的营养需求，了解儿童营养不良对健康的影响。 4. 了解老年人的生理特点，熟悉老年人的营养需求，了解营养不良对老年人健康的影响
中国居民膳食指南	1. 应用一般人群膳食指南指导健康人群合理膳食。 2. 应用特定人群膳食指南指导特定人群合理膳食	1. 了解膳食结构的类型和特点。 2. 掌握一般人群膳食指南和中国居民平衡膳食宝塔的基本内容。 3. 理解并掌握平衡膳食模式的概念和组成。 4. 掌握特定人群膳食指南的基本内容
*慢性病人群合理膳食与食疗养生	1. 认识慢性病对健康的危害。 2. 探讨慢性病成因及其与膳食营养的关系。 3. 通过合理膳食预防和控制慢性病	1. 了解肥胖症的概念、危害、成因及其与膳食营养的关系；了解肥胖人群的食养指南。 2. 了解心血管疾病的概念、危害、成因及其与膳食营养的关系；了解心血管疾病人群的食养指南。 3. 了解糖尿病的概念、危害、成因及其与膳食营养的关系；了解糖尿病人群的食养指南。 4. 了解高尿酸血症与痛风的概念、危害、成因及其与膳食营养的关系；了解高尿酸血症与痛风人群的食养指南

四、学生考核与评价

（一）评价原则

1. 坚持立德树人

把立德树人成效作为评价的根本标准，注重学生理想信念、爱国情怀、品德修养和职业道德的培育，将践行社会主义核心价值观贯穿于评价全过程。

2. 促进全面发展

落实德智体美劳全面发展的评价要求，注重考查学生的人文素养、科学素养、数字素养、职业道德，爱岗敬业的职业精神和精益求精的工匠精神，关注学生创新精神、个性发展与综合职业能力的达成，促进学生健康成长、全面发展。

3. 突出能力导向

体现职业教育类型特色，根据食品与餐饮类专业特点，设计体现营养与健康知识实践应用、健康服务的专业特色，以考核食品加工与烹饪原料选择、合理加工与烹调、平衡膳食指导、营养缺乏和慢性病预防等岗位能力为重点的评价内容和方式。

4. 注重多元评价

强化过程评价，改进结果评价，探索增值评价，健全综合评价。鼓励社会评价和学校评价相结合，教师评价和学生评价相结合。

5. 推动技术赋能

充分利用数字技术，提高教育评价的科学性、专业性、客观性。

（二）评价方式

1. 过程评价

通过课堂表现、平时作业与实训报告、阶段性小测验、实训任务等环节，重点考查学生在良好的学习习惯、思维方法、学习态度与实践创新等方面的表现。

2. 结果评价

采用期末理论知识考试和期末实践技能考核的方式，检验学生在知识理论水平和营养食品加工、科学烹饪、健康服务等方面的综合运用能力。

3. 增值评价

重点考查学生在知识掌握、技能操作、思维与应用能力及严谨求实的职业素养方面的进步幅度，关注个体发展与提升，探索纳入学生成长档案。

4. 综合评价

不仅关注知识的学习、技能的训练，还要注重职业综合素质和行动能力的培养，促进学生全面发展。

（三）评价结果运用

1. 服务学生发展

通过评价结果帮助学生认识在知识理解、技能操作或学习习惯上的优势与不足，为学生未来的职业方向和清晰的职业生涯规划提供依据。

2. 改进教学工作

教师根据学生在营养知识理论水平和营养食品加工、科学烹饪、健康服务等的评价结果，精准定位教学的难点和盲区，及时调整教学策略和方法。

3. 完善课程建设

将学生在知识掌握、技能操作及职业素养等方面的评价结果作为优化教学内容或资源的重要参考。

五、课程实施与保障

（一）课程实施

1. 教学要求

落实立德树人根本任务，根据本课程目标、内容特点和学生认知基础，以学生为中心设计教学活动。有机融入家国情怀、工匠精神、中华优秀饮食文化、社会责任、法治意识、传统美德等思政元素。对接食品与餐饮类职业能力要求，贯彻理实一体化理念，以营养导购、食品加工、食堂配菜、烹饪指导、社区营养宣传等典型工作场景为载体，通过案例教学、任务驱动、小组讨论与辩论等方式，引导学生在解决问题中掌握营养食品加工、科学烹饪、健康服务等技能。积极运用现代信息技术，优化课前诊断与学情分析、教学资源供给与内容呈现、课堂互动与策略调整、多元评价与增值追踪、思政与职业素养融入等过程。

2. 教材编写要求

教材编写须遵循食品与餐饮类专业教学标准及本课程标准，基于营养食品加工、科学烹饪、膳食指导、健康服务等工作任务设计内容，突出食品营养保障公众健康理论的实用性与针对性。结构设计应适配模块化需求，配套开发微课、动画、虚拟仿真、案例库、习题库等数字资源。

3. 课程资源开发与利用要求

文本资源方面，开发学习材料、实习实训手册等教学材料。

数字化资源方面，构建涵盖音视频素材、教学课件、数字化教学案例、虚拟仿真软件等在内的资源体系。

（二）教学条件

1. 师资配备要求

主讲教师应持有相应专业的教师资格证书，具备食品科学、烹饪与营养教育等相关专业背景及教学能力，能够胜任食品营养与健康课程的理论与实践教学。

课程负责人应具有本专业及相关专业中级及以上职称，具有 3 年以上教学或行业实践经验。

兼职教师可聘请来自食品加工与餐饮相关企业、具有中级及以上专业技术职务（职称）或高级工及以上职业技能等级或 3 年以上相关岗位实践经验的人员承担实践教学指导。

教学团队应定期开展教研活动，共同研课备课，提升教学效果。

2. 教学设施要求

专业教室应具备利用信息化手段开展混合式教学的条件。一般配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，具有互联网接入或无线网络环境及网络安全防护措施。安装应急照明装置并保持良好状态，符合紧急疏散要求，安防标志明显，保持逃生通道畅通无阻。

校内实训场所面积、设备设施、安全、环境、管理等符合教育部有关标准（规定、办法），实训项目注重工学结合、理实一体，实训指导教师配备合理，实训管理及实施规章制度齐全，确保能够顺利开展营养食品加工、科学烹饪、健康服务等实训活动。鼓励在实训中运用大数据、云计算、人工智能、虚拟仿真等前沿信息技术。

校外实训场所应符合《职业学校学生实习管理规定》《职业学校校企合作促进办法》等对实习单位的有关要求，经实地考察后，确定合法经营、管理规范，实习条件完备且符合产业发展实际，符合安全生产法律法规要求，与学校建立稳定合作关系的单位成为实习基地，并签署学校、学生、实习单位三方协议，能提供与学生规模相适应的实习实训岗位，配备指导教师，保障实习实训顺利进行。

编制人员及单位：

浮吟梅，漯河职业技术学院

李 静，河南工业贸易职业学院

张志岗，焦作技师学院

万 峥，漯河市食品工业中等专业学校

王彦平，河南农业职业学院