

## ĐỀ CƯƠNG MÔN HỌC

### 1. THÔNG TIN VỀ MÔN HỌC

- 1.1 Tên môn học: **Dinh dưỡng người.** Mã môn học: **BIOT3224**  
1.2 Khoa/Ban phụ trách: **Khoa Công Nghệ Sinh Học**  
1.3 Số tín chỉ: **02 TC (02LT)**

### 2. MÔ TẢ MÔN HỌC

Đây là môn học nền tảng cung cấp kiến thức cho sinh viên giai đoạn chuyên ngành sau khi đã nắm vững các kiến thức đại cương, giúp sinh viên có kiến thức về dinh dưỡng và sức khỏe. Đồng thời áp dụng kiến thức trong việc xác định cấu trúc cơ thể và nhu cầu dinh dưỡng, xác lập mối quan hệ tương hỗ giữa các thành phần dinh dưỡng cùng tính cân đối về giá trị dinh dưỡng và năng lượng khẩu phần.

### 3. MỤC TIÊU MÔN HỌC

#### 3.1. Mục tiêu chung

Sau khi hoàn tất môn học sinh viên có khả năng nắm được các kiến thức cơ bản về cấu trúc, đặc tính, giá trị sinh lý, cơ chế hấp thu và sử dụng các chất dinh dưỡng trong cơ thể...

Có khả năng tự phân tích, đánh giá, tư vấn cộng đồng về dinh dưỡng hợp lý và vệ sinh an toàn thực phẩm.

#### 3.2. Mục tiêu cụ thể:

##### 3.2.1. Kiến thức:

- Nắm vững các kiến thức cơ bản về dinh dưỡng, nhu cầu dinh dưỡng trong các giai đoạn tăng trưởng và phát triển của con người và , đặc tính, giá trị sinh lý, cơ chế hấp thu và sử dụng các chất dinh dưỡng trong cơ thể.
- Có khả năng áp dụng vào thực hành các tiêu chuẩn dinh dưỡng và xây dựng cơ cấu bữa ăn cân đối, hợp lý. Qua đó áp dụng dinh dưỡng vào chăm sóc sức khỏe và phòng chống bệnh tật.

##### 3.2.2. Kỹ năng:

- Sinh viên cần có khả năng tự học và tìm hiểu khái quát về đặc điểm sinh hóa của các chất dinh dưỡng có trong lương thực, thực phẩm.

##### 3.2.3. Thái độ:

- Sinh viên cần tham dự lớp đầy đủ để nắm vững các nội dung môn học

- Sinh viên tự chia nhóm học tập, thu thập tài liệu và chuẩn bị cho nội dung tìm hiểu bài học trước khi đến lớp, cũng như hoàn thành yêu cầu bài tập về nhà và báo cáo chuyên đề.

#### 4. NỘI DUNG MÔN HỌC

STT	Tên chương	Mục, tiểu mục	Số tiết				Tài liệu tự học
			TC	LT	BT	TH	
1.	<b>CHƯƠNG MỞ ĐẦU</b>	1. Định nghĩa về dinh dưỡng người 2. Vài nét về sự phát triển của khoa học dinh dưỡng 3. Sự phát triển dinh dưỡng học ở Việt Nam 4. Khái niệm về các chất dinh dưỡng	3	3			[1], [2], [3], [4]
2.	<b>CHƯƠNG 1 NÔNG NGHIỆP – LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM – DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHỎE</b>	1.1 Khái niệm về nền nông nghiệp bền vững 1.1.1 Định nghĩa 1.1.2 Những nét chủ yếu của nông nghiệp bền vững 1.1.3 Nền nông nghiệp bền vững với vấn đề dinh dưỡng và sức khỏe 1.1.4 Khái niệm về an ninh lương thực, thực phẩm 1.1.5 Khái niệm về an toàn vệ sinh lương thực, thực phẩm 1.2 Mối liên quan giữa dinh dưỡng, lương thực thực phẩm, nông nghiệp và sức khỏe 1.3 Nhu cầu dinh dưỡng 1.3.1 Nhu cầu năng lượng 1.3.2 Nhu cầu các chất dinh dưỡng 1.4 Cần chú ý đối với một	5	5			[1], [2], [3], [4]

STT	Tên chương	Mục, tiểu mục	Số tiết				Tài liệu tự học
			TC	LT	BT	TH	
		số loại thực phẩm					
3.	<b>CHƯƠNG 2 CÁC CHẤT DINH DƯỠNG CÓ TRONG CÁC LOẠI LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM</b>	<p>2.1 Protein</p> <p>2.1.1 Cấu trúc và tính chất lý hóa cơ bản của protid</p> <p>2.1.2 Thành phần và hàm lượng protein trong các nông sản phẩm chính</p> <p>2.1.3 Vai trò và giá trị của protein trong dinh dưỡng</p> <p>2.1.4 Acid amin và vai trò dinh dưỡng của chúng</p> <p>2.1.5 Các phương pháp xác định giá trị dinh dưỡng của protein</p> <p>2.1.6 Những yếu tố ảnh hưởng đến giá trị dinh dưỡng của protein</p> <p>2.1.7 Những thay đổi xảy ra trong cơ thể thiếu protid</p> <p>2.1.8 Nhu cầu protid của cơ thể</p> <p>2.2 Glucid</p> <p>2.2.1 Cấu trúc và tính chất lý hóa cơ bản của glucid</p> <p>2.2.2 Thành phần và hàm lượng glucid trong một số nông sản phẩm chính</p> <p>2.2.3 Nhu cầu glucid</p> <p>2.3 Lipid</p> <p>2.3.1 Cấu trúc và tính chất lý hóa cơ bản của lipid</p> <p>2.3.2 Thành phần và hàm lượng lipid trong một số nông sản phẩm chính</p> <p>2.3.3 Vai trò và giá trị của</p>	7	7			[1], [2], [3], [4]

STT	Tên chương	Mục, tiểu mục	Số tiết				Tài liệu tự học
			TC	LT	BT	TH	
		lipid trong dinh dưỡng người 2.3.4 Giá trị dinh dưỡng của chất béo 2.3.5 Hấp thu và đồng hóa chất béo 2.3.6 Nhu cầu chất béo 2.4 Vitamin 2.4.1 Các vitamin tan trong chất béo 2.4.2 Các vitamin tan trong nước 2.5 Chất khoáng 2.5.1 Nguồn chất khoáng trong thực phẩm 2.5.2 Vai trò các chất khoáng trong cơ thể					
4.	<b>CHƯƠNG 3 KHÁI NIỆM VỀ DINH DƯỠNG CÂN ĐỐI</b>	3.1 Môi quan hệ tương hỗ giữa các chất dinh dưỡng 3.1.1 Thiếu dinh dưỡng và ngon miệng 3.1.2 Năng lượng và protein 3.1.3 Tính cân đối của acid amin 3.1.4 Protein và vitamin 3.1.5 Lipid và vitamin 3.1.6 Glucid và vitamin 3.1.7 Phosphor, Calci và vitamin D 3.1.8 Vitamin và chất khoáng 3.1.9 Quan hệ giữa các vitamin	<b>5</b>	4	1		[1], [2], [3], [4]

STT	Tên chương	Mục, tiểu mục	Số tiết				Tài liệu tự học
			TC	LT	BT	TH	
		3.2 Quan niệm về tính cân đối của khẩu phần 3.2.1 Những yêu cầu về dinh dưỡng cân đối 3.2.2 Tính cân đối trong thức ăn 3.3 Áp dụng thực hành các tiêu chuẩn dinh dưỡng 3.3.1 Phân chia thực phẩm theo nhóm 3.3.2 Giá trị dinh dưỡng của những nhóm thực phẩm trên 3.3.3 Ảnh hưởng của việc chế biến nóng tới các thành phần dinh dưỡng					
5.	<b>CHƯƠNG 4</b> <b>THỰC PHẨM VÀ NHU CẦU DINH DƯỠNG CỦA CÁC ĐỐI TƯỢNG KHÁC NHAU</b>	4.1 Lứa tuổi thanh thiếu niên 4.1.1 Nhu cầu dinh dưỡng 4.1.2 Nguồn thực phẩm và việc sử dụng chúng một cách hiệu quả 4.2 Phụ nữ có thai và cho con bú 4.2.1 Nhu cầu dinh dưỡng 4.2.2 Nguồn thực phẩm cần thiết và chế độ ăn uống của người mẹ 4.3 Người cao tuổi 4.3.1 Nhu cầu dinh dưỡng 4.3.2 Chế độ ăn uống 4.4 Hoạt động thể lực 4.4.1 Dinh dưỡng và lao động thể lực	5	4	1		[1], [2], [3], [4], [5], [7]

STT	Tên chương	Mục, tiểu mục	Số tiết				Tài liệu tự học
			TC	LT	BT	TH	
		4.4.2 Dinh dưỡng và lao động trí óc					
6.	<b>CHƯƠNG 5 DINH DƯỠNG, BỆNH TẬT VÀ SỨC KHỎE</b>	5.1 Vai trò của dinh dưỡng trong một số bệnh mãn tính 5.1.1 Bệnh béo phì 5.1.2 Tăng huyết áp và bệnh bạch não 5.1.3 Bệnh sâu răng và các chất bột đường 5.1.4 Bệnh loãng xương 5.2 Các dạng rối loạn dinh dưỡng thường gặp 5.2.1 Thiếu dinh dưỡng protein – năng lượng 5.2.2 Thiếu máu dinh dưỡng 5.2.3 Thiếu vitamin A và bệnh khô mắt 5.2.4 Thiếu iode và bệnh bướu cổ	<b>5</b>	5			[1], [2], [3], [4], [6], [7]

*Ghi chú: TC: Tổng số tiết; LT: Lý thuyết; BT: Bài tập; TH: Thực hành.*

## 5. TÀI LIỆU THAM KHẢO

### 5.1. Tài liệu chính

1. Nguyễn Công Khẩn và tgc (2008), Dinh dưỡng cộng đồng và an toàn vệ sinh thực phẩm, Giáo dục.
2. Phạm Duy Tường và tgc (2008), Dinh dưỡng và an toàn thực phẩm, Giáo dục.
- 3.Sizer Frances Sienkiewicz, Whitney Ellie (2006), Nutrition : Concepts and controversies, Thomson.
4. Whitney Ellie, Rolfes Sharon Rady (2005), Understanding nutrition, Thomson.

### 5.2. Tài liệu tham khảo

5. Bảng nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam

6. Bảng thành phần dinh dưỡng thực phẩm Việt Nam

7. Bùi Minh Đức và tđk (2007) Dinh dưỡng cận đại, độc học, an toàn thực phẩm và sức khỏe bền vững, Y học.

## 6. ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ HỌC TẬP

STT	Hình thức đánh giá	Trọng số
1	Kiểm tra giữa kỳ và bài tập	30%
2	Thi kết thúc môn học: tự luận	70%

## 7. KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY

### Kế hoạch giảng dạy lớp ngày

STT	Buổi học	Nội dung	Ghi chú
1.	Buổi 1,2	Mở đầu Nông nghiệp – lương thực, thực phẩm. Dinh Dưỡng – sức khỏe.	
2.	Buổi 3, 4	Các chất dinh dưỡng có trong các loại lương thực, thực phẩm	
3.	Buổi 5	Khái niệm về dinh dưỡng cân đối	
4.	Buổi 6	Thực phẩm và nhu cầu năng lượng.	
5.	Buổi 7	Dinh dưỡng và chăm sóc sức khỏe.	

**TRƯỞNG KHOA**

**(ĐÃ KÝ)**

Nguyễn Minh Hà