

신한OCW 강의공개 사업 개요

교과목명	건강과 생활	개설학과	교양학부		
담당교수	김 동 섭	개설학기	2018년	학년	2학기
학점/시간	2/2	담당교수 연 락 처	내선	H/P	
교 과 목 개 요	<ul style="list-style-type: none"> • 현대인들이 건강하게 생활하기 위해서는 우선적으로 육체적인 건강, 정신적인 편안함, 안전한 생활 환경 등을 생각 할수있다. 따라서 현대인에게 알맞은 식생활과, 식품의 선택, 활용 방안 등이 필요 하다.평생 건강을 위해 젊은 대학생들부터 올바른 식품관과 식품과 건강과의 관계를 통해서 올바른 생활을 유도하고자 한다. 				
학습대상	<ul style="list-style-type: none"> • 신한대학교 학생 				
교 재	<ul style="list-style-type: none"> • 식품과 건강, 맹형선,허태선,유한 문화사 				
참고문헌	<ul style="list-style-type: none"> • 현대인의 생활 영양,박태선,김은경,교문사 외 				
주 차	강의개요				비고
1주차	○건강생활과 질병 알아보기				
2주차	○식품의 안전성 = 식중독 예방				
3주차	○흡연의 폐해성과 건강 지키기				
4주차	○환경의 책임과 건강 지키기				
5주차	○장 이야기				
6주차	○두류, 견과류, 치즈와 건강				
7주차	○ 차, 커피와 건강을 생각한다면?				
8주차	○ 중간고사				중간고사
9주차	○고추와 발효음식				
10주차	○슬로푸드와 패스트푸드				
11주차	○음주와 건강(와인, 맥주, 전통주)				
12주차	○국내외 전통음식과 건강지키기				
13주차	○에너지 대사와 비만 유행 다이어트				
14주차	○보강주				
15주차	○ 기말고사				기말고사