



周口城市职业学院
HENAN LIANYING EDUCATION

大健康管理学院 食品营养与健康专业人才培养方案 (2025 版)

编制人	李柯新 姜艳彬
审核人	李森 王国炎 徐恒玉
编制时间	2025 年 6 月

二〇二五年六月

目 录

一、专业名称及专业代码	1
二、入学要求	1
三、修业年限与学历	1
四、职业面向	1
五、培养目标及规格	1
六、课程设置及要求	4
七、教学进程总体安排	15
八、实施保障	16
九、毕业要求	21
附表	23

食品营养与健康专业人才培养方案

一、专业名称及专业代码

食品营养与健康（490103）

二、入学要求

中等职业学校毕业、普通高级中学毕业或具备同等学力

三、修业年限与学历

三年、专科

四、职业面向

表 4-1 食品营养与健康专业职业面向

所属专业大类（代码）	食品药品与粮食大类（49）
所属专业类（代码）	食品类（4901）
对应行业（代码）	健康咨询（7244）、餐饮业（62）、 营养食品制造（1491）、保健食品制造（1492）
主要职业类别（代码）	健康咨询服务人员（4-14-02）、餐饮服务人员 （4-03-02）、食品安全管理师（4-03-02-11）、其 他食品、饮料生产加工人员（6-02-99）、检验、检 测和计量服务人员（4-08-05）
主要岗位群或技术领域	营养师、健康管理师、营养食品生产工、食品检验工
职业类证书	运动营养咨询与指导、食品合规管理

五、培养目标及规格

（一）培养目标

本专业培养能够践行社会主义核心价值观，传承技能文明，德智体美劳全面发展，具有一定的科学文化水平，良好的人文素养、科学素养、数字素养、职业道德、创新意识，爱岗敬业的职业精神和精益求精的工匠精神，较强的就业创业能力和可持续发展的能力，掌握本专业知识和技术技能，具备职业综合素质和行

动能力，面向健康咨询、餐饮、营养食品制造、保健食品制造等行业的健康咨询服务人员、餐饮服务人员、食品生产加工人员、检验试验人员等职业，能够从事营养咨询与教育、营养膳食设计与配餐、营养食品加工与检测、健康信息采集与管理等工作的高技能人才。

（二）培养规格

本专业学生应在系统学习本专业知识并完成有关实习实训基础上，全面提升知识、能力、素质，掌握并实际运用岗位（群）需要的专业核心技术技能，实现德智体美劳全面发展。本专业毕业生应在素质、知识和能力等方面达到以下要求：

1. 素质

（1）坚定拥护中国共产党领导和中国特色社会主义制度，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，践行社会主义核心价值观，具有坚定的理想信念、深厚的爱国情感和中华民族自豪感；

（2）崇尚宪法、遵法守纪、崇德向善、诚实守信、尊重生命、热爱劳动；

（3）履行道德准则和规范，具有社会责任感和社会参与意识；

（4）具有质量意识、环保意识、安全意识、信息素养、工匠精神、创新思维；

（5）勇于奋斗、乐观向上，有较强的集体意识和团队合作精神；

（6）掌握身体运动的基本知识和至少 1 项体育运动技能，达到国家大学生体质健康测试合格标准，养成良好的运动习惯、卫生习惯和行为习惯。

2. 知识

（1）掌握营养素分类及各类营养素的功能，如碳水化合物为人体供能的机制、蛋白质参与身体结构构建和生理功能调节的

原理等；

(2) 熟悉不同食物中各类营养素的含量范围，如谷物中碳水化合物的大致占比、肉类中蛋白质的含量特点；

(3) 深入理解食物加工过程对营养成分的影响，包括烹饪方式（煎、炒、炸、蒸等）如何改变食物营养；

(4) 了解膳食模式的类型和特点，如地中海膳食模式、东方膳食模式在食物搭配和营养均衡方面的差异；

(5) 掌握膳食指南的核心内容和更新要点，了解不同人群依据指南如何合理选择食物；

(6) 熟知营养与慢性疾病的关联，如高盐饮食与高血压、高脂肪饮食与心血管疾病的发病机制；

(7) 了解营养调查的各类方法（24 小时膳食回顾法、称重法等）的操作流程和优缺点；

(8) 掌握人体在不同生命周期（如婴幼儿、青少年、孕期、老年等）的营养需求特点与膳食指导原则，理解特定生理阶段的营养干预策略；

(9) 熟悉营养健康教育的基本原则与方法，具备传播科学营养知识、指导个体与群体膳食实践的理论基础；

(10) 了解食品安全与食品卫生学的基础知识，包括常见食源性疾病的预防、食品污染物的控制，以及其在保障公众营养与健康中的重要作用。

3. 能力

(1) 具有良好的语言表达能力、文字表达能力、沟通合作能力；

(2) 具有正确设计膳食调查方案，利用大数据技术对个体或群体进行膳食调查与分析，提供膳食营养和营养产品等咨询服务的能力；

(3) 具有利用先进仪器进行人体测量及常规生化检测，分析数据和撰写测量或检测报告，并对个体或群体进行营养教育的能力；

(4) 具有根据普通人群营养需求进行营养膳食设计及配餐，正确执行特殊人群营养膳食设计方案进行配餐的能力；

(5) 具有正确执行营养食品加工工艺方案，利用先进设备进行营养食品生产，正确选择检测方法和标准，进行食品营养检测的能力；

(6) 具有对个体或群体进行健康信息采集，建立和管理健康档案，指引、跟进个体或群体的健康咨询和健康促进的能力；

(7) 具有运用数字技术，进行膳食调查与分析、人体测量分析、营养膳食设计、健康管理等工作的能力；

(8) 掌握从事职业活动所需要的工作和学习方法，能够合理制定工作计划，有效解决实际问题，善于学习新技术，正确评估工作成果；

(9) 具有一定的职业规划能力。

六、课程设置及要求

(一) 课程设置

1. 公共基础课程

根据党和国家有关文件规定，本专业将思想道德与法治、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、大学英语、大学语文、信息技术及人工智能基础、大学体育、大学生心理健康教育、大学生职业发展与就业指导、形势与政策、高等数学、劳动教育、军事理论等列入公共基础必修课程；将中华优秀传统文化、创新创业教育、国家安全教育、艺术概论、国学智慧等列入公共基础选修课程。

表 6-1 公共基础课程主要教学内容与教学要求

序号	课程名称	学时	课程目标	主要教学内容与要求
1	思想道德与法治	48	通过学习本课程，使大学生树立正确的人生观、爱国观、道德观、价值观、法治观；坚定崇高的理想信念、培育高尚的道德情	本课程主要以马克思主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观和习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，以社会主义核心价值观体系为主

			操、厚植爱国主义情怀、增强社会主义法治观念和法律意识,培养德智体美劳全面发展的社会主义合格建设者和可靠接班人,为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献才智和力量。	线,以马克思主义的人生观、价值观、道德观和法治观的教育为主要内容,遵循大学生的基本成长规律。 本课程要求教师以教材为核心,紧扣“立德树人”。教学过程中结合社会热点与生活案例,化抽象理论为具象认知;用课堂讨论、情境模拟引导学生思考善恶与法治;借志愿服务、法治宣传促认知转行为,助学生树立正确三观,强规则意识与担当,实现知识传授与价值引领统一。
2	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	32	通过学习本课程,使大学生对马克思主义中国化进程中形成的理论成果有更加准确的把握;对中国共产党领导人民进行的革命、建设、改革的历史进程、历史变革、历史成就有更加深刻的认识;对中国共产党在新时代坚持的基本理论、基本路线、基本方略有更透彻的理解;对运用马克思主义立场、观点和方法认识问题、分析问题和解决问题能力的提升有更加切实的帮助,从而更加坚定大学生对中国特色社会主义的道路自信、理论自信、制度自信、文化自信。	本课程主要学习马克思主义中国化的提出及其科学内涵、马克思主义中国化两大理论成果的形成、发展、主要内容及其精髓;毛泽东思想概论以及社会主义改造理论;社会主义建设道路初步探索的理论成果及其意义;中国特色社会主义理论体系概论等内容。 本课程要求遵循“教师主导、学生中心”的核心原则,构建“理论与实践融通、课堂与网络结合”的立体化教学模式。教学实施中,综合运用互动式、体验式及信息化等多元方法,将抽象的思政内容转化为具象化、可参与的教学活动,既保障教材知识的系统传递,又充分调动学生主观能动性。
3	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	48	本课程旨在帮助学生系统掌握习近平新时代中国特色社会主义思想的科学体系与核心要义,增强对这一思想的政治、思想、理论和情感认同。培养学生运用该思想分析和解决问题的能力,提升	本课程主要学习围绕“十个明确”“十四个坚持”“十三个方面成就”,深入阐述新时代中国特色社会主义的总任务、总体布局等各个方面,强调思想价值,激励学生用思想指导实践,为实现中国梦努力。 本课程要求以习近平总书记关于

			理论思维水平,引导其树立正确的世界观、人生观、价值观。激励学生将理论学习与实践相结合,增强社会责任感和历史使命感,努力成为爱国奉献、担当民族复兴重任的时代新人。	思政课建设的指示为指导,坚持正确政治方向,强化价值引领。教师需深入钻研理论,将讲授与案例教学、互动教学等相结合,运用现代信息技术打造智慧课堂。要关注学生需求,根据不同专业背景和学习特点调整教学内容与方法。同时,加强实践教学,引导学生将理论与实践结合,提升教学的针对性和实效性。
4	中华民族共同体概论	32	本课程旨在引导学生系统掌握中华民族共同体的核心概念、历史脉络与理论体系,深入理解中华民族从“多元”到“一体”的形成逻辑,明晰各民族交往交流交融的历史必然性与现实意义。同时,培养学生运用理论分析民族地区发展实际问题的能力,引导其主动参与促进民族团结的实践活动,自觉抵制错误思潮,最终成长为铸牢中华民族共同体意识的坚定信仰者、积极传播者与模范践行者,为推动各民族共同团结奋斗、共同繁荣发展贡献力量。	本课程主要学习中华民族共同体的理论渊源与核心要义,包括马克思主义民族理论中国化成果、中华民族“多元一体”格局的历史演进,以及各民族交往交流交融的重大历史事件与文化成就;同时融入新时代铸牢中华民族共同体意识的实践路径,如民族地区高质量发展案例、民族团结进步创建经验等。本课程要求以习近平总书记关于加强和改进民族工作的重要思想为指导,紧扣教材核心内容。采用案例教学及信息化手段,结合“四史”讲清中华民族“多元一体”演进逻辑;注重价值引领,帮助学生树立正确民族观,增强“五个认同”,同时提升教师民族理论素养,确保教学兼具理论深度与育人实效。
5	大学英语	68	通过学习本课程,培养学生听、说、读、写、译等基本语言能力,使他们在今后工作和社会交往中能使用英语有效地进行口头和书面的信息交流,同时增强其自主学习能力、提高综合文化素养,以适应我国经济发展和国际交流的需要。	本课程主要培养学生的英语综合应用能力,特别是听说能力,使学生在今后工作和社会交往中能用英语有效地进行口头和书面的信息交流。 本课程利用多媒体、语音室、网络教学平台等现代化信息手段,通过情景教学、任务教学等多种教学方法设计、组织和实施教学,并对学生学习成效进行过程性和终结性考核评价。

6	大学语文	36	通过学习本课程,使学生获得较全面系统的现代汉语和古代汉语的知识,提高运用规范的现代汉语进行口头和书面交流的能力,以适应学习和工作的需要;通过针对性的培养,使学生比较准确地阅读和理解文学作品及文字材料,并具备一定的文学鉴赏水平、较好的综合分析能力和较高的写作能力。	本课程在传授文学知识的基础上,进一步提高学生正确运用祖国语言文字的能力,提高口语表达能力,进一步提高学生文学作品的阅读、分析和鉴赏能力,通过对经典作品的解读、赏析、培养学生高尚的道德情操和健康的审美情趣,提高自身文化素养。 本课程利用多媒体、语音室、网络教学平台等现代化信息手段,通过情景教学、任务教学等多种教学方法设计、组织和实施教学,并对学生学习成效进行过程性和终结性考核评价。
7	信息技术及人工智能基础	32	通过学习本课程,旨在帮助学生掌握计算机办公软件(如 Word、Excel、PPT 等)的基础操作技能,并重点学习如何将人工智能工具融入办公场景,提升自动化处理与智能分析的实践能力。通过案例教学与实操训练,学生将学会利用 AI 优化文档处理、数据分析和演示设计,培养高效、智能的办公能力,为未来职场中的技术应用奠定基础。课程注重实用性,助力学生适应数字化办公趋势,提升就业竞争力。	教学内容分两大模块:一是 Word、Excel、PPT 基础操作,含文档排版、数据处理等;二是 AI 工具办公应用,涉及智能写作、数据分析自动化等。课程以“基础+AI 赋能”模式,结合案例教学,助力学生掌握传统技能并借 AI 提效。 学生需有基础计算机能力,按时完成实训与作业;需熟练用 AI 优化办公流程,独立完成智能文档处理、数据分析。考核含上机测试、PPT 演示、AI 项目报告及综合考试,确保掌握智能办公技能。
8	大学体育	140	通过学习本课程,使学生深化“健康第一”的指导理念。了解运动项目的理论知识与练习方法,掌握运动损伤的简单预防与处理。对 1-2 个运动项目形成兴趣爱好,为践行“终身体育”打好基础。在提高学生身体素质的	开设大学生体质健康测试、足球、篮球、排球、田径、太极拳、八段锦等项目课程。本课程会依据学生的运动兴趣,结合专业类型与职业特点,指导学生进行项目选择并完成教学,同时将课程思政融入教学全过程。

			同时,积极培养学生爱国情怀、团队合作和勇于拼搏等精神,使学生成为德智体美劳全面发展的合格人才。	
9	大学生心理健康教育	32	通过学习本课程,使学生掌握心理健康知识,明确心理健康意义,了解大学生心理特征;培养学生自我认知和调适能力,面对问题自助和求助能力;培养学生心理健康意识,优化心理品质,培养健全人格,促进全面发展。	全面了解心理健康的内涵,普及心理健康知识,树立心理健康的观念,形成心理健康的意识与习惯;明确心理健康对个人成长发展的重要性,懂得青春期的生理、心理发展的规律。 本课程通过案例导入、知识链接、技能导入等方式,将知识讲授与能力培养相结合,运用课堂讨论、案例分析等方法,积极开展课堂互动,营造良好教学氛围。
10	中华优秀传统文化	16	通过学习本课程,培养学生运用辩证唯物主义观点,理解并传承中华优秀传统文化的基本精神,能够历史地、科学的分析中华优秀传统文化的特点,了解中国传统哲学、文学、宗教等文化精髓及相关理论基础,并从优秀传统文化中扩大文化视野、理解传统的人文精神、伦理观念、审美情趣及其中的现代因素。	从思想文化、制度文化、物态文化、行为文化四个方面引导学生理解并传承中华优秀传统文化的基本精神,并以理性的态度和务实的精神去继承和发展中华优秀传统文化,实现文化更新。 本课程要求以教师为主导、以学生为中心,通过构建第一课堂与第二课堂联动、理论教学与实践教学融通、课堂教学与网络教学结合的教学模式,采用互动式、体验式、展演式、信息化等教学方法和手段,运用案例分析、课堂讨论、情境教学、课题研究、知识竞赛、模拟授课、参观考察等教学项目组织教学。
11	大学生职业发展与就业指导	38	通过学习本课程,引导学生掌握职业生涯发展的基本理论和方法,促使大学生理性规划自身发展,在学习过程中自觉提高就业能力和生涯管理能力,有效促进大学生求职择业与自主创业。	本课程主要学习职业发展的阶段特点;较为清晰地认识自己的特性、职业的特性以及社会环境;了解就业形势与政策法规;掌握基本的劳动力市场信息、相关的职业分类知识以及创业的基本知识。还应当树立起职业生涯发展的自主意识,树立积极正确的人生观、价值

				观和就业观念，把个人发展和国家需要、社会发展相结合，确立职业的概念和意识，愿意为个人的生涯发展和社会发展主动付出积极的努力。 本课程主要采用线上自主学习+线下教学，充分利用网络教学平台、多媒体等现代信息技术手段，科学合理设计课程内容，过程性评价与终结性评价有机结合。
12	形势与政策	32	通过学习本课程，使大学生正确认识中国和世界发展大势、中国特色和国际比较、时代责任和历史使命；第一时间推动党的理论创新成果进教材进课堂进学生头脑，学会用马克思主义的立场、观点和方法观察分析国内外形势，正确理解和贯彻落实党和国家的各项路线、方针、政策。	本课程主要以当前国内外重大的热点问题为契机，对大学生进行形势与政策教育，帮助学生认清形势，了解党和国家重大方针政策。本课程以教学专题为单元，主要运用集中讲授法、案例分析法、小组研讨法等教学方法和信息化教学手段组织教学。
13	高等数学	68	掌握高等数学的基本概念、定理、方法和技能，如极限、导数、微积分、积分、级数等。培养数学思维能力，包括分析、综合、归纳、演绎等。提高数学语言和表达能力，包括符号语言、图形语言等。培养数学应用能力，能够运用所学数学知识解决实际问题，如经济学、物理学、工程学等领域中的问题。	本课程主要学习函数与极限、一元函数微积分学、常微分方程、向量代数和空间解析几何和多元函数微积分学无穷级数等；理解函数的概念及函数的奇偶性、单调性、周期性和有界性。 本课程理解复合函数和反函数的概念，熟悉基本初等函数的性质及其图形，会建立简单实际问题中的函数关系式；理解极限的概念，掌握极限四则运算法则及换元法则，理解极限存在的夹逼准则，了解单调有界准则，掌握运用两个重要极限求极限的方法。
14	劳动教育	16	通过学习本课程，学生亲身参与劳动与技术实践活动获得直接劳动体验，促使学生主动认识并理	本课程教学内容依次为劳动精神、劳模精神、工匠精神。 本课程注重围绕创新创业，重视新知识、新技术、新工艺、新方法应

			解劳动世界,逐步树立正确的劳动价值观,养成良好劳动习惯和热爱劳动人民的思想情感,注重生活中的技能学习,学会生活自理,逐步形成自立、自强的主体意识和积极的生活态度。	用,创造性地解决实际问题,使学生增强诚实劳动意识,积累职业经验,提升就业创业能力,树立正确择业观,具有到艰苦地区和行业工作的精神,懂得空谈误国、实干兴邦的深刻道理;注重培育公共服务意识,使学生具有面对重大疫情、灾情等危机主动作为的奉献精神。本课程要求以教师为主导、以学生为中心,通过构建第一课堂与第二课堂联动、理论教学与实践教学融通、课堂教学与网络教学结合的教学模式,采用互动式、体验式、展演式、信息化等教学方法和手段,运用案例分析、课堂讨论、情境教学、课题研究、知识竞赛、模拟授课、参观考察等教学项目组织教学。
15	军事理论	36	本课程旨在引导学生掌握基本军事理论与国防知识,树立正确的国防观念和国家安全意识。通过课程学习,使学生深刻认识新时代国防建设的重要性,增强爱党爱国爱军情怀;了解我国国防政策、军事战略及现代战争特点,提升军事素养;培养学生的组织纪律观念、集体主义精神和应急应战能力,为其履行国防义务、投身国家建设和国防后备力量储备奠定思想与知识基础,符合教育部关于大学生国防教育的核心要求。	主要教学内容包括中国国防、国家安全、军事思想、现代战争、信息化装备五个方面内容。教师需依据教育部《普通高等学校军事课教学大纲》授课,融入最新国防政策与军事动态。学生需系统掌握核心知识点,能结合实际分析国防与安全问题,通过理论考核与课堂研讨检验学习效果,确保达到国防教育育人目标。

2. 专业课程

专业课程包括专业基础课、专业核心课、专业拓展课程。

(1) 专业基础课

专业基础课包括：基础化学、微生物与免疫基础、生物化学、人体生理学、食品化学与营养学、食品毒理基础、食品分析与检测、健康医学概论。

表 6-2 专业基础课程主要教学内容与教学要求

序号	课程名称	学时	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
1	基础化学	32	①物质组成与结构的基本概念。 ②化学反应基本原理和溶液相关计算方法。 ③溶液的配制、稀释和标定。	①掌握物质的组成与结构、化学反应基本原理、常见元素及其化合物。 ②掌握实验操作技能、数据记录与处理、实验安全规范。 ③能规范使用常见玻璃仪器（如容量瓶、移液管、滴定管）进行溶液的配制、稀释和标定。
2	微生物与免疫基础	32	①常见微生物的分类、形态结构及生理代谢规律。 ②免疫系统组成与免疫应答机制。 ③微生物分离培养、鉴定及免疫血清学实验操作。	①掌握细菌、真菌、病毒等主要微生物的形态、结构、生长繁殖和遗传变异。 ②理解微生物的营养、代谢和生长控制（灭菌、消毒、防腐等）原理。 ③掌握无菌操作技术、显微镜使用和微生物染色（如革兰氏染色）技术。
3	生物化学	72	①生物大分子的结构与功能。 ②物质代谢途径、调控机制及生物氧化能量转换过程。 ③生物大分子提取分离、酶活性测定。	①掌握蛋白质、核酸、糖类、脂类等生物大分子的组成、结构、性质和生物学功能。 ②全面掌握糖代谢（糖酵解、三羧酸循环、磷酸戊糖途径、糖异生）、脂代谢、蛋白质分解与氨基酸代谢、生物氧化与 ATP 生成等核心代谢途径。 ③具备分析和解释常见生化指标（如血糖、转氨酶）临床意义的能力。
4	人体生理学	72	①人体各系统生理功能及调节机制。 ②细胞基本功能与生命活动规律。 ③内环境稳态的概念	①掌握细胞的基本生理功能（如物质跨膜转运、生物电现象）。 ②系统掌握各系统的功能：血液循环、呼吸、消化与吸收、泌尿、神经、内分泌、生殖等。

			和意义,以及人体在应对环境变化时的适应性反应。	③能将生理学知识与健康和疾病状态相联系。
5	食品化学与营养学	72	①食品主要化学成分性质及变化规律。 ②营养素功能、人体需求及不同人群营养特点。 ③营养与健康的关联。	①掌握水分、碳水化合物、脂类、蛋白质、维生素、矿物质在食品中的性质、功能及其在加工、贮藏中的变化(如美拉德反应、油脂酸败、蛋白质变性)。 ②掌握各类营养素的生理功能、消化吸收、参考摄入量及食物来源。 ③理解不同生理状态(孕妇、儿童、老年人)和特殊环境下的营养需求。
6	食品毒理基础	72	①毒理学基本概念。 ②食品毒物分类、来源及毒性作用机制。 ③毒理学评价方法与风险评估原理,常见毒物安全控制措施。	①掌握毒理学基本概念:剂量-反应关系、毒性类型、ADME(吸收、分布、代谢、排泄)。 ②了解食品中天然毒素、农药残留、重金属、真菌毒素、食品加工过程产生的有害物质(如丙烯酰胺)的毒性及机制。 ③能初步评估常见食品污染物的潜在健康风险。
7	食品分析与检测	72	①食品分析的基本程序。 ②常见成分检测原理与方法。 ③现代检测技术的应用范围。	①掌握食品分析的基本程序:采样、样品预处理、分析测定、数据处理和报告。 ②熟练掌握主要营养成分(水分、蛋白质、脂肪、碳水化合物、灰分)的标准分析方法的原理(如凯氏定氮法、索氏提取法)。 ③能独立、规范地完成多个常规项目的检测操作(如水分、酸度、脂肪、蛋白质含量的测定)。
8	健康医学概论	32	①健康与疾病的基本概念及影响因素。 ②健康教育与健康促进的基本理论和方法。	①掌握健康与疾病的基本概念,以及影响健康的主要因素(生物、环境、生活方式、医疗卫生服务)。 ②熟悉常见慢性非传染性疾病(如心血管疾病、糖尿病、肥胖、癌症)的流行病学、危险因素和一级预防策略。 ③能进行基本的健康风险评估(如收集健康史、评估生活方式)。

（2）专业核心课

专业核心课包括：膳食调查与分析、人体测量分析、营养膳食配餐、食品营养检验技术、功能食品加工技术、营养与疾病预防、健康信息采集与管理。

表 6-3 专业核心课程主要教学内容与教学要求

序号	课程名称	学时	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
1	膳食调查与分析	72	①调查准备。 ②食物摄入量调查。 ③膳食结构分析与评价。 ④膳食营养素和能量计算与评价。 ⑤膳食调查数据库建立和膳食调查报告撰写。	①理解膳食调查目的和要求。 ②掌握膳食调查方法及各种方法对应的技术技能。 ③具有进行膳食结构分析与评价、膳食能量计算与评价、膳食营养素计算与评价等能力，能撰写膳食调查报告。
2	人体测量分析	32	①人体测量分析准备。 ②简单工具测量。 ③身体测量结果分析。 ④人体成分分析仪测量。	①理解人体测量的目的。 ②掌握常规工具、人体成分分析仪、血液细胞分析仪等对人体进行测量、分析的技术技能。 ③具有利用测量值进行相关指标计算、比较分析的能力，能撰写测量分析报告。
3	营养膳食配餐	64	①正常人群平衡膳食食谱设计。 ②特殊人群营养食谱设计方案理解。 ③配餐前准备。 ④配餐制作。 ⑤餐后清洁、消毒、总结。	①理解正常人群、特殊人群的营养需求，掌握平衡膳食知识和计算方法。 ②理解各种人群的营养食谱，掌握对营养食谱评价的方法和营养配餐制作的技术技能。 ③具有编制正常人群营养食谱的能力，能够开展营养配餐制作。
4	食品营养检验技术	36	①检测方案制订。 ②样品采集。 ③样品处理。 ④样品分析检测。 ⑤检测数据处理。	①掌握食品检验基础知识和基本技能，具有正确选择检验方法和标准的能力 ②掌握各种样品处理、各种营养素检测方法及技术技能，具有采用理化检测技术、仪器分析技术检测营养素的能力。

			⑥检测报告填写。	③具有数据处理和撰写检验报告的能力。
5	功能食品加工技术	36	①原料调配。 ②功能饮料加工操作，工艺参数正确控制。 ③固态剂型功能食品加工操作，工艺参数正确控制。 ④功能强化型传统食品加工操作，工艺参数正确控制。 ⑤生产设备维护。	①掌握常见类型功能食品生产方法。 ②掌握功能饮料、固态剂型功能食品、功能强化型常见传统食品等生产工艺原理及工艺流程。 ③具有执行工艺要求进行生产操作的能力。
6	营养与疾病预防	72	①营养咨询准备。 ②营养状况询问。 ③检查报告查阅。 ④询问结果分析。 ⑤营养改进方案制订。 ⑥咨询效果反馈。 ⑦营养方案改进。	①了解肥胖病预防、糖尿病、防控、高血压、心脑血管病、肿瘤等疾病症状及发病机理。 ②掌握营养素消化吸收与代谢的基础知识，掌握从饮食营养上预防疾病的方法，掌握营养咨询流程、方法及营养风险分析的技术技能。 ③具有设计问询表、实施询问、分析询问结果、提出营养改进方案的能力。
7	健康信息采集与管理	36	①健康信息采集方案制订。 ②健康信息采集。 ③健康管理档案建立。 ④健康管理活动指引和跟进。	①掌握健康信息的基本知识、健康信息采集内容、方法及相关技术技能，具有对被调查对象采集健康信息的能力。 ②掌握建立健康档案的知识和技术技能，具有为个体或群体管理健康档案的能力。 ③掌握健康管理基本流程和内容，具有根据健康信息识别健康风险，在咨询活动中给予顾客正确指引的能力。

（3）专业拓展课

专业拓展课包括：中医饮食保健、药食同源原料开发、职业健康安全指导、运动与营养、特殊人群营养食品、特殊人群营养咨询、特医食品应用与管理、中医药膳与养生。

（二）实践性教学环节

实践性教学环节主要由基础实践、专业实践和综合实习三部分组成。立足于周口及周边食品加工企业，在充分调研、论证基础上，坚持以能力培养为核心，以素质提高为目的，以传授知识、

培养能力、提高素质协调发展为原则，构建了“技能递进式”的实践性教学环节，以基础实践、专业实践、综合实习为“三大训练平台”，融知识、能力、素质教育于一体，能力培养贯穿始终。基本技能侧重操作性，专业技能注重技术应用性，综合技能强调综合实践性。

1. 基础实践（基本技术与素质训练）

第 1、2 学期学习基础知识后，训练学生的基本技能。利用课堂学习理论知识、实训室进行基本技能训练，为各项专业技能奠定基础。

2. 专业实践（专业技术能力训练）

第 3、4 学期结合专业基础课及专业核心课教学进行课内的实验实训。学习岗位操作技能，采取项目导向、任务驱动、教学做一体化等教学模式，培养岗位单项能力，学习专业知识，训练专业技能，培养学生的专业能力。

3. 综合实习（综合运用能力训练）

第 5、6 学期进入综合实习阶段，使学生能够将所学单项专业技能进行有机整合与综合运用，从而显著提升其在真实职业环境中的综合能力与竞争力，并充分利用实习平台广泛积累行业一线的实践经验。

七、教学进程总体安排

（一）教学活动时间分配（周）

教学安排共 3 学年，6 个学期，120 周。其中，军事技能训练 2 周，课程教学与课内实践 82 周，实习 26 周，机动 3 周，考试 5 周，入学教育 1 周，毕业教育 1 周。

表 7-1 食品营养与健康专业教学活动时间分配（周）

学期	教学周	军事技能训练	实习	考试	机动	合计
1	16	2		1	1（入学教育）	20
2	18			1	1	20
3	18			1	1	20

4	18			1	1	20
5	12		6	1	1（毕业教育）	20
6			20			20
合计	82	2	26	5	5	120

（二）教学总学时分配

总学时为 2654 个学时。公共基础必修课 658 学时，公共基础选修课 112 学时，专业基础课 420 学时，专业核心课 384 学时，专业拓展必修课 104 学时，专业拓展选修课 192 学时，入学教育 24 学时，实践性教学环节 760 学时。

表 7-2 食品营养与健康专业教学总学时分配表

课程类别	课程性质	学时分配					
		理论学时	理论学时比例	实践学时	实践学时比例	合计	占总学时比
公共基础课	必修	452	68.7%	206	31.3%	658	24.8%
	选修	98	87.5%	14	12.5%	112	4.2%
专业基础课	必修	278	66.2%	142	33.8%	420	15.9%
专业核心课	必修	264	68.8%	120	31.3%	384	14.5%
专业拓展课	必修	52	50.0%	52	50.0%	104	3.9%
	选修	96	50.0%	96	50.0%	192	7.2%
入学教育	必修	12	50%	12	50%	24	0.9%
实践性教学环节	必修	0	0.0%	760	100.0%	760	28.6%
总计		1252	47.2%	1402	52.8%	2654	100.0%

（三）教学进程安排表（见附表）

八、实施保障

（一）师资队伍

1. 队伍结构

食品营养与健康专业现有专兼职教师 13 人，其中专任教师 10 人，占 77%，兼职教师 3 人，占 23%。专任教师中副高级及以

上 3 人，占 30%；研究生及以上学历 8 人；“双师型”教师 7 人，占 70%。教师队伍根据职称、年龄、工作经验，形成了合理的梯队结构。

2. 专业带头人

苑立博，男，副教授，1980 年 5 月出生，硕士，大健康管理学院食品营养与健康专业带头人。负责引领食品营养与健康专业建设，把握专业发展方向，带领团队开展专业内涵建设、教学改革、科研竞赛、社会服务等工作，助力青年教师提升教学与科研能力。

3. 兼职教师

本专业兼职教师 3 人，主要从食品相关行业企业聘任，具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具有扎实的专业知识和丰富的实际工作经验，具有二级公共营养师及以上证书，能承担专业课程教学、实习实训指导和学生职业发展规划指导等教学任务。

（二）教学设施

1. 专业教室

食品营养与健康专业共有标准教室 6 间，教室均配备黑板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，Wi-Fi 环境，并实施网络安全防护措施；安装应急照明装置并保持良好状态，符合紧急疏散要求，标志明显，保持逃生通道畅通无阻。

2. 校内实训场所

表 8-1 食品营养与健康专业校内实训场所一览表

序号	实训室名称	数量	面积 (m ²)	实训内容
1	膳食设计与配餐实训室	1	160	营养配餐实训
2	人体测量分析实训室	1	120	营养咨询实训 健康咨询与管理实训

3	营养配餐实训室	1	160	营养配餐实训
4	基础化学实训室	1	160	基础化学实训 分析化学实训 食品营养检验实训

3. 校外实习实训基地

食品营养与健康专业校外实习实训基地的设施设备完善、师资力量雄厚和管理制度健全,合作关系稳定,能够开展膳食配餐、人体测量分析、营养膳食设计、健康信息管理等实训活动,实训设施齐备,实训岗位、实训指导教师确定,实训管理及实施规章制度齐全。

表 8-2 食品营养与健康专业校外实习实训基地

序号	基地名称	承担教学任务
1	周口饭店	开展餐饮营养配餐实践,指导食材营养成分分析与健康饮食方案落地。
2	郑州二合馆餐饮管理公司	负责膳食营养搭配实训,训练学生结合地域饮食特点设计健康餐品的实操能力。
3	上海大顺风餐饮管理公司	提供餐饮企业营养管理实习,涵盖菜单营养优化、食客营养需求适配等实操教学。
4	杭州钓鱼台大酒店	开展高端餐饮营养服务实训,教授宴席营养均衡设计与特殊人群膳食定制技巧。
5	北京大董餐饮管理公司	聚焦创意健康餐饮研发实践,指导学生将营养理论融入菜品创新与标准化制作。

(三) 教学资源

教学资源主要包括能够满足学生专业学习、教师专业教学研究和教学实施所需的教材、图书文献及数字教学资源等。

1. 教材资源

落实国家教材管理有关规定,党委(党组织)对教材负总责,学校成立了由专业教师、行业专家以及教研人员等参与的教材选编委员会,制定了《周口城市职业学院教材征订管理办法》和《周口城市职业学院教材选用办法》。

2. 图书资源

学校配备有足够的图书文献，其中食品营养与健康专业相关图书 1 万余册，并围绕本专业订阅了有影响力的学术期刊 10 余种，图书配备能满足人才培养、专业建设、教科研等工作需要，方便师生查询、借阅。

3. 数字教学资源

现已建设、配备与本专业有关的音视频素材(课程讲解类视频、实操演示类视频、案例分析类视频)、教学课件、虚拟仿真软件(膳食分析与营养评价系统、营养配餐软件和食品安全监测系统)和数字教材等专业教学资源库，种类丰富、形式多样使用便捷、动态更新，能够满足教学需求。

(四) 教学方法

1. 教学方法

根据食品营养与健康课程“理论关联检测实操、聚焦膳食健康落地”的特点，结合营养分析实验室、模拟膳食厨房、食品检测设备等教学条件，考虑学生“从基础营养知识到健康干预实践”的能力递进实际，采用灵活的教学方法，如任务教学法、案例法、讲授法、引导文法、启发式、讨论式等，激发学生的学习兴趣，使学生在教学活动中掌握相关的知识和技能。

2. 教学手段

“以学生为中心”，根据学生“对食品检测实操、膳食落地应用兴趣浓厚，基础营养知识差异较大”的特点，激发学生学习兴趣，让学生学起来。实行任务驱动、项目导向等多种形式的“做中学、做中教”教学模式。

(1) 在理论课程教学过程中，充分利用食品营养模型、投影仪、多媒体资源等教学资源，帮助学生理解“食品营养检测工作流程”、“膳食方案设计流程”等。

(2) 在实训课程教学过程中，“食品营养成分检测、膳食方案落地、健康数据解读”等实际操作能力和技术应用能力的培养。采用项目教学、任务驱动、案例教学等发挥学生主体作用的

教学方法，以工作任务引领教学，提高学生的学习兴趣，激发学生学习的内动力。

(3) 课程教学的关键是模拟现场教学。应以典型的工作项目或任务为载体，在教学过程中，教师展示、演示和学生分组操作并行，学生提问与教师解答、指导有机结合，让学生在“教”与“学”的过程中掌握技术课程的基本知识，实现理论实践一体化。

(五) 教学评价

本专业采用多形式、多元化、全方位的教学评价体系。实时利用课堂教学,即时反馈、阶段性评价、总结性评价以及教学系统的学期评价，进行综合评价。

1. 项目化考核评价

采取针对性的项目化技能考核，把课程开展与课程内容考核相结合，每个教学项目内容完结后，即时对该模块内容进行理论、实操或模拟演示考核，实现教学与考核无缝衔接。

2. 职业技能考核评价

坚持“技能为主”，分学期，分学年举行职业技能大赛来锻炼学生的职业能力。设置实习跟踪调查，根据实习企业的反馈情况进行打分，综合以上各项成绩与学生的课堂表现、课后练习、期末考试成绩结合，综合评价，作为最终课程成绩。

3. 第三方技能鉴定评价

依托食品营养与健康行业资源，聘请国内知名食品企业、营养学会中具有较高行业影响力、丰富实践经验和高水平技能的营养专家、食品检测工程师等作为第三方评价专家。参照公共营养师、食品检验员、健康管理师等职业技能等级标准，以及食品营养相关核心岗位的实际工作要求，定期对专业学生开展实操考核，确保评价结果贴合行业实际用人需求。

(六) 质量管理

1. 组织保障

学校已建立系统化的专业建设与教学质量诊断改进机制，形成了覆盖课堂教学、教学评价、实习实训、毕业设计、专业调研、人才培养方案更新及资源建设的质量标准体系。通过严格的教学实施、过程监控、质量评价与持续改进循环，确保人才培养规格的有效达成。

2. 制度保障

学校已完善教学管理机制，强化日常教学组织与运行管理，定期实施课程建设水平和教学质量诊断与改进制度化的巡课、听课、评教、评学活动已常态化运行，并建立了与企业联动的实践教学督导制度，严格执行教学纪律，定期组织公开课、示范课等教研活动，以强化教学组织功能。

3. 校企合作机制

学校积极开展校企合作，通过企业与学校相互渗透，学校针对企业的发展需要设置专业方向，开设课程，为企业进行订单培养或利用学校资源为企业培训人员，为企业节约成本。

企业则利用自身优势，为学校提供实践场地、设备以及技术指导，让学生能够在真实的工作环境中进行实践操作，提升学生的实践能力和职业素养。同时，双方共同开展科研项目，实现资源共享、优势互补，促进产学研的深度融合，为学生的就业和职业发展搭建良好的平台，也为学校的教学改革和专业发展注入新的活力。

4. 毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制

建立毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制，对生源情况、在校学业水平、毕业生就业情况等进行分析，定期评价人才质量和培养目标达成情况。毕业生跟踪调查主要通过网络问卷调查及实地访谈的方式进行。主要调查毕业生进入社会后的就业状况、就业观念、对学校就业创业指导服务工作的满意度、对学校人才培养的满意度，以及对就业工作和对母校的总体评价和建议等。通过用人单位对我校毕业生的职业能力和职业素养的评价，从而

了解用人单位对毕业生的需求情况，积极推荐我校毕业生，不断拓展毕业生就业渠道，了解应届毕业生状况，及时提供就业岗位信息，帮助每一位毕业生顺利就业。

九、毕业要求

根据专业人才培养方案确定的目标和培养规格，严把毕业出口关，确保学生毕业时，完成规定的学时学分和各教学环节，保证毕业要求的达成度。学生全部课程考核合格并至少获得 146.2 学分，准予毕业。

表 9-1 毕业学分要求及学分转换

应修学分		证书与学分认定转换					
		取得证书		认定学科	转换学分		
公共基础必修课	40.1	计算机等级证		计算机基础	1		
专业课基础必修课	26.3	英语四级		大学英语	1		
专业核心课	24.2	普通话证		大学语文	1		
公共基础选修课	7	机动车驾驶证		公共选修课	1		
		省级技能竞赛	一等奖	专业基础课	2		
二等奖	1						
三等奖	0.5						
专业拓展课	18.6	其他省级以上竞赛	国赛	专业拓展课	2		
实习	26					省赛	1
入学教育	1						
毕业教育	1						
军事技能训练	2						
应修总计	146.2	竞赛					

注：

1. 学生课程考核成绩低于 60 分，该课程的学分为 0

2. 学生课程缺勤时长达到总课时的 50%，该课程的学分为 0

附表

食品营养与健康专业教学计划进程表

课程类别	课程性质	序号	课程名称	学分	学时总数	学期学时		各学期周学时分配						考核方式		备注		
						理论	实践	一	二	三	四	五	六	考试 闭卷	考查 自主			
								16	18	18	18	12	16					
公共基础课程	必修	1	思想道德与法治	3	48	44	4	4								√		
		2	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	2	32	28	4		2								√	
		3	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3	48	44	4		2	2							√	
		4	中华民族共同体概论	2	32	28	4			2							√	
		5	形势与政策	1	32	32	0	第一、二、三、四学期每学期8学时								√		
		6	大学英语	4.3	68	60	8	2	2					√				●
		7	大学语文	2.3	36	28	8		2								√	
		8	信息技术及人工智能基础	2	32	8	24	2									√	
		9	大学体育	8.8	140	20	120	2	2	2	2						√	
		10	大学生职业发展与就业指导	2.4	38	30	8	2			2						√	单周课
		11	劳动教育	1	16	2	14			2							√	
		1	大学生心	2	32	24	8	2	2								√	双

		2	理健康教育													周课
		1 3	高等数学	4.3	68	68	0	2	2					√		●
		1 4	军事理论	2	36	36	0		2						√	
	选修	1	创新创业教育	1	16	14	2				2				√	▲限定选修
		2	中华优秀传统文化	1	16	14	2			2					√	
		3	国家安全教育	1	16	14	2			2					√	
		4	音乐鉴赏	1	16	14	2			2					√	
		5	艺术概论	1	16	14	2			2					√	
		6	短视频拍摄与制作	1	16	14	2				2				√	▲6选4
		7	影视鉴赏	1	16	14	2				2				√	
8	口才艺术与社交礼仪	1	16	14	2			2					√			
9	国学智慧	1	16	14	2			2						√		
小计				47.1	770	550	220	14	16	8	8	2	0			
专业基础课	必修	1	食品化学与营养学	4.5	72	36	36		4					√		
		2	健康医学概论	2	32	32	0	2							√	
		3	微生物与免疫基础	2	32	16	16	2						√		
		4	基础化学	2	32	32	0	2						√		
		5	人体生理学	4.5	72	36	36		4					√		
		6	生物化学	4.5	72	72	0			4					√	
		7	食品分析与检测	4.5	72	36	36				4			√		
		8	食品毒理基础	2.3	36	18	18				2				√	
小计				26.3	420	278	142	6	8	4	6	0	0			
		1	人体测量	2	32	16	16	2						√		

专业核心课	必修		分析													
		2	营养膳食配餐	4	64	32	32	4							√	★
		3	食品营养检验技术	2.3	36	18	18			2						√
		4	健康信息采集与管理	2.3	36	18	18			2						√
		5	膳食调查与分析	4.5	72	54	18		4							√
		6	营养与疾病预防	4.5	72	54	18			4					√	★
		7	营养与代谢	2.3	36	36	0			2				√		
		8	功能食品加工技术	2.3	36	36	0			2				√		
小计			24.2	384	264	120	6	4	12	0	0	0				
专业拓展课	必修	1	中医饮食保健	2	32	16	16	2							√	
		2	药食同源原料开发	2.3	36	18	18				2					√
		3	职业健康安全指导	2.3	36	18	18				2					√
	选修	1	运动与营养	3	48	24	24					4				√
		2	特殊人群营养食品	3	48	24	24					4				√
		3	特殊人群营养咨询	3	48	24	24					4				√
		4	特医食品应用与管理	3	48	24	24					4				√
		5	中医药膳与养生	3	48	24	24					4				√
	小计			18.6	296	148	148	2	0	0	4	16	0			
	入学教育			1	24	12	12	第一学期第1周								
实践性	必修	1	军事技能训练	2	112	0	112	第一学期第2周和第3周								
		2	实习	26	624	0	624	第五学期第6周-第六学期								√

教学环节																	
	3	毕业教育		1	24	0	24	第五学期									
	小计			29	760	0	760										
合计			146.2	2654	1252	1402	28	28	24	18	18	0					

注：

1. ★代表该课程为考取职业资格证书(公共营养师、健康管理师)；
●代表专升本考试课程；▲代表选修课程，公共选修课上课时间1-8周。
2. 每16学时折算1学分，军事技能训练、实习、入学教育、毕业教育等活动1周为1学分。