

Exploration of Teaching Reform on *Food Nutrition* Course

Shuping Wei

School of Food Science and Pharmacy of Xinjiang Agricultural University, Urumqi, Xinjiang, 830000, China

Abstract

In order to improve the teaching quality of the *Food Nutrition* course in university, analyzes the deficiency existing in this course in the teaching process, put forward the breakthrough point of the teaching reform, by increasing the practice teaching and students' autonomous learning module and enriching assessment mode, to achieve the goal of improvement of teaching effect.

Keywords

Food Nutrition; course; teaching reform; teaching effect

《食品营养学》课程教学改革探索

魏淑萍

新疆农业大学食品科学与药学学院, 中国·新疆 乌鲁木齐 830000

摘要

以提升高校《食品营养学》课程教学质量为出发点, 剖析本门课程教学过程中存在的不足, 提出教学改革的突破点, 通过增加实践教学和学生自主学习模块以及丰富考核模式, 达到提升本门课程教学效果的目的。

关键词

《食品营养学》; 课程; 教学改革; 教学效果

1 引言

习近平总书记在十九大报告中指出, 实施健康中国战略, 坚持预防为主, 倡导健康文明生活方式, 预防控制重大疾病, 身体的营养状态决定生命的价值和个人的成就以及整个民族的健康素质水准。《食品营养学》是食品科学与工程和食品质量与安全专业的核心课程, 主要讲述食物的消化与吸收、能量与营养素、各类食物的营养价值、不同生理状况人群营养需要与合理膳食、公共营养、膳食营养与健康等内容, 目的在于让学生学会对各类食品的营养价值进行综合评定, 并应用于指导膳食、食品生产、食品新物资开发等方面。随着人民生活水平的提高, 居民的营养健康成为人们普遍关注的问题, 为适应新时期对营养专业人才的要求, 高校《食品营养学》课程教学改革, 对培养营养学高素质专业人才, 提高营养学教学质量, 应对营养学的新问题与挑战尤为重要。只有良好地掌握《食品营养学》的基本知识并将其正确的运用到实践中, 才能明智地选择食物, 合理地设计日常饮食, 改善身体的健康状况, 并且增加饮食的乐趣。

【作者简介】魏淑萍(1991-), 女, 中国四川南充人, 硕士, 助教, 从事食品营养研究。

2 《食品营养学》课程教学过程中存在的问题

2.1 教学过程重理论轻实践

本门课程共有十个章节的教学内容, 在有限的教学课时内完成所有内容的教学, 有一定的压力, 因此实践教学的课时无形中压缩, 甚至完全没有实践教学的课时。缺乏实践教学, 会导致学生对所学的内容仅停留在理论知识的层面, 实际应用性较差, 也会使学生感觉枯燥, 学习过程中缺乏兴趣。学生在学习本门课程后, 面对生活中的实际营养学问题, 仍然难以较好地应用所学的理论知识解决实际营养学问题, 导致学生在学习前对本门课程的兴趣和期待值较高, 但学习后实际收获不高。因此, 合理安排理论教学内容和课时, 适当增加实践教学模块, 设计实践教学单元, 融入更多的案例教学、调研汇报、辩论教学等方式, 是提高该课程在生活中实际应用性以及提升该课程学习兴趣的重要途径。

2.2 学生缺乏自主学习过程

在传统的《食品营养学》教学过程中, 普遍是教师利用多媒体课件向学生传递理论知识的“填喂式”教学, 课堂互动较少, 学生的参与度较低, 从而降低了学生学习的积极性, 处于被动式学习的状态, 影响学生后续的发展^[1]。因此, 教学过程中, 要给学生机会, 化被动为主动, 主动开展课前预习、课堂讨论、课后复习和自测, 在课前、课中、

课后主动发现问题和解决问题,才能使课堂教学效果更好,提高学生的学习效果,提升其吸收知识和转化应用知识的能力。

2.3 教学考核模式单一

目前,本门课程的主要考核方式是卷面考试为主,结合平时考勤和课后作业。这种考核形式过于片面,仅停留在理论知识理解和记忆的层面上,导致学生不够重视平时学习的积累,仅依靠临考前对重点内容的背诵和记忆,来应对期末考试,再加上卷面试题内容有限,无法全面考察学生的学习效果,缺乏综合性和一定的公正性。因此,创新和丰富教学考核模式,尤其是增加过程性考核和实践教学内容考核,做到全面和真实地考察学生的学习效果,是更加有效和公平的考核方式。

3 《食品营养学》课程教学改革探索

3.1 增加实践教学模块

在现今高校的《食品营养学》课程教学中,笔者认为可通过以下三种方式增加本课程的实践教学模块,从而提升学生解决实际生活中营养学的相关问题,同时增加学生对营养学科学研究的兴趣。

一是案例教学法,通过融入生活中的实际营养学案例,如在讲授“膳食营养与健康”这一章节中,可安排学生去社区开展营养学相关慢性疾病调研活动,重点调研高血压、糖尿病、冠心病等患者的症状,溯源其饮食习惯,询问其目前膳食情况,将这些实际案例带入课堂,让学生们一起讨论分析该案例症状的共同点、饮食需注意的事项和如何通过营养膳食达到预防该疾病的目的。如此,学生才能更好地在实际生活中应用所学的知识为自己和他人提供预防和改善此类慢性病的营养帮助^[1]。

二是科普宣讲教学法,本门课程学习内容中涉及很多与日常生活中息息相关的营养学知识,可将学生进行分组,就自己感兴趣的章节进行选择,小组合作,通过收集资料、开展调研、总结梳理,形成PPT汇报,将营养学知识转化为日常科普小材料,在课堂上宣讲和分享,使同学们对相关的营养学知识有更深刻的和更加直入人心的认识。

三是辩论教学法,可在课堂上选取营养学中的热点问题和争议性问题,将学生分为正方和反方两组进行辩论,如“不吃碳水真的能减肥吗?”“复合维生素片能代替新鲜蔬菜水果吗?”等,当学生们面对这些具有争议性的问题时,往往更能打开思路,并对平时掌握的营养学知识进行思考和运用,通过双方辩论,达到拓宽学生视野和思维、加深对课程知识理解的目的,并能锻炼学生全面思考和剖析问题的能力^[2]。

3.2 增加学生自主学习模块

课前预习是提高学习新知识效率最好的方法,但目前大部分学生都没有主动预习课程的习惯,教师可通过在课前发布教学相关微视频,视频时长控制在3~5分钟,通过简

短精炼的微视频引入教学内容,抛出相关问题,让学生在课前就对所学的内容有一个初步的了解并带着问题来上课,这样可提高学生的参与度和积极性,并提高教学效果。

鼓励学生进行研究性学习,可使教师在教学过程中减少对学生思维的限制,培养学生独立思考问题的能力,进行科学研究的能力,使学生发挥主观能动性,独立自主地完成课题研究。如在学习“各类食品的营养价值”这一章节前,让学生自己选择感兴趣的一类食品,根据自己目前的认知,描述该类食品的营养价值,再通过科学研究,论证自己的认知,分辨对错,并找出依据。在这个过程中,学生能够打开思路,冲破自己固有的思维模式,主动发现新的问题、解决问题,获得客观的、科学的知识认知^[3]。

3.3 丰富考核模式

根据教学大纲,结合本课程的特点,对考核方式进行改革,丰富考核方式。一是增加过程性考核,如章节测试,可阶段性检验学生学习的效果,对教师的教学情况也能及时反馈;二是增加对理论知识在实际应用中的考核,如膳食调研、食谱编制等课后实践作业,考察学生对理论知识转化应用的能力^[4];三是利用互联网平台,应用无纸化期末考试,试卷可在网络平台上按题型要求随机生成,可提高试卷的保密程度,提高考试效果,充分体现考试的严肃性和公平性。这样丰富的考核模式可使考核方式更科学、更合理,更能考察学生的综合能力。

4 结语

综上所述,为提升高校《食品营养学》课程教学的质量,在未来的教学中,可通过采用丰富的教学方式,增加实践教学内容,自主学习模块,以及调整考核方式,实现《食品营养学》课程教学改革,从而提高本门课程的教学效果,培养能够服务于人群营养科学的应用型人才,为实现健康中国战略目标添砖加瓦。

参考文献

- [1] 周艳楠,孙丹.高校食品营养学课程的教学改革探索与实践[J].现代食品,2019(11):24-26.
- [2] 文英会,刘俊桃,崔丽伟.食品营养学课程教学改革与探索[J].广东化工,2020,47(22):187+200.
- [3] 刘温滔,颜滢苏,李诚,等.“食品营养学”教育教学改革探索[J].教育教学论坛,2020(24):136-137.
- [4] 韩雪,高山,韩俊华,等.食品营养学教学改革与实践研究[J].现代食品,2019(15):9-10.
- [5] 李宁,宋莲军,黄现青,等.农业院校大学生食品营养学公选课教学改革探讨[J].河南农业,2019(24):19-20.