

BỘ CÔNG THƯƠNG  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SAO ĐỎ

\*\*\*\*\*

**ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN  
DINH DƯỠNG NGƯỜI**

**Số tín chỉ: 2**

**Hệ đào tạo: ĐẠI HỌC**

**Ngành: Công nghệ thực phẩm**

**Năm 2022**

## ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

Trình độ đào tạo: Đại học

Ngành đào tạo: Công nghệ thực phẩm

1. Tên học phần: Dinh dưỡng người

2. Mã học phần: CNTP 038

3. Số tín chỉ: 2 (2,0)

4. Trình độ cho sinh viên: Năm thứ 3

5. Phân bố thời gian:

- Lên lớp: 30 tiết lý thuyết, 0 giờ thực hành

- Tự học: 60 giờ

6. Điều kiện tiên quyết: Đã học xong các học phần: Hoá học thực phẩm.

7. Giảng viên

STT	Học hàm, học vị, họ tên	Số điện thoại	Email
1.	ThS. Tăng Thị Phụng	0978.760.967	tangphungcntp@gmail.com
2.	ThS. Trần Thị Dịu	0985.173.894	nguyendangdiunhu@gmail.com
3.	ThS. Bùi Văn Tú	0984.871.583	buitu2802@gmail.com

8. Mô tả nội dung của học phần

Học phần giới thiệu về khoa học dinh dưỡng, các thành phần dinh dưỡng của thực phẩm, nhu cầu dinh dưỡng cho các đối tượng khác nhau, phương pháp xây dựng nhu cầu dinh dưỡng cho từng nhóm đối tượng cụ thể nhằm đưa ra thực đơn cân đối, đảm bảo dinh dưỡng và phù hợp; đánh giá tình trạng dinh dưỡng cho từng nhóm đối tượng, phương pháp điều tra, thống kê, đánh giá thực trạng dinh dưỡng cho các vùng khác nhau.

9. Mục tiêu và chuẩn đầu ra học phần

9.1. Mục tiêu

Mục tiêu	Mô tả	Mức độ theo thang đo Bloom	Phân bố mục tiêu học phần trong CTĐT
MT1	<b>Kiến thức</b>		
MT1.1	Có kiến thức về khoa học dinh dưỡng, các thành phần dinh dưỡng của thực phẩm, nhu cầu dinh dưỡng cho các đối tượng cụ thể.	2	[1.2.1.2a]
MT1.2	Áp dụng được các kiến thức về nhu cầu dinh dưỡng, cách xây dựng khẩu phần ăn cho từng đối tượng cụ thể.	3	[1.2.1.1a]

<b>Mục tiêu</b>	<b>Mô tả</b>	<b>Mức độ theo thang đo Bloom</b>	<b>Phân bổ mục tiêu học phần trong CTĐT</b>
<b>MT1</b>	<b>Kiến thức</b>		
MT1.3	Đánh giá được tình trạng dinh dưỡng theo tiêu chuẩn quy định	4	[1.2.1.1a]
MT1.4	Tổ chức điều tra được tình trạng dinh dưỡng theo các cấp độ.	4	[1.2.1.2a]
<b>MT2</b>	<b>Kỹ năng</b>		
MT2.1	Tính toán thành thạo trong xây dựng khẩu phần ăn.	3	[1.2.2.2]
MT2.2	Tổ chức điều tra tình trạng dinh dưỡng thành thạo, đảm bảo chính xác.	4	[1.2.2.2]
MT2.3	Tổ chức đánh giá tình trạng dinh dưỡng, phân loại dinh dưỡng cho các nhóm đối tượng.	4	[1.2.2.2]
<b>MT3</b>	<b>Mức tự chủ và trách nhiệm</b>		
MT3.1	Có khả năng làm việc độc lập hoặc làm việc theo nhóm, chịu trách nhiệm cá nhân và trách nhiệm đối với nhóm trong điều kiện làm việc thay đổi.	2	[1.2.3.1]
MT3.2	Có khả năng tự cập nhật các kiến thức nâng cao liên quan đến học phần.	3	[1.2.3.2]

### **9.2. Chuẩn đầu ra của học phần**

<b>CĐR học phần</b>	<b>Mô tả</b>	<b>Thang đo Bloom</b>	<b>Phân bổ CĐR học phần trong CTĐT</b>
<b>CĐR1</b>	<b>Kiến thức</b>		
CĐR1.1	Có kiến thức cơ bản về khoa học dinh dưỡng, mối quan hệ giữa các thành phần có trong thực phẩm.	2	[2.1.4]
CĐR1.2	Tổ chức đánh giá được tình trạng dinh dưỡng cho các nhóm đối tượng khác nhau.	4	[2.1.5]
CĐR1.3	Áp dụng được kiến thức về nhu cầu dinh dưỡng cho từng đối tượng từ đó xây dựng được chế độ dinh dưỡng cho phù hợp.	3	[2.1.6]
CĐR1.4	Phân tích được đặc điểm của các vùng kinh tế để xây dựng tổ chức điều tra, đánh giá tình trạng dinh dưỡng cho phù hợp.	4	[2.1.5]

<b>CĐR2</b>	<b>Kỹ năng</b>		
CĐR2.1	Phân tích được các thành phần dinh dưỡng trong thực phẩm làm cơ sở xây dựng chế độ dinh dưỡng.	4	[2.2.1]
CĐR2.2	Áp dụng được cách xây dựng chế độ và đánh giá tình trạng dinh dưỡng.	3	[2.2.4]
CĐR2.3	Tổ chức hiệu quả hoạt động điều tra, đánh giá thực trạng dinh dưỡng cho nhóm đối tượng và từng địa phương	3	[2.2.5]
CĐR2.4	Có khả năng xây dựng thực đơn đảm bảo tính cân đối cho các nhóm đối tượng, quản lý bếp ăn công nghiệp.	4	[2.2.3] [2.2.4]
<b>CĐR3</b>	<b>Mức tự chủ và trách nhiệm</b>		
CĐR3.1	Có khả năng làm việc độc lập hoặc làm việc theo nhóm, chịu trách nhiệm cá nhân và trách nhiệm đối với nhóm trong điều kiện làm việc thay đổi.	2	[2.3.1]
CĐR3.2	Có khả năng tự cập nhật các kiến thức nâng cao liên quan đến học phần. Sáng tạo trong vận dụng từ lý thuyết vào thực tế.	3	[2.3.4]

### 10. Ma trận liên kết nội dung với chuẩn đầu ra học phần

Chương	Nội dung học phần	Chuẩn đầu ra của học phần									
		CĐR1				CĐR2				CĐR3	
		CĐR 1.1	CĐR 1.2	CĐR 1.3	CĐR 1.4	CĐR 2.1	CĐR 2.2	CĐR 2.3	CĐR 2.4	CĐR 3.1	CĐR 3.2
1	Chương 1. KHOA HỌC DINH DƯỠNG 1.1. Khái niệm về dinh dưỡng và chất dinh dưỡng 1.2. Lịch sử phát triển của khoa học dinh dưỡng 1.3. Dinh dưỡng và sức khỏe 1.4. Kết hợp thực phẩm 1.5. Thực phẩm chức năng 1.6. Tháp dinh dưỡng	3								3	3
2	Chương 2. VAI TRÒ CHẤT DINH DƯỠNG CỦA THỰC PHẨM					3				3	3

	2.1. Protein 2.2. Lipit 2.3. Gluxit 2.4. Vitamin 2.5. Các chất khoáng 2.6. Nước									
3	Chương 3. NHU CẦU DINH DƯỠNG 3.1. Nhu cầu dinh dưỡng đối với phụ nữ có thai 3.2. Nhu cầu dinh dưỡng bà mẹ cho con bú 3.3. Nhu cầu dinh dưỡng của trẻ dưới 12 tháng tuổi 3.4. Nhu cầu dinh dưỡng của lứa tuổi nhi đồng đến thanh thiếu niên 3.5. Nhu cầu dinh dưỡng cho người trưởng thành 3.6. Dinh dưỡng cho người cao tuổi 3.7. Nhu cầu dinh dưỡng của người mắc bệnh		4						3	3
4	Chương 4: XÂY DỰNG CHẾ ĐỘ VÀ ĐÁNH GIÁ TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG 4.1. Xây dựng chế độ dinh dưỡng 4.2. Đánh giá tình trạng dinh dưỡng		3	5	5		4	3	3	3

## 11. Đánh giá học phần

### 11.1. Ma trận phương pháp kiểm tra đánh giá với chuẩn đầu ra học phần

STT	Điểm thành phần	Quy định	Trọng số	Phương pháp kiểm tra đánh giá (Hình thức, thời gian, thời điểm)	CĐR của học phần			Ghi chú
					CĐR1	CĐR2	CĐR3	
1	Điểm kiểm tra thường xuyên;	01 điểm	20%	+ Hình thức: Vấn đáp;	CĐR1.1, CĐR1.2,	CĐR2.1, CĐR2.2,	CĐR3.1, CĐR3.2,	Điểm trung

STT	Điểm thành phần	Quy định	Trọng số	Phương pháp kiểm tra đánh giá (Hình thức, thời gian, thời điểm)	CĐR của học phần			Ghi chú
					CĐR1	CĐR2	CĐR3	
	điểm đánh giá nhận thức và thái độ tham gia thảo luận; điểm đánh giá phần bài tập; điểm chuyên cần			+ Thời điểm: Trong các giờ học trên lớp	CĐR1.3,	CĐR2.3, CĐR3.1, CĐR3.2		bình của các lần đánh giá
2	Điểm kiểm tra giữa học phần	01 điểm	30%	+ Hình thức: Tự luận; + Thời gian: 50 phút; + Thời điểm: Giờ học 15 trên lớp.	CĐR1.1, CĐR1.2, CĐR1.3,	CĐR2.1, CĐR2.2, CĐR2.3, CĐR3.1, CĐR3.2		01 bài kiểm tra
3	Điểm thi kết thúc học phần	01 điểm	50%	+ Hình thức: Tự luận; + Thời gian: 90 phút; + Thời điểm: Theo lịch thi học kỳ.	CĐR1.1, CĐR1.2, CĐR1.3,	CĐR2.1, CĐR2.2, CĐR2.3, CĐR3.1, CĐR3.2		01 bài thi

### 11.2. Cách tính điểm học phần

Điểm học phần là trung bình cộng các điểm thành phần đã nhân trọng số. Tính theo thang điểm 10, làm tròn đến một chữ số thập phân. Sau đó chuyển thành thang điểm chữ và thang điểm 4.

### 12. Yêu cầu học phần

- Yêu cầu về nghiên cứu tài liệu: Đọc các tài liệu bắt buộc và tài liệu tham khảo
- Yêu cầu về chuẩn bị bài: Chuẩn bị đầy đủ các nội dung giảng viên giao và các chủ đề tự học theo nhóm.
- Yêu cầu về thái độ học tập: Chuẩn bị đầy đủ tài liệu và dụng cụ trước khi đến lớp. Ghi chép và tích cực làm bài tập và các chủ đề tự học, tự nghiên cứu
- Yêu cầu về chuyên cần: Sinh viên tham dự ít nhất 80% thời lượng học phần theo quy chế

- Yêu cầu về kiểm tra giữa kỳ và thi kết thúc học phần: Sinh viên thực hiện theo quy chế.

### 13. Tài liệu phục vụ học phần:

**- Tài liệu bắt buộc:**

[1] – TS.BS. Đào Thị Yên Phi (2020), *Dinh dưỡng học*, Nhà xuất bản Y học.

**- Tài liệu tham khảo:**

[2] - Phạm Duy Tường (2012), *Dinh dưỡng và an toàn thực phẩm*, Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

[3]- Hà Huy Khôi-Từ Giấy (2012), *Dinh dưỡng hợp lý và sức khỏe*, Nhà xuất bản Y học.

### 14. Nội dung chi tiết học phần

TT	Nội dung giảng dạy	Số tiết	Phương pháp dạy-học	CĐR học phần
1	<p>Chương 1. KHOA HỌC DINH DƯỠNG</p> <p><b>Mục tiêu chương:</b> Sau khi học xong chương này, sinh viên sẽ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trình bày được khái niệm về dinh dưỡng, chất dinh dưỡng, lịch sử phát triển và mối quan hệ giữa dinh dưỡng và sức khỏe.</li> <li>- Trình bày được kiến thức về thực phẩm chức năng và tháp dinh dưỡng cho các đối tượng khác nhau.</li> <li>- Áp dụng được sự kết hợp các thực phẩm nhằm nâng cao hiệu quả tác động của nó đối với con người.</li> </ul> <p><b>Nội dung cụ thể:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Khái niệm về dinh dưỡng và chất dinh dưỡng</li> <li>1.2. Lịch sử phát triển của khoa học dinh dưỡng</li> <li>1.3. Dinh dưỡng và sức khỏe</li> <li>1.4. Kết hợp thực phẩm</li> <li>1.5. Thực phẩm chức năng</li> </ol>	04 (4LT, 0TH)	<p><b>Thuyết trình; dạy học dựa trên vấn đề; tổ chức học theo nhóm.</b></p> <p><b>- Giảng viên:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Tìm được mối quan hệ giữa dinh dưỡng và sức khỏe.</li> <li>+ Nêu vấn đề, hướng dẫn sinh viên giải quyết vấn đề.</li> <li>+ Giao bài tập cho cá nhân, các nhóm; giảng viên nhận xét, đánh giá.</li> </ul> <p><b>- Sinh viên:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Đọc trước tài liệu: [1]: Trang 1÷13; [2] trang 17 ÷ 36: Vai trò và nhu cầu chất dinh dưỡng. [3] từ trang 9÷27.</li> <li>+ Lắng nghe, quan sát, ghi chép và giải quyết các vấn đề.</li> <li>+ Làm bài tập cá nhân, phần câu hỏi ôn tập trong [1]: Chương 1.</li> </ul>	CĐR1.1, CĐR3.1, CĐR3.2.

TT	Nội dung giảng dạy	Số tiết	Phương pháp dạy-học	CĐR học phần
	1.6. Tháp dinh dưỡng			
2	<p>Chương 2. VAI TRÒ DINH DƯỠNG CỦA THỰC PHẨM</p> <p><b>Mục tiêu chương:</b> Sau khi học xong chương này sinh viên có khả năng:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vai trò dinh dưỡng của các thành phần trong thực phẩm như protein, lipit, glucit, vitamin, khoáng chất và nước.</li> <li>- Hàm lượng của các thành phần dinh dưỡng này có trong các loại thực phẩm.</li> </ul> <p><b>Nội dung cụ thể:</b></p> <p>2.1. Protein</p> <p>2.2. Lipit</p> <p>2.3. Glucit</p> <p>2.4. Vitamin</p> <p>2.5. Các chất khoáng</p> <p>2.6. Nước</p>	6 (6LT, 0TH)	<p><b>Thuyết trình; dạy học dựa trên vấn đề; tổ chức học theo nhóm</b></p> <p><b>- Giảng viên:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Giải thích vai trò của các thành phần dinh dưỡng trong thực phẩm đối với cơ thể con người.</li> <li>+ Nêu vấn đề, hướng dẫn sinh viên giải quyết vấn đề.</li> <li>+ Giao bài tập cho cá nhân, các nhóm; giảng viên nhận xét, đánh giá.</li> </ul> <p><b>- Sinh viên:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Đọc trước tài liệu: [1]: Trang 14÷86; [3]: Trang 219÷229.</li> <li>+ Lắng nghe, quan sát, ghi chép và giải quyết các vấn đề.</li> <li>+ Làm bài tập cá nhân, phần câu hỏi ôn tập trong [2]: Chương 2.</li> </ul>	CĐR2.1, CĐR3.1, CĐR3.2.
3	<p>Chương 3. NHU CẦU DINH DƯỠNG CỦA CÁC ĐỐI TƯỢNG</p> <p><b>Mục tiêu chương:</b> Sau khi học xong chương này sinh viên có khả năng:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trình bày được nhu cầu dinh dưỡng của một số đối tượng cụ thể như phụ nữ có thai, phụ nữ cho con bú, trẻ em, người lao động, người</li> </ul>	12 (12LT, 0TH, 01 KT)	<p><b>Thuyết trình; dạy học dựa trên vấn đề; tổ chức học theo nhóm.</b></p> <p><b>- Giảng viên:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Từ đặc điểm của các đối tượng, xây dựng chế độ dinh dưỡng cho các nhóm đối tượng khác nhau.</li> <li>+ Nêu vấn đề, hướng dẫn sinh viên giải quyết vấn đề.</li> <li>+ Giao bài tập cho cá nhân, các nhóm; giảng viên nhận xét, đánh giá.</li> </ul>	CĐR1.3, CĐR3.1, CĐR3.2.



TT	Nội dung giảng dạy	Số tiết	Phương pháp dạy-học	CĐR học phần
	<p>cao tuổi và đặc biệt là một số đối tượng mắc bệnh về dinh dưỡng.</p> <p>- Đề xuất được các biện pháp dinh dưỡng hợp lý cho các đối tượng khác nhau.</p> <p><b>Nội dung cụ thể:</b></p> <p>3.1. Nhu cầu dinh dưỡng đối với phụ nữ có thai</p> <p>3.1.1. Năng lượng</p> <p>3.1.2. Chất đạm (protein)</p> <p>3.1.3. Vitamin, khoáng chất và yếu tố vi lượng</p> <p>3.1.4. Chế độ dinh dưỡng</p> <p>3.2. Nhu cầu dinh dưỡng bà mẹ cho con bú</p> <p>3.2.1. Những yếu tố liên quan đến sữa mẹ</p> <p>3.2.2. Nhu cầu dinh dưỡng của bà mẹ cho con bú</p> <p>3.3. Nhu cầu dinh dưỡng của trẻ dưới 12 tháng tuổi</p> <p>3.3.1. Đặc điểm phát triển cơ thể trẻ em</p> <p>3.3.2. Nhu cầu dinh dưỡng của trẻ em dưới 12 tháng tuổi</p> <p>3.3.3. Nguồn cung cấp chất dinh dưỡng</p> <p>3.4. Nhu cầu dinh dưỡng của lứa tuổi nhi đồng đến thanh thiếu niên</p> <p>3.4.1. Trẻ từ 1-3 tuổi</p> <p>3.4.2. Trẻ từ 4-6 tuổi</p> <p>3.4.3. Trẻ từ 7-15 tuổi</p> <p>3.4.4. Dinh dưỡng cho lứa tuổi từ 16-18</p>		<p>nhân, các nhóm; giảng viên nhận xét, đánh giá.</p> <p><b>- Sinh viên:</b></p> <p>+ Đọc trước tài liệu: [1]: Trang 246÷452; [2]: Trang 100÷106. [3]: Trang 261÷275; 275÷287; 325÷370.</p> <p>+ Lắng nghe, quan sát, ghi chép và giải quyết các vấn đề.</p> <p>+ Làm bài tập cá nhân phần câu hỏi ôn tập trong [1]: Chương 3.</p>	

TT	Nội dung giảng dạy	Số tiết	Phương pháp dạy-học	CĐR học phần
	3.5. Nhu cầu dinh dưỡng cho người trưởng thành 3.5.1. Dinh dưỡng và lao động thể lực 3.5.2. Dinh dưỡng và hoạt động trí óc 3.6. Dinh dưỡng cho người cao tuổi 3.7. Nhu cầu dinh dưỡng của người mắc bệnh 3.7.1. Dinh dưỡng và bệnh béo phì 3.7.2. Dinh dưỡng và bệnh tim mạch 3.7.3. Dinh dưỡng và ung thư 3.7.4. Bệnh tiểu đường không phụ thuộc vào insulin 3.7.5. Bệnh loãng xương			
4	Chương 4: XÂY DỰNG CHẾ ĐỘ VÀ ĐÁNH GIÁ TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG <b>Mục tiêu chương:</b> Sau khi học xong nội dung chương này sinh viên có thể: - Xây dựng được chế độ dinh dưỡng cho từng đối tượng cụ thể. - Trình bày được các phương pháp đánh giá tình trạng dinh dưỡng hiện nay. Áp dụng các biện pháp nhằm điều tra và đưa ra giải pháp cho các vùng về tình trạng dinh dưỡng. <b>Nội dung cụ thể:</b> 4.1. Xây dựng chế độ dinh	06 (6LT, 0TH)	<b>Thuyết trình; dạy học dựa trên vấn đề; tổ chức học theo nhóm</b> <b>- Giảng viên:</b> + Đánh giá tình trạng dinh dưỡng cho cá nhân, khu vực, quốc gia. + Nêu vấn đề, hướng dẫn sinh viên giải quyết vấn đề. + Giao bài tập cho cá nhân, các nhóm; giảng viên nhận xét, đánh giá. <b>- Sinh viên:</b> + Đọc trước tài liệu: [1]: Trang 112÷125; [3]: Trang 298÷310; 195÷219	CĐR1.2, CĐR1.3, CĐR1.4, CĐR2.2, CĐR2.3, CĐR2.4, CĐR3.1, CĐR3.2.

TT	Nội dung giảng dạy	Số tiết	Phương pháp dạy-học	CĐR học phần
	dưỡng 4.1.1. Nhu cầu năng lượng 4.1.2. Nhu cầu các chất dinh dưỡng 4.1.3. Tính cân đối của khẩu phần 4.1.4. Tiêu chuẩn dinh dưỡng 4.1.5. Bữa ăn gia đình hợp lý 4.2. Đánh giá tình trạng dinh dưỡng 4.2.1. Khát quát chung 4.2.2. Điều tra khẩu phần ăn 4.2.3. Phương pháp nhân trắc học 4.2.4. Kiểm nghiệm hóa sinh		[3]: Trang 17÷25; 57÷63. + Lắng nghe, quan sát, ghi chép và giải quyết các vấn đề. + Làm bài tập cá nhân phần câu hỏi ôn tập trong [1]: Chương 4.	

Hải Dương, ngày 09 tháng 8 năm 2022

KT. HIỆU TRƯỞNG  
 PHÓ HIỆU TRƯỞNG




TS. Nguyễn Thị Kim Nguyễn

TRƯỞNG KHOA



Hoàng Thị Hòa

TRƯỞNG BỘ MÔN



Bùi Văn Tú